

灵宝市：

多彩文旅闹新春 安全有序迎嘉宾

本报讯 2025年春节假期,灵宝市迎来旅游热潮,各景区活动精彩纷呈,为游客奉上一场欢乐盛宴,游客人数和旅游综合收入再创新高。

文旅活动缤纷多彩。为迎接春节假期,灵宝市各景区精心筹划,将传统文化与现代创意相结合,推出众多优惠政策和特色文旅活动。函谷关景区除夕至农历正月十九,举办“新春大庙会”,涵盖新春祈福、各类表演、传统花灯、特色美食、中医市集等丰富内容。每天上演节目120场,除了打造提升后的《大秦烽云》、《紫气东来》、《天下函谷》、NPC穿越互动等经典节目继续演出外,重点推出上善湖大型水上火秀——《函谷盛境》,全方位打造春节盛宴。汉山景区开展“蛇”来运转汉山红——第二届汉

义市图书馆：

童心巧手趣迎元宵

本报讯 为弘扬中华优秀传统文化,丰富群众精神文化生活,增添欢乐喜庆的元宵氛围,2月9日,义市图书馆在少儿阅览室举办“童心巧手·趣迎元宵”趣味活动,通过“七色花爱创意”手工、传统投壶、趣味套圈等游戏项目让孩子们体验传统节日风俗氛围。

活动中,工作人员向大家讲述元宵节的由来,并介绍元宵节的各种习俗。在制作“美味汤圆”手工环节,工作人员详细讲解黏土制作汤圆的步骤和技巧。随后,大家纷纷动手尝试,充分发挥自己的想象力和创造力,将黏土汤圆捏得形态各异。在投壶纳福环节,孩子们有序地排起长队,

山冰雪嘉年华活动,以新年为主题,定制融入不同元素的雕像,设置投壶、射箭、对弈棋盘等互动游戏,邀请空竹、锣鼓、舞龙队等进行传统民俗表演,让游客热热闹闹欢度新春。同时,汉山滑雪场是冬季冰雪旅游的亮点之一,为滑雪爱好者们提供了极佳的体验场所。娘娘山景区举办“赏冰景寻年味儿”活动,通过举办具有特色的春节活动,吸引游客前来,在观赏冰挂美景的同时,让游客体验浓浓年味儿,彰显豫西特色,丰富游客节日体验,营造欢乐祥和的节日氛围。同时,春节期间,该市多家景区推出各项门票优惠活动。函谷关景区除夕当天面向全国游客免门票,正月初一全国游客门票优惠(38元);汉山景区推出春节索道及滑雪预售优惠票,娘娘山

纷纷尝试掷箭投壶。箭矢在空中划过一道道美丽的弧线,每当有人将箭成功投入壶中,人群中就会响起一片欢呼声。在趣味套圈环节,工作人员现场设置了丰富的奖品,有彩笔、笔记本、水杯、折纸等,活动现场不时传来阵阵喝彩声,大家沉浸在游戏的喜悦中。

“本次活动丰富了孩子的精神文化生活,让他们了解和感受传统文化的魅力,营造了文明祥和、喜庆热烈的节日氛围。今后,将继续开展形式多样、内容丰富的群众文化活动,让更多的人感受我国传统节日文化魅力。”义市图书馆相关负责人表示。

(王韶娟)

景区推出春节预售及线上优惠门票,荆山黄帝铸鼎原景区农历正月初一面向全国游客免门票。这在一定程度上提升了对游客的吸引力。

文化活动精彩纷呈。春节期间,灵宝市图书馆、文化馆、城市书房,各乡镇综合文化站、村级综合性文化服务中心、农家书屋全部免费开放;市文化馆举办“巳巳如意,生生不息”剪纸展;图书馆举办【赏年画·过大年】“新生活·新风尚·新年画”线上作品展及“灵蛇献瑞庆新岁 数智新春贺大年”春节文化系列主题活动;各乡镇聚焦基层群众文化需求,开展新春文艺汇演、篮球比赛、广场舞、社火等具有浓郁特色和时代气息的民俗文化活动;东寨村举办“童趣东寨,动画世界”春节文化系列活动;唐窑村

举办摄影家协会新春走基层活动,让村民在家门口就能享受文化大餐。精彩纷呈的活动,不断丰富群众的春节文化生活,切实增强了基层群众的文化获得感、幸福感,营造浓郁节庆氛围。

文旅安全平稳有序。春节假期,灵宝市文化广电和旅游局安排假期各项重点工作,成立督导组,压紧压实安全责任,对全市文旅场所进行安全生产督导检查,持续对A级景区、网吧、文化艺术类校外培训机构、文物保护单位、博物馆项目现场等进行安全生产督导检查,并现场指导,要求各文旅场所严格落实主体责任,守牢安全底线,全面深入开展安全隐患排查治理,切实将各类安全隐患消除在萌芽状态,确保文旅市场平稳有序。

(李子彤)

义市市2025年春节联欢晚会获好评

本报讯 “晚会年味十足,精品荟萃,实在是太好看了。”虽然春节已临近尾声,但近日义市社会各界仍对该市“巳巳如意 四季华章”2025年春节联欢晚会给予好评。

本届春晚由义市委、市政府主办,义市委宣传部、市文化广电和旅游局、市新时代文明实践中心和市融媒体中心承办。义市市四大班子领导和义煤集团相关领导,老党员代表、退役军人代表、道德模范代表、专业人才代表与全场近千名群众共同观看演出。同时,云上义马、百姓云等平台网络同步直播,线上累计观看3万余人次。

晚会共分为“春暖花开”“繁花似锦”“硕果累累”“砥砺前行”四个篇章12个精选节目。舞台布景唯美绚烂,各类节目精彩纷呈。歌舞、情景剧、小品、戏曲、诗朗诵、武术表演等节目轮番登场,为现场观众带来一场

视听盛宴。晚会在喜庆大气的开场舞《灵蛇献瑞》中拉开帷幕。《回家过年》《新年好》为观众营造回家过年,和谐幸福团圆的欢乐氛围。《义马大发展》通过戏曲形式展现全市广大干部群众不忘初心、砥砺前进的良好风貌。《银杏》《放歌古驿新城》展现义马历史文化底蕴。《盛世雄风》《我们中国》以展望未来,从新的起点再出发为主题,营造充满希望,迎接美好未来的和谐大团圆氛围。最后,晚会在歌舞舞《乘风破浪》中圆满落幕。

据悉,此次春晚秉持“开门办春晚 办百姓春晚”的宗旨,经过两个多月的精心组织和编排,融合了群众文化元素,紧跟时代步伐,唱响了新时代主旋律,充分展现了义市人民群众昂扬向上、奋发有为的精神状态,表达了该市人民欢度新春佳节的喜悦之情和对美好未来的无限期盼。

(冯雷 苏北 春光)



游客在仰韶文化博物馆园区内观看大马戏 赵婷 摄

本报讯 随着春节临近尾声,沁池县2025年春节活动圆满收官。春节期间,该县统筹谋划,提前布局,推出了丰富多彩的系列活动,吸引大批游客前来观光旅游。

景区联手举办庙会精彩纷呈。该县4A级景区仰韶仙门山和仰韶酒庄工业旅游区联合举办仰韶大庙会活动,近千架无人机点亮夜空,华丽展示仰韶文化、仙门山水;烟花表演连续7天,火树银花令人目不暇接;舞龙舞狮、踩高跷、变脸皮影……民俗表演精彩纷呈;糖人、糖画、剪纸、花馍等民俗展示,给游客带来美好享受。此外,仙人纳福兑好礼、拳王PK赢美酒等礼盒兑换活动,更是让大家不虚此行。

仰韶文化博物馆大集热闹非凡。仰韶文化博物馆今年春节首次“不打烊”,游客在被灯笼、春联装饰一新的园区内,不仅能欣赏到优美的歌舞舞影,还能游市集、

品民俗、体验非遗项目。打糍粑、抽福签、打铁花、国际大马戏、VR科技游戏互动等一场场视觉与心灵的盛宴,让人流连忘返。

憨熊生态园四大主题庙会生动有趣。憨熊生态园推出“寻年味、知年俗、逛年集、享年趣”四大主题庙会活动;园区每天定时邀请入园游客抽奖;“文武财神”不定时游园互动,随机派发幸运红包;锣鼓队现场表演传统节日,书法家现场为游客书写春联……

洪山康养旅游度假区美不胜收。春节期间,洪山康养旅游度假区内色彩斑斓的花灯交相辉映,将房屋装点得格外美丽。此外,游客还参与有奖猜灯谜,观看烟花表演。

一项项精彩的春节活动营造了喜庆、祥和的节日氛围,也让广大游客近距离感受到仰韶文化的魅力、为沁池文旅融合发展注入了新的活力。

(王舟舟)

新春竞技汇 文体乐逍遥

——2025年三门峡市春节文体比赛举行

群英舞“毽”贺新春

本报讯(记者宋杰)2月8日至9日,由市体育局、市文明办和市农业农村局主办,市文博城事务中心协办的2025年三门峡市春节毽球比赛在三门峡国际文博城举行,来自湖滨区、陕州区、卢氏县的15支网毽和20支团体花毽代表队参加。

比赛现场,近200名毽球爱好者齐聚一堂,论“毽”比拼,在毽球的翻飞中切磋交流,学习提高,一展风采。网毽比赛中,只见主攻方选手高高跃起,如雄鹰展翅,精准地用脚将毽球猛地踢向对方场地。毽球像一颗出膛的子弹呼啸过网,直逼对手的防守区域。防守方选手迅速反应,箭步上前用脚背稳稳地将毽球垫起,让其在空中划出一道优美的弧线,重新回到了可控范围。激情四射,充满了力量

和技巧的攻守转换,不仅让观众直呼精彩,也让大家感受到了体育运动的魅力和团队合作的力量。

经过激烈角逐,在团体花毽项目上,轻舞毽队、陕州区精英队、开心毽队荣获一等奖。在网毽项目上,祥顺机动车检测队、三门峡市中心医院队、陈志伟书法队荣获一等奖。

“此次新春毽球比赛的举办,不仅为广大毽球爱好者提供了一个展示技艺、交流学习的平台,更是对全民健身理念的积极践行。”市毽球协会相关负责人、赛事裁判长杨爱丽表示,将会不断完善毽球运动训练体系,提高竞技水平,举办丰富活动,影响和带动更多人参与进来,让毽球运动成为大家生活中不可或缺的一部分。

牌技大比拼 扑克乐趣多

本报讯(记者夏泽辉)2月8日至9日,由市体育局主办,三门峡金玫瑰大酒店和市扑克牌升级协会承办的2025年三门峡市春节“彩陶坊杯”双升比赛,在三门峡金玫瑰大酒店举行,来自三门峡市的近百名扑克牌爱好者参加比赛。

比赛项目设置为双升个人赛和双升队式赛。比赛现场,选手们通过随机抽签的方式确定对手进行较量,大家个个神情专注,凭借丰富的经验和精湛的技巧,在

牌桌上展开了激烈竞争。经过多轮比拼,最终评选出获奖人员16人。他们在比赛中展现出高超的技术和出色的战术安排,赢得了现场观众的阵阵掌声和尊敬。

“三门峡市扑克牌升级协会成立22年,每年春节我们都会举办群众喜闻乐见的扑克牌比赛,营造和谐的体育竞技氛围,促进我市文化体育事业健康发展。”三门峡市扑克牌升级协会会长刘铭忠表示。

围棋精英汇聚 赛场智慧交锋

本报讯(记者夏泽辉)运动迎新春,健康谱新篇。2月8日至9日,由市体育局、市文明办、市农业农村局主办,市围棋协会承办的2025年三门峡市春节围棋比赛,在市区文明路商业街市围棋协会活动室举办。

本次比赛共有来自湖滨区、陕州区、义市市、灵宝市的30名围棋高手参与。在比赛中,所有选手严格遵守赛规赛纪,展现出了高超的围棋技艺和良好的体育精神。经过6轮激烈比赛,选手胡学海、张凯军、张海军分别获得前3名,选手季学建、

张举亮、周宏波分别获得第4至6名。

“参加本次比赛的选手,年龄最小的14岁,最大的64岁,充分体现了赛事全民参与的特点,更展现了各年龄段围棋爱好者的良好精神风貌和竞技水平。通过比赛既赛出了成绩又交流了技术,进一步提高了对弈水平,使大家度过了一个有意义的春节。”市围棋协会相关负责人表示。

近年来,我市围棋活动发展势头良好,不仅产生职业棋手一名,而且三门峡围棋队在2023年河南省围棋联赛中获得第4名的好成绩。

“羽”球飞扬赛场 活力燃情绽放

本报讯(记者宋杰)2月8日至9日,由市体育局、市文明办和市农业农村局主办,三门峡伯明顿篮球俱乐部有限公司承办的2025年三门峡市春节羽毛球比赛在三门峡国际文博城举行,来自我市的10余支团体代表队和180余名羽毛球爱好者参加。

赛场上,选手们身着轻便的运动装,身姿矫健,眼神专注。发球者微微屈膝,将球轻轻抛起迅速挥拍击发,羽毛球如离弦之箭飞驰而出。对手反应极快,持拍迎球手腕

巧妙一抖,羽毛球在空中划出一道优美的弧线,又急速返回。攻防转换间,羽毛球在空中高速穿梭,球拍与球碰撞发出的清脆声响,在整个场馆内回荡。

“这次赛事准备比较充分,报名参加了团体和个人单打两项比赛。”来自今世缘国缘俱乐部的选手谢文杰说。赛场高手云集,他目前发挥稳定,已进入个人单打4强,力争取得更好的成绩。

赛场边,教练们神情专注,目光紧随着羽毛球的轨迹,不时地向



挥拍庆新春

为丰富人民群众在春节期间的体育文化生活,落实国家体育总局开展2025年全民健身大拜年活动通知精神,2月8日至9日,由三门峡市国金购物广场主办、市乒乓球协会企业分会承办的2025年庆新春“仰韶彩陶坊杯”乒乓球联谊赛在三门峡市国金购物广场举行。

**本报记者
夏泽辉 摄**

楚河汉界争霸 比赛欢乐过年

本报讯(记者夏泽辉)2月8日至9日,2025年三门峡市春节象棋比赛在市区文明路商业街市围棋协会活动室举行,为象棋爱好者在春节期间提供了一个展示技艺、交流心得的平台。

本次象棋大赛由市体育局、市文明办和市农业农村局主办,市象棋协会、围棋协会共同承办。自1月22日起开始报名,2月

6日截止,吸引了三门峡市和平陆县67名象棋爱好者热情参与。

比赛分为个人赛和团体赛两个环节。比赛现场气氛紧张而热烈,选手们全神贯注,时而沉思,时而果断出招,每一步棋都展现了高超的智慧和精湛的棋艺。经过两天的多轮激烈比拼,最终产生了团体赛一、二、三等奖及个人赛前16强,共有22名选手获得了

奖牌、奖品和证书。

“举办象棋大赛,不仅弘扬了中华优秀传统文化,还为象棋爱好者们提供了一个展示自我、交流切磋的平台,进一步推动了象棋文化在我市的普及和发展,营造了新春佳节的欢乐氛围,让广大市民度过了一个祥和、喜庆、热闹的春节。”市象棋协会秘书长唐金权表示。

喝酒要有分寸

春节期间,喝酒是不少人交流的主要方式。少量、适量饮酒,可以增进食欲,疏通经络,促进血液循环,这是作为药物的功效。好友小酌,可以助兴开怀,其实都有好的作用。但是过量饮酒,不当饮酒,就会伤害身体,甚至酿成严重后果。在此,建议大家饮酒之前仔细了解。

注意几种药品。头孢类抗菌素,比如头孢菌素、头孢克肟、头孢氨苄等,这一类反应最为严重,会出现心慌、呼吸困难、恶心、呕吐,甚至休克等症状。呋喃类抗菌素,比如治疗拉肚子的泻立停、呋喃唑啉等也会有类似反应。前述药物在服药后72小时内不能饮酒;饮酒后72小时内服用前述药物,也同样可能出现症状。

另外,服用退热止痛类药物之后饮酒,会引起胃肠道出血反应,比如阿司匹林、扑热息痛、布洛芬、消炎痛等;服用降糖药后饮酒,会导致低血糖;服用安眠药后饮酒,有可能造成呼吸抑制;服用降压药后饮酒,会让血压降得过低。

不要空腹饮酒。空腹饮酒,会对胃黏膜造成直接刺激。并且空腹饮酒吸收过快,更容易出现酒精中毒症状,这其实与大口喝快酒更容易醉酒,是一个道理。

不要喝斗气酒。喝酒本来就伤肝,再来斗气,必定雪上加霜,容易对肝脏造成更大的伤害,甚至肝火上升,肝风内动,诱发脑血管疾病。

不要喝自酿酒。自酿或作坊生产的酒,因为不具备提纯除杂工艺,更谈不上实验室检验,所以含有更多的甲醇、乙醚等有害成分,对人体的伤害很大。酒后头痛、乏力、口干,就是这些有害成分对人体产生的毒理反应。

喝酒不醉是英豪。每个人体质不同,酒量也有很大差异,因此要和对的人喝对的酒,但无论何时饮酒都应注意分寸,适可而止。

(三门峡武强中医院院长李武强)



河南省中医药文化宣传教育基地
三门峡武强中医院