

春游渑池 静享花开盛宴



近日，渑池县迎来最佳赏花期，黄河丹峡桃花、果园乡杏花、陈村乡梨花、仁村乡杜鹃花相继绽放，形成遍地花海的独特景观。渑池县文广旅局推出以下四条赏花路线，诚邀广大游客奔赴一场春日之约，尽享烂漫“花事”。

黄河丹峡：桃花绚烂如梦

黄河丹峡，以其独特的峡谷地貌而闻名遐迩。春日一至，漫山遍野的桃花竞相绽放，将这里装扮得如诗如画，宛若仙境。沿着蜿蜒曲折的峡谷步道漫步，两侧峭壁上，一株株桃树从石缝中顽强生长，枝繁叶茂，桃花如绯云般绚烂夺目。有的花朵明艳娇艳，有的含苞待放，在峭壁与蓝天的映衬下，更显灵动之美。微风拂过，花瓣轻轻飘落，

随着溪流蜿蜒而下，仿佛在低语春天的故事。阳光洒满山峰，与碧绿的河水交相辉映，为黄河丹峡增添了几分神秘与浪漫。

果园乡李家村：杏花如雪似云

走进果园乡李家村，仿佛踏入了一个如梦似幻的杏花世界。每年三月，千亩杏林花枝俏，洁白的杏花层层叠叠，从枝头到树梢，满树繁花，肆意绽放。那一朵朵杏花，小巧玲珑，五枚花瓣簇拥着嫩黄的花蕊，白中透着微粉，在微风中轻轻摇曳，似在与春风细语，又像在向游客招手。放眼望去，漫山遍野的杏花如洁白的海浪，又似天边飘落的云朵，与青山、农舍相映成趣，构成了一幅绝美的田园春景图。3月22日，“杏花季”文化活动在李家村广场盛大开幕，这片被杏花轻吻

的土地，以最热烈的芬芳，邀请你共赏“杏花簇香满山”的春日盛景。

陈村乡：梨花如云似雾

当春日的暖阳洒落陈村乡，一树树梨花如约而至，如云似雾，洁白无瑕。漫步在乡间小路上，放眼望去，梨花盛开，花瓣轻盈如羽，随风飘舞。空气中弥漫着淡雅清甜的梨花香，深吸一口气，仿佛能感受到春天的气息在流淌。梨花盛开之时，陈村乡热闹非凡，游客纷至沓来，或拍照留念，或漫步其中，享受这春日的悠闲时光。这片梨花盛景，是大自然的馈赠，也是陈村乡人民勤劳与智慧的结晶。

仁村乡雪白村：杜鹃花海醉人

五凤山因五座主峰状若凤凰而得名，是

雪白村得天独厚的旅游资源。当杜鹃花绽放的时节，这里便化身杜鹃花的海洋。红的热烈奔放，如火焰跳跃；粉的柔美婉约，如云霞绚烂；白的纯净无瑕，如冬雪初降。雪白村的杜鹃花不仅美丽动人，还与深厚的历史文化底蕴相互交融。这里曾是陕州行署的办公地点，解放战争时期渑池县委、县政府在此驻扎，也是“马跑泉事变”的发生地。漫步其间，你既能沉醉于花海的鲜艳夺目，又能探寻曾经的红色记忆，感受往昔的峥嵘岁月。

春已至，花正开。莫再辜负这大好春光，踏上旅程，去拥抱自然，去感受美好。在春天里留下你的足迹，让这个春天成为你记忆中最璀璨的篇章。（王舟舟 周婉玉）



3月22日，春光明媚，三门峡天鹅湖国家城市湿地公园周公岛杏花林内，一朵朵盛开的杏花摇曳在风中，粉里透红婀娜多姿，市民徜徉其中游玩、拍照，尽情享受春的气息。本报记者 宋杰 摄

第三期“天鹅夜校”开班 文化盛宴点亮市民夜生活

本报讯（记者夏泽辉）3月20日晚，三门峡市文化馆内灯火通明，热闹非凡，第三期“天鹅夜校”在这里盛大开班。热情奔放的拉丁舞、柔美多姿的民族舞、悦耳动听的葫芦丝演奏，以及锻炼动手能力的钩针编织……各类课程精彩纷呈，处处洋溢着学习的热潮。

本期“天鹅夜校”课程设置丰富多样，涵盖了剪纸、钩针编织、拉丁舞、民族舞、泥塑、国画、书法等16门课程，涉及艺术修养、非遗传承、生活技能等多个领域。为了确保教学质量，夜校特别邀请了非遗传承人和专业艺术家前来授课，为学员提供专业的指导。

开班当晚，280名学员满怀热情地投入各自喜爱的课程中。大家纷纷表示，“天鹅夜校”丰富了夜生活，让他们在白天忙碌的工作之余，能够一头扎进兴趣的海

洋，感到非常兴奋和满足。

据了解，“天鹅夜校”是由三门峡市文化广电和旅游局主办、市文化馆承办的公益性培训项目。该项目旨在满足市民多元化、个性化的文化需求，丰富大家的精神生活，提升市民的文化素养。自2024年4月首期开班以来，“天鹅夜校”以其独特的课程设计和优质的师资力量，吸引了众多中青年朋友的关注和参与，已成为三门峡市文化夜生活的一大亮点。

“未来，‘天鹅夜校’将继续优化课程设置，提升教学质量，为市民提供更加丰富多彩的文化服务。同时，也将积极探索新的教学模式和方式，满足市民日益增长的文化需求，为三门峡市的文化事业发展作出更大的贡献。”市文化馆相关负责人表示。

丁樱国医大师工作室落户市中心医院

本报讯 3月23日，三门峡市中心医院丁樱国医大师工作室签约仪式暨学术交流生活，深入实施“名医伴飞行动”，全力打造名医、名科、名院“三名品牌”，努力用国家级优质医疗资源为三门峡市和黄河金三角区域儿童健康成长保驾护航。

丁樱是我国中医药领域的泰斗级专家，第四届国医大师、首批全国名中医、中医药高等学校教学名师、享受国务院政府特殊津贴专家。丁樱国医大师工作

送上棉质鞋垫 温暖基层警员

行。张巧娥带领团队志愿者王谦、张红欣，深入该局基层所队，开展“学雷锋、树新风、暖人心”新时代文明实践活

他们先后来到该局机关和城关、东明两个派出所及路面执勤交警身边，关切询问

极探索中西医结合治疗的新方法、新路径，推动该院儿科医疗服务全面提升和创新发展。

市中心医院党委书记杨冬林表示，将以工作室为“新引擎”，全力打造儿科中医高地；将以工作室为“新纽带”，深化传承与创新并举；将以工作室为“新标杆”，全面提升医院学科建设水平和综合服务能力，加快构建“医教研协同发展”新格局，努力建设区域儿童医疗中心，为群众提供

送上棉质鞋垫 温暖基层警员

他们的工作情况，并将志愿者亲手缝制的棉质鞋垫送到每名民辅警手中。

据悉，“爱心大姐”张巧娥团队连续多年用废旧衣服制成鞋垫、袖套，送给环卫工人、消防战士、公安民辅警等。同时，她们

全方位、全周期健康保障。

签约仪式后，丁樱结合自身深厚的学术积淀和丰富的实践经验，以《新形势下中医发展的机遇与挑战》为题作学术讲座，深入解读新时代中医药发展的方向与路径和时代机遇，围绕学科建设、人才培养、科技创新等关键问题提出意见建议。

签约仪式前，丁樱还到该院现场指导学科建设和儿科中医发展。

（汤剑燕 牛鹏磊）

还不定期走进病房为癌症患者做心理疏导，走进监狱、看守所帮助在押人员重燃生活信心，在社会上产生了强烈的反响。

参加活动的民辅警纷纷表示，将牢记初心使命，不负群众重托，在工作实践中弘扬雷锋精神，践行全心全意为人民服务宗旨，为打造更加安全稳定的社会治安环境贡献更多力量。（孟永新）

春日繁花惹“敏”愁

在姹紫嫣红、花香扑鼻的春日，我们悠然漫步于和煦的春风中，然而，对于易过敏人群而言，“花粉季”却满是痛苦。一旦花粉过敏，全身瘙痒、鼻子不通、眼睛痒、流鼻涕等症状便会接踵而至，严重时甚至还会引发咳嗽哮喘。

从西医角度来看，春季花粉过敏是由于花粉作为过敏原，触发人体过敏反应而产生的免疫反应。因此，做好自身防护十分关键，比如外出时需戴好口罩，尽量减少眼睛与外界环境接触，在家也要关闭门窗，必要时可以提前使用抗过敏滴鼻剂来预防过敏。

身为中医医生，我认为过敏反应的出现主要是因为人体防护屏障不够牢固，无法起到良好的防御作用，致使花粉中的刺激性物质侵入人体，从而引发正邪抗争的免疫反应。这就好比身体内部在打仗，直接接触花粉的眼睛、鼻子和气管黏膜处于“前线”，所以最先出现反应，中医称这种情况为卫表不固，邪毒入侵。紧接着便是正邪交争，这取决于我们身体的固护和抗邪能力。若离开致敏环境后，正气相对充足，身体便能很快恢复正常；反之，若正气不足，恢复速度则会

较慢。

人体的抗邪功能主要依赖肺脏和脾脏。像山药、百合、芡实、薏米、杏仁等食材，都具有健脾益肺的功效。在这个季节，我们可以通过多种方式食用这些食材，例如煮薏米粥、喝杏仁茶、煮百合芡实粥、蒸山药等。此外，还有一个经典的中医处方——玉屏风散，它由黄芪、白术和防风组成，各取5克打成粉后煎煮，每天服用两剂。要是觉得煎煮麻烦，药店也有玉屏风颗粒售卖，服用越来越便捷。

在春季，锻炼身体也是提升正气的好办法，让身体强壮起来远比过敏后再求医问药要好得多。同时，还需注意区分过敏和感冒。感冒一般不会有痒痒症状，而过敏与所处环境有直接关系。（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

三门峡市教研室 中考英语专题解析

3月29日（周六）晚8:00

授课老师：李长义

- 三门峡市优秀教师
- 三门峡市优秀党员
- 湖滨区有突出贡献优秀教师
- 湖滨区英语优质课一等奖



英语

课程主题：中考英语——英语听力专题复习

扫码添加【中招君】进群【听直播】
提前一天进群，不拥挤抢先看直播

名师公益直播每周持续更新



3月29日（周六）晚8:00,初三公益直播课 中考英语——英语听力专题复习

本报讯 鹰击天风壮，鹏飞海浪春。为帮助我市千万学子备战中考，本报与三门峡市教育局联合推出“2025河南中考公益直播课”。通过各位老师的辛勤备课和精彩讲解，中考公益直播课开讲后获得了学生家长一致好评，观看人数达数万人次。本周六晚8:00将继续推出2025届第17期三门峡中考公益直播课。

本周直播课程是英语，由湖滨区高庙乡大安中学李长义老师授课。李长义将带领学生

单位简介：

湖滨区高庙乡大安中学，始建于1969年，现已成为一所校规规划合理、教学设施齐备、学习生活一体、教育质量优异的农村公立寄宿制初中。

近年来，湖滨区、高庙乡两级党委、政府强力推进义务教育均衡发展，加大对农村学校的支持和投入力度。该校以此为契机，全面落实优先发展教育的理念，持续不断地推进义务教育均衡发展，整体提升学校教育质量，实现了由弱变强的蜕变，教师队伍不断优化，教育质量逐年提高。

老师简介：

李长义，湖滨区高庙乡大安中学政教处主任，中学一级教师。从教至今，他一直在大安中学任教，多年从事毕业班英语教学工作，善于分析、归纳、解决问题，教学经验十分丰富。他曾先后获得三门峡市优秀教师、英语案例二等奖，湖滨区有突出贡献优秀教师、英语优质课一等奖、德育先进个人等多项荣誉。



筑牢校园安全网

连日来，三门峡市交警支队组织警力，深入市区的宏江幼儿园、十一局幼儿园、市育才中学和市实验高中，通过开展知识宣讲、文艺表演、警示教育等活动，全方位增强师生的交通安全意识。图为市育才中学学生参与汽车盲区体验，直观感受汽车盲区带来的安全隐患。本报记者 宋杰 摄