

编钟、战车模型齐上阵 沉浸式感受西周虢国历史

本报讯(记者夏泽辉)5月18日,三门峡市博物馆内人头攒动,备受瞩目的“古虢重光——三门峡虢国考古成果特展”正式开幕。展览通过320件(套)珍贵文物,梳理虢国东迁至三门峡后的历史脉络,再现这一西周诸侯国的历史篇章。展览以1990年、1991年连续入选全国

『天鹅童画』绽放童真魅力

童画筑梦 非遗传承

本报讯 近日,第二届“天鹅童画”儿童艺术展在市文化馆开展。这场由市文化广电和旅游局主办、市文化馆精心打造的少儿艺术盛宴,以“童画筑梦”为主题,汇聚数百名小艺术家的奇思妙想,为市民呈上一场童真与创意交织的视觉狂欢。

作为三门峡儿童艺术展览品牌,本届展览突破传统展示形式,通过场景化、沉浸式布展,将展馆打造成巨型童话世界:墙壁上悬浮着巨型立体苹果,气球装置悬挂成彩虹隧道,孩子们的画以立体造型错落陈列,赢得了现场观众此起彼伏的惊叹声。

展览还设置了非遗互动环节。卢氏泥塑传承人杨强强手把手教孩子们制作河洛泥狗哨。工作台前,孩子们化身“小小非遗传承人”,揉泥、塑形、钻孔……当形态各异的泥狗哨吹出清脆声响,7岁的小雨举着作品兴奋不已:“原来泥巴能变成会唱歌的小狗。”家长们也纷纷加入,亲子共制泥狗哨。

“艺术教育不仅是技能培养,更是点亮童心的火种。”市文化馆负责人表示,将持续深化“艺术+教育”模式,通过“天鹅童画”等品牌活动,为少年儿童搭建创意舞台,让艺术滋养成长,以文化魅力为城市注入温暖底色。(曾梅梅)

十大考古新发现的虢国墓地,入选河南考古百年百大考古项目的上阳城遗址,2018年河南五大考古新发现的义马市石河春秋墓为核心线索,串联起虢国从鼎盛到消亡的历史轨迹。

展览还通过场景复原与文物叙事的深度融合,打造多维度历史体验空间。通

过上阳城遗址城垣模型、复制1990年出土于虢季墓的编钟、细节逼真的西周战车模型,让观众直观感受到作为周王室左膀右臂的虢国的军事力量。

此次展览首次公开展出大量考古发掘现场照片与原始记录,焦国城墙、城壕等遗迹材料的披露,为后期探寻焦国都城

的地理问题提供了第一手资料。

据悉,此次展览由三门峡市文化广电和旅游局、三门峡市仰韶文化研究中心联合主办,三门峡市虢国博物馆、三门峡市博物馆、三门峡市义马市文化广电和旅游局共同承办,展览时间将持续至8月31日。



乐陶文博

5月18日,三门峡市2025年“5·18国际博物馆日”主题活动在三门峡市博物馆盛大开幕。除了专题展览外,还设置了文创集市、互动体验、文化展示等多个环节。文创集市上,各博物馆的特色文创产品琳琅满目,文物冰箱贴、彩陶茶具笔筒、玉璞发夹、老子卡通玩偶等吸引了众多游客驻足选购。在互动体验区,文物工坊DIY活动让青少年们进一步了解了青铜器的相关知识,让文物在未成年人心中“活”了起来。

本报记者 孙猛 摄

函谷关景区携文创产品 亮相潼关古城

本报讯 近日,在第三十届三门峡黄河文化旅游节暨中部特色商品博览交易会举办期间,函谷关历史文化旅游区携特色文创产品在潼关古城特色集市进行展示,吸引众多观众驻足。

活动现场,函谷关景区精心布置展位,工作人员热情地向观展游客介绍函谷关景区的悠久历史、独特自然风光和丰富文化内涵,同时详细讲解每件文创产品的设计灵感与背后故事,让大家对函谷关景区有了更深入的了解。

函谷关作为“秦国的东大门”,自古便是兵家必争之地与东西交通要道。战国时期,秦国倚仗函谷关的险峻地势,构筑起抵御六国的坚固防线,“一夫当关,万夫莫开”的气势,使其成为秦国统一大业的重要战略屏障。潼关雄踞豫晋陕三省交界,扼守黄河天险,素有“畿内首险,三秦锁钥”之称。两关虽相隔百余公里,却共同构筑起古代关东地区的军事防御体系与交通枢纽,在历史长河中遥相呼应。

灵宝市文广旅局相关负责人表示:“此次函谷关与潼关的跨省联动,既是古代关隘文化的现代演绎,也是区域文旅协同发展的创新实践。随着黄河流域生态保护和高质量发展重大国家战略的深入推进,豫晋陕黄河金三角地区正以文化为纽带,打破地域壁垒,整合资源优势,撬动旅游经济,谱写‘山河共荣、文旅共生’的新篇章。”(刘荣君)

100余件义马文物 亮相虢国考古成果特展

本报讯 5月18日,在三门峡市博物馆举办的“古虢重光——三门峡虢国考古成果特展”中,来自义马市上石河春秋墓地出土的100余件(套)珍贵文物集体亮相,成为展览一大亮点。

本次展览精心挑选320件(套)珍贵文物,系统梳理虢国东迁至三门峡后的历史脉络。其中,义马市上石河春秋墓地出土的文物既有工艺绝伦、厚重沉稳的青铜器,又有寓意隽永的玉器,更有古朴典雅、造型别致的陶器。这些文物分置于11个展柜,其中极具代表性的铜甗、玉佩玛瑙珠组合项饰更是独展,尽显春秋时期的独特魅力。

“每件文物都是历史的‘代言人’。”义马市文广旅局相关负责人介绍,这些文物生动呈现出虢国贵族东迁后的生活图景,展示了古人高超的制作技艺与深厚的文化底蕴,填补了崤函古道春秋时期中小型贵族墓葬研究的空白,为公众深入了解虢国文明打开全新窗口。(冯雷)

动起来 练起来

全民健身活动月以气功之美倡导健康生活

本报讯(记者宋杰)为全面贯彻落实全民健身国家战略,深入弘扬社会主义核心价值观,进一步推广普及健身气功,提高我市广大干部职工的身体健康水平,5月19日,2025年三门峡市全民健身活动月启动仪式暨推广普及健身气功活动,在三门峡市体育馆举办。来自我市机关企事业单位、高校及健身气功站点的290余名健身气功爱好者参加。

本次活动由市教育局、市委直属机关工委、市总工会和市委文明办联合主办,市健身气功协会承办,市体育发展中心协办。

活动现场,伴随着悠扬舒缓的音乐,市健身气功协会会长刘秀兰带领我市多位优秀健身气功社会体育指导员,向健身气功爱好者先后展演了八段锦、五禽戏等传统功法,并指导大家熟练掌握动作要领。吸气、抬手、沉肩、松腰……参与者个个神情专

注跟随演练,动作舒展大方,一招一式尽显气功的独特韵味。“动作简单易学,老师们教得耐心细致,体验感非常棒!”事业单位职工霍女士表示,回去后会积极组织单位职工利用工间操时间培训练习,加强健身气功的推广普及工作。

“此次活动旨在通过展演展示、教学培训、互动体验等形式,推动健身气功在全市范围内的普及发展,让健身气功真正融入百姓生活。”市教育局相关负责人表示。

近年来,市委、市政府高度重视体育事业的发展,不断加强体育设施的建设,努力改善体育健身条件,强力推进全民健身工程建设,大力开展群众性体育活动,我市全民健身工作走在了全省前列,先后获得“全国全民健身优秀组织奖”“河南省全民健身示范城市”“河南省群众体育先进单位”等荣誉称号。

行云流水见真章 刚柔并济展武魂

全国太极拳联动赛事精彩落幕

本报讯(记者夏泽辉)近日,2025年三门峡市太极拳健身大赛暨全国老年人太极拳健身推广展示大联动(三门峡分会场)在渑池县体育中心圆满落幕。为响应全国老年人太极拳大联动活动,推动太极拳运动普及,来自全市各县(市、区)的19支代表队200余名太极拳爱好者齐聚赛场,以拳会友,共展太极魅力。

本次赛事由三门峡市体育局、渑池县人民政府主办,渑池县教体局、三门峡市老年人体育协会、三门峡市太极拳协会承办,渑池县武术协会、渑池县老年体育协会、渑池县宏鹰体育培训有限公司协办。赛事设置个人项目和集体项目,涵盖多种传统太极拳套路,为选手提供了多元竞技平台。

比赛现场,悠扬的古典乐声中,选手们身着飘逸的太极服,气定神闲,一招一式行云流水。个人赛中,参赛者将太极拳刚柔并济的特点发挥得淋漓尽致,尽显深厚功底;集体赛环节,各代表队步伐整齐,起收一气呵成,默契配合赢得现场观众阵阵喝彩,充分展现了太极拳运动的团队凝聚力。

经过激烈比拼,灵宝市武术协会1队秦红星、渑池二高代表队黄玉峰、渑池县宏鹰体育馆代表队1队刘贵学等22名选手脱颖而出,分别获个人赛22个项目冠军;渑池县宏鹰体育馆代表队1队凭借出色表现,摘得集体赛桂冠。

“能和全市的太极高手交流切磋,收获远超比赛成绩本身,这更是一场太极文化的盛宴。”三门峡市太极拳协会三队选手燕素超在赛后感慨。此次赛事不仅为太极爱好者搭建了展示平台,也将进一步推动太极拳文化的传承与发展。

市妇联： 把法治课堂搬到居民身边

本报讯(记者宋杰)为进一步丰富社区妇女文化生活,增强女性法律意识,近日,三门峡市妇联巾帼志愿者走进湖滨区合鑫中央公园小区,开展“巾帼普法乡村行”暨“送法下基层”活动。

活动现场,工作人员通过设立宣传台、悬挂宣传条幅、向群众宣传并发放《中华人民共和国民法典》《中华人民共和国妇女权益保障法》《中华人民共和国未成年人保护法》《中华人民共和国家庭教育促进法》法律法规

手册等方式,结合典型案例进行普法宣传。巾帼志愿者耐心解答群众关心的法律问题,引导妇女尊法、知法、懂法、守法、用法,增强群众法律意识。

市妇联相关负责人表示,今后将继续发挥“联”字优势,持续推进“巾帼普法乡村行”活动,打通普法服务“最后一公里”,通过送法入户、精准普法,引导全市妇女及家庭自觉守法、遇事找法、维权靠法,让法治理念深入人心。



关爱产后妈妈心理健康

近日,湖滨区涧河街道第二社区卫生服务站利用家庭医生签约日,开展“给我两小时”特别企划活动——关爱产后妈妈心理健康。因为妈妈们围坐一起,诉说对母职身份和家庭责任的理解。

本报记者 徐伟 摄

仙门蟠桃宴 仰韶踏歌行

第九届“魅力仰韶”即将开启

本报讯(记者夏泽辉 通讯员周婉玉)近日,渑池县文广旅局发布消息,作为第三十届三门峡黄河文化旅游节联动活动,渑池县第九届“魅力仰韶”活动将于5月23日在憨熊生态园开幕。通过多元文化体验,展示渑池深厚的历史文化底蕴与秀丽的自然风光。

第九届“魅力仰韶”活动内容丰富,除推出憨熊生态园采摘活动外,还将在仰韶仙门山景区同期举办“山海宴,共赴仰韶”仙门蟠桃会、第六届仰韶酒庄·仙门山曲水流觞嬉水节、洛阳百家旅行社考察踩线等活动。

值得一提的是,洛阳百家旅行社考察踩线活动将组织洛阳地区100余家旅行社及研学机构代表,实地考察仰韶文化博物馆、仰韶仙门山景区和仰韶酒庄工业游等渑池文旅资源,为线路开发和区域合作奠定基础。

据悉,5月23日的启动仪式结束后,与会嘉宾将参观仰韶文化博物馆和八路军渑池兵站纪念馆,游览仰韶仙门山景区与仰韶酒洞藏基地,品鉴由7000年历史工艺传承酿造的仰韶美酒,深度体验“仰韶文化圣地”——渑池的独特魅力。

中医护理进社区 健康服务零距离

本报讯 为充分发挥中医护理特色优势,让居民在家门口就能享受到优质的中医护理服务,近日,渑池县中医院护理团队走进居民社区开展中医护理现场义诊,让居民切身感受中医护理的独特魅力。

活动现场,护士们为群众免费提供刮痧、耳穴压豆等中医适宜技术体验,耐心解答居民提出的颈肩腰腿痛、失眠等常见问题,并给予个性化的中医养生建议和健康指导。刮痧体验区内,护士们根据居

民体质辩证施术,运用刮痧配合介质,沿经络走向轻柔刮拭,帮助疏通气血、缓解疼痛。“刮完肩膀轻松多了,感觉整个人都通透了。”一位居民说。

耳穴压豆区同样人气火爆。护士们通过观察耳廓形态、精确定位神门、交感等穴位,用王不留行籽贴压刺激,为失眠、高血压等患者提供个性化调理方案,并耐心指导居民居家护理的要点。“耳穴压豆做完后,感觉脑袋都清醒了不少,晚上入眠肯定会好很多。”一位长期受失眠困扰的居民说。

“此次活动以刮痧、耳穴压豆为纽带,将中医护理的温暖与实效传递到群众身边,让群众既感受传统中医的魅力,又收获了对健康生活的全新认知。”渑池县中医院相关负责人表示,医院将继续秉承“关爱居民健康,弘扬中医文化”的理念,持续开展中医护理进社区活动,不断丰富服务内容,提高服务质量,为群众的安康保驾护航。(刘欣怡)

一碗羹汤养身心

夏季天气炎热,五行属火,五脏和心对应,心火容易上升,进而出现心烦意乱、小便黄赤、口舌生疮等症。按照五行生克的关系,火克金,金对应五脏中的肺,所以夏天也常出现肺气不足、肺阴亏虚的情况,表现为口干、自汗乏力。

针对这样的季节气候特点,为大家推荐一款养生药膳——银耳莲子山药羹。具体做法如下:取去芯莲子一把,提前浸泡两个小时;水开后,用文火慢炖半小时,接着加入新鲜山药,再煮半小时;最后5分钟放入泡发好的银耳一朵,加入适量蜂蜜或者冰糖,即可出锅。

从养生功效来看,莲子可清心火,养脾胃,兼具安神助眠、除烦的作用。山药能健脾补肺、补肾益精。银耳则可润肺滋阴。三者搭配,相得益彰,具有清心润肺,健脾和胃,安神除烦的养生效果,是夏季调养身心的佳品。

(三门峡武强中医院院长 李武强)



中医科普

河南省中医药文化宣传教育基地
三门峡武强中医院