

灵宝汉山：

自然与人文交织的中原瑰宝

本报记者 宋杰



汉山风光 资料图

在豫陕晋三省交界处的灵宝市故县镇，汉山静静矗立。它如一幅大气磅礴的山水画卷，每一处景点都是大自然的鬼斧神工；它更是一部厚重的史书，写尽岁月沧桑。这座国家4A级景区、国家级地质公园与森林公园，占地面积达21.9平方公里，汉山主峰老鸦岔海拔2413.8米，享有“中原第一峰”之美誉，一年四季游客不断。

汉山之美，美在自然风光的雄浑壮阔与灵秀多姿。山峦连绵起伏，似巨龙蜿蜒盘踞，又像绿色的波涛层层翻涌。登上金顶极目远眺，仿若置身于天地之间的巨人肩头，秦岭群峰如万马奔腾汇聚而来，黄河俨然一条金丝带向东而去。

这里四季分明，景色各有千秋。春季，山间野花烂漫，如繁星般点缀在翠绿的草丛中，五彩斑斓，芬芳四溢，把汉山装点得如诗如画。夏季，山林郁郁葱葱，浓荫蔽日，平均气温20℃左右，是绝佳的避暑胜地。山风轻拂，送来阵阵清凉，溪流潺潺，奏响自然的乐章。秋季，层林尽染，枫叶似火，野果挂满枝头，空气中弥漫着丰收的香甜气息，仿佛一幅绚丽的

油画。冬季，雪后的汉山银装素裹，宛如童话世界，雾凇奇观如梦似幻，玉树琼枝晶莹剔透，令人叹为观止。

汉山不仅自然风光旖旎，还承载着深厚的历史文化底蕴，众多传说与典故

在这里代代相传。相传真武大帝在此隐居修行，其母声声呼唤，“喊山”之名由此而来，山中至今留存着真武的“仙人脚印”。山顶的祖师庙，传说是鲁班的杰作，供奉着真武大帝，香烟袅袅，延续着

人们对神灵的敬仰。庙后的“祈雨潭”更是神奇，潭水常年不涸，旱涝无损，传说潭水微动便有雨至，增添了一抹神秘的色彩。西汉末年，刘秀被王莽追堵于汉山，藏身崖洞躲过一劫，“王莽撵刘秀”的故事被列入河南省非物质文化遗产名录，刘秀崖、刘秀窑等传奇被人们津津乐道。

为了让游客更好地领略汉山的魅力，景区不断完善基础设施。投资近1亿元建造的索道全长2300米，最大倾角43度，仅需6.5分钟就能直达海拔2000多米的上站，让游客轻松穿梭于山间，欣赏沿途美景。22066级台阶的登山步道穿行于原始森林，沿途风景如画，为徒步爱好者提供了亲近自然的绝佳机会。景区内还设有多个观景平台，游客可以驻足停留，将美景尽收眼底。

汉山，这座自然与人文交织的中原瑰宝，正以它独特的魅力吸引着越来越多的游客前来探寻。它不仅是一处旅游胜地，还是一部承载着历史文化的生动教科书，让每一位到访的游客都能在欣赏自然风光的同时，感受到传统文化的博大精深，留下一段难忘的旅行记忆。

匠心雅致韵味浓 互动体验有传承 “崤函遗韵·三门峡非遗匠心展”举行

非遗项目。传统技艺静态展区汇聚了剪纸、捶草印花、木板年画、陕州澄泥砚、皮影雕刻、泥塑等代表性非遗项目。非遗文创展销区域汇聚了三门峡特色非遗文创产品，推动非遗技艺融入现代生活。

本次活动不仅有静态展示，还设置

了互动体验区。开展首日卢氏泥塑代表性传承人杨强强带着他的泥哨技艺惊艳亮相，用指尖的泥土与童趣的哨声，让古老非遗与现代生活碰撞出青春火花，吸引了不少年轻游客驻足。

“希望通过‘崤函遗韵·三门峡非遗

匠心展’等一系列活动，让非遗走进现代生活，让更多年轻人参与到非遗传承中来，让古老的非遗在新时代焕发出新的生机与活力。”三门峡市非遗中心主任张昌表示，我市还将持续开展各类非遗保护与传承活动，不断探索非遗与现代生活融合的新路径，让三门峡的非物质文化遗产走向更广阔的舞台。

据悉，此次活动将持续数日，广大市民和游客可前往活动现场，亲身感受三门峡非遗的独特魅力，体验一场穿越时空的文化之旅。

触摸千年技艺 凝聚时代精神

市文广旅局开展“弘扬职业道德精神 探寻非遗文化魅力”主题活动

本报讯(记者宋杰 通讯员白云)为深入贯彻落实《新时代公民道德建设实施纲要》，推动职业道德规范与文旅工作深度融合，提升非遗保护及文旅融合创新能力，6月13日，三门峡市文化广电和旅游局组织开展“弘扬职业道德精神 探寻非遗文化魅力”主题活动，该局机关和市文化馆全体人员参加。

活动现场，主持人深入解读《新时代公民道德建设实施纲要》的核心要义，全体人员围绕纲要内容，结合非遗传承人的工匠精神，就职业道德建设展开热烈研讨。大家一致认为，非遗传承人对技艺的坚守与创新，正是职业道德精神在文化领域的生动体现，对推动文广旅工作者在

岗位上践行职业道德具有重要意义。

在非遗传人分享环节，卢氏泥塑非遗技艺传承人杨强强现场展现从塑形到上色的精湛技艺，讲述传承过程中肩负的文化责任与职业担当，让在场人员深刻领略非遗技艺背后的精神内核。

随后的非遗体验环节，全体人员参观“崤函遗韵·三门峡非遗匠心展”。通过亲手触摸非遗技艺、近距离感受文化魅力，大家进一步将非遗传承中蕴含的爱岗敬业、精益求精精神，转化为推动工作的实际行动力。

此次活动不仅让该局职工在文化浸润中获取精神力量，还营造了关注非遗传承、弘扬职业道德的良好氛围。

金石传古韵 稚笔绘文明 市博物馆举办“指尖上的金石绮梦”活动

本报讯(记者夏泽辉)6月13日，三门峡市博物馆邀请本报小记者走进博物馆，开展“指尖上的金石绮梦”专题活动，让小记者在历史与艺术的长河中触摸文化遗产的温度，感受金石博古画的独特魅力。

活动中，小记者们在讲解员带领下参观《承文载艺——张鹏欣成语典故金石博古画展》。展厅内融合金石韵味与成语典故的画作，经讲解员解读历史渊源与艺术价值，让孩子们直观感受传统文化的博大精深，在心中埋下文化传承的种子。

随后，非遗传人张鹏欣为孩子们带来金石博古画公开课堂。他从艺术起源、创作技巧入手，强调画作对传统文化精神的传承，激发小记者们的创作热情。在创作实践环节，张鹏欣还手把手指导小记者们描绘金石博古画。尽管孩子们笔触稚嫩，但每幅作品都饱含对文化遗产的热爱。

此次专题活动，让小记者们通过“参观—学习—创作”，近距离触摸文化遗产，明白了文化传承的重要性，根植了守护文化和自然遗产的责任和使命。

三门峡职业技术学院：

省级体育操舞类比赛勇夺八个奖杯

本报讯(记者宋杰)近日，河南省第十二届啦啦操健美操比赛落幕，三门峡职业技术学院代表队以精湛技艺与昂扬斗志，在8个组别项目中揽取3个第一名、4个第二名以及1个第三名，展现出卓越的竞技水平，以耀眼成绩彰显了在我省高校体育操舞类领域的地位。

本次大赛云集了全省18个地市的102所学校共172支代表队同台竞技，参

赛人数突破3200人次。该校挑选来自5个学院的15名学生组成代表队，制定科学训练计划，坚持日常训练，做好赛前心理辅导，让学生在赛场上充分展现训练结果。

在街舞自选动作项目比赛中，代表队员凭借极具创意的编排和高难度的动作征服裁判，勇夺桂冠。同时，在竞争尤为激烈的单人街舞项目

上，队员刘荣臣表现突出成功摘银。在双人项目上，队员们默契配合、脱颖而出，强势拿下了一个冠军和两个亚军，彰显了团队整体实力的厚度和项目的均衡发展。特别是在健美操项目上，该校虽首次组建队伍参赛，但面对强手毫不畏惧，队员动作精准流畅，团队配合更是默契十足。凭借极具创新的编排和扎实的技术，最终

斩获专科乙组轻器械自选动作和徒手规定动作两项比赛冠军，以出色的表现惊艳全场。

“此次省赛的优异成绩，充分体现了学院在深化体教融合、促进学生全面发展方面取得的成效。”该校相关负责人表示，队员们在赛场上展现出的拼搏精神和专业素养，正是学校职业教育人才培养成果的生动写照。



上门体检 送健康

为切实保障辖区老年人的健康权益，近日，渑池县池底卫生院家庭医生携手体检团队开展“上门送健康”活动，为失能、行动不便的特殊群体提供上门体检服务。梁伟玲 摄

渑池县第二人民医院：

爱心义诊进社区 健康守护“零距离”

本报讯 为了提升辖区群众对疾病的正确认识和规范治疗，6月14日上午，渑池县第二人民医院在黄河社区日间照料中心开展爱心义诊活动，将便捷、高效的专业医疗服务送到群众家门口。

活动现场，来自该院的医护团队为居民提供一站式健康服务，包

括血压、血糖检测，心电图、超声检查，以及口腔诊断、中医体质辨识、眼部熏蒸理疗等项目。同时，专业医师通过视频科普的方式，生动讲解科学饮食与运动在疾病防治中的关键作用，引导群众树立健康生活理念。

“检查全免费，医生还手把手教

我们怎么防病养生，在家门口就能享受专家服务，太方便了！”李大爷表示很满意。

此次活动让群众享受到优质医疗资源，增强了大家的健康管理意识，提升自我保健能力，真正实现健康服务“零距离”。

(张慧颖)

市妇联：

巾帼服务团田间展本领

本报讯(记者宋杰)为深入推进“科技创新巾帼行动”“乡村振兴巾帼行动”，推动女科技工作者在科技创新和社会发展中发挥作用，近日，市妇联组织三门峡市巾帼创新创业服务团农技、植保专家，深入各县(市、区)田间地头查看小麦收获、秋粮播种等情况，帮助指导群众全力做好“三夏”生产各项工作。

在渑池县陈村乡，专家查看小麦籽粒饱满度与“千粒重”，详细询问回收进度、农机调度及夏播安排。随后，仔细检查抗旱水源储备，引导群众充分利用一切水源和水利设施，积极开展抗旱浇地抢种。

在小麦机收作业现场，三门峡市农业技术推广中心负责人仔细了解“三夏”生产情况，围绕小麦收

割技术要点，为农机手讲解收割机调试、作业速度把控等减损技巧，助力科学收获、提升产量，降低机收减损率。

植保专家提醒群众，要抢抓晴好天气开展小麦机收作业，确保小麦适时收获；麦收后应及时将秸秆离田或均匀粉碎抛撒，做好复种前种子、化肥等农资准备，密切关注天气变化，采取雨前寄种、趁墒抢种、造墒播种、贴茬播种等多种方式，为秋粮丰收打下基础。

市妇联相关负责人表示，将继续发挥“联”字优势，组织三门峡市巾帼创新创业服务团把农业科技送到田间地头、送到群众身边，以科技兴农、科技富农，全面推进乡村振兴贡献巾帼力量。

中医妙法伴暑假

伏天将至，青少年也即将迎来暑假。孩子们怎样过一个健康的暑假，给身体打好基础呢？接下来从中医的层面给大家讲讲暑假期间的饮食起居。

饮食方面。肥胖和长痘是青少年最常见的现象，这与饮食有很大的关系，尤其是夏天冷饮吃得过多，再加上烧烤和火锅，出现发胖和长痘可以说是“立竿见影”。夏天天气炎热，人体内的阳气是往外走的，毛孔开放，通过蒸发汗液调整身体的温度保持恒定，会造成人的胃处于虚寒状态。如果大量进食冷食冷饮，就会使脾胃更加虚寒，出现胃痛、腹泻或是食欲不振的症状。越是这样，有些人就越想吃一些甜的、凉的、辣的及味道刺激的食物，这些食物基本都是富含高糖、高脂肪、高热量的，会使身体快速发胖，在体内生成湿热，进而作用在脸上或身上，表现就是长痘。同时，应尽量少吃外卖，外卖中有一部分其实是预制菜，其营养成分尤其是维生素C和B族维生素在加工存储过程中会大量流失，长期食用会造成维生素缺乏，导致一些疾病的发生。外卖食品大多高脂、高糖，现在不少青少年出现高尿酸症，甚至出现痛风性关节炎、血脂高、血

糖高等问题，与长期吃外卖有很大关系。

起居方面。青少年使用室内空调温度不要调得过低，一般设置在26℃，采用微风，不要让空调对着身体一直吹，预防发生风湿性疾病，给将来种下病根。另外，早上睡醒后发现身体沉重、困倦，其实就是空调太凉，伤了阳气。作息要有规律，避免长期熬夜、早晨不起，从而造成生物节律紊乱，影响身体健康，也会影响学习效率 and 记忆能力。

假期是放松心情、蓄积能量的过程。青少年要做到饮食有节、起居有度、时间有安排，为身体和精神储备能量。比如读一些经典、进行一次远足、有计划地健身等。户外的体育锻炼或者外出旅行，可以带一些人丹、藿香正气液等防暑药品。

(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

灵宝市第二人民医院心理团队为小学生心灵『充电』
赶走小烦恼 拥抱大美好

本报讯 为深化心理健康教育，助力青少年阳光成长，近日，灵宝市第二人民医院心理咨询团队走进灵宝市朱阳小学，开展心理团建活动。活动通过趣味互动、健康科普与团体辅导等形式，为朱阳小学的学生们带来了一场别开生面的成长之旅。

活动由灵宝市第二人民医院心理咨询师许雪琴、陈赞华主持，通过多样化的互动、体验、讨论、分享等形式，让学生们学会调节情绪，释放压力。

考试在即，紧张、焦虑的情绪弥漫在学生中，有的学生出现食欲不佳、失眠、身体不适等现象。心理咨询师首先给学生讲解了这些压力反应的表现，分享了两个自我调整的办法——“478深呼吸”“生理平衡法”，然后运用团体催眠，引导学生释放情绪，身心放松。

活动还特别邀请学生代表进行互动，以倾听代替说教。学生纷纷感言：“这样的活动实在是太有意义了，希望以后能多进行这样的心理健康活动。”

灵宝市第二人民医院心理咨询团队负责人表示，将持续进入校园深化社会心理服务活动，以更丰富的活动形式、更专业的服务团队，为青少年心理健康成长撑起一片蓝天，让每个孩子都能在阳光下自信绽放。

(彭艳梅)