陕州黄河第一桥：

横跨千年的浮桥传奇与文明印记

本报记者 夏泽辉 通讯员 牛占亚

在九曲黄河奔腾不息的浪涛声中，陕州老城西郊的太阳津古渡口，宛如镶嵌在母亲河畔的一颗璀璨明珠，承载着华夏文明数千年的历史记忆。唐贞观十一年（637年），唐太宗李世民东巡洛阳，面对黄河天险阻隔，一道诏令拉开了中国桥梁史上的重要篇章——右武候将军丘行恭奉旨在此建造黄河浮桥，这座桥后来被誉为“陕州黄河第一桥”，成为沟通大河两岸的交通命脉。

丘行恭领命后，即刻展开浩大工程。他亲自率军深入桐柏山腹地，挑选最坚实的木材；在黄河岸边精心选址，搭建起临时工场。以大型巨舫为桥体，工匠们日夜赶工，经过数月努力，一座规模宏大的浮桥终于落成，得名“赋得浮桥”。这座桥长七十六丈（约合223.44米），宽三丈（约合8.82米）。朝廷专门配置200名士兵、10名技艺精湛的木匠，负责浮桥的日常维护修缮。

据历史地理学家史念海考证，浮桥就建在旧陕州城西北三里的上河头。《唐六典》将其列为“天下三大河桥”之一，足见其在当时交通网络中的重要地位。建成之日起，这座浮桥便成为连接黄河两岸的交通要道，促进了南北经济文化交流，历代帝王对其极为重视。

与这座宏伟浮桥相伴相生的，是一段神秘的铁牛传说。相传陕州城南矗立着体型巨大的铁牛，高出地面数尺，体量堪比能容纳五六斗粮食的容器。铁牛身上两个孔洞，被世人称为“铁牛鼻”；而在黄河北岸的道观中，有一突出物体被视作“铁牛尾”。民间盛传，正是因为有这头神奇铁牛镇守，濒临黄河的陕州城才能历经千年风雨而屹立不倒。河东名士杨谏听闻传说深为震撼，特立石碑赞颂铁牛神力。唐高宗上元年间，时任陕州刺史的卫伯玉对铁牛传说充满好奇，遂命人挖掘探寻。当挖到地下二丈深处时，铁牛主体显露，但未见任何固定结构，仿佛凭空而立。卫伯玉命人将其重新掩埋，这段神秘经历更为铁牛传说增添了几分奇幻色彩。《大明一统志》记载：“铁牛在陕州城外黄河中，头在河南，尾在河北，世传禹铸以镇河患，有庙。”将铁牛的传说与大禹治水的神话联系在一起，更赋予其深厚的文化内涵。

唐贞观十二年（638年），唐太宗李世民亲临浮桥，有感于工程的雄伟壮观，即兴创作《赋得浮桥》一诗：“曲岸非千里，斜桥异七星。暂低逢辇波，还高值浪惊。水摇文鹢动，缆转锦花萦。远近随轮影，轻重应人行。”生动描绘了浮桥的壮丽景象和车马通行的繁忙场景。

然而，再坚固的建筑也敌不过岁月与自然的力量。《宋史》记载，北宋太平兴国八年（983年）六月，黄河突发特大洪水，汹涌的浪涛冲垮了这座屹立300多年的古桥。尽管“赋得浮桥”已消失在历史长河中，但其承载的交通意义、蕴含的文化传说，以及见证的朝代兴衰，都成为中华民族珍贵的历史记忆，永远镌刻在黄河文明的丰碑之上。

黄河遗韵

讲解展风采 提升正当时

三门峡市博物馆讲解员开展年中考核

本报讯 近日，三门峡市博物馆开展2025年讲解员年中考核工作，通过系统检验讲解员业务能力，进一步提高讲解服务水平。

讲解员作为博物馆与观众沟通的桥梁，其讲解水平直接影响着观众对历史文化的理解与感悟。此次考核聚焦基本陈列《崤函古韵——三门峡古代文明展》、廉政教育馆、宝轮寺塔三大核心内容，从讲解内容的准确性、语言表达的流畅性、讲解技巧的专业性以及与观众的互动性等方面，对讲解员进行考核。

在讲解考核中，讲解员们在语言能力、知识储备等方面表现出色，展现出专业的讲解素养与创新的传播意识。考核结束后，市博物馆社教部第一时间组织召开复盘交流会，开展自评与点评，逐一剖析语速控制、站位手势、互动衔接等细节问题。针对这些不足，全体讲解员郑重承诺，将通过系统化训练精进讲解技艺，切实提升讲解服务的专业性与感染力。

“此次考核既是对讲解员阶段性工作的总结，也是提升讲解服务质量的新起点。三门峡市博物馆将继续深耕讲解员队伍建设，创新考核与培训模式，激励讲解员立足岗位，矢志追求——‘讲出更精彩的故事’，为传播崤函文化、提升观众体验注入源源不断的活力。”市博物馆相关负责人表示。（李幸蔚）

市博物馆：

金石博古画暑期公益课堂开课

本报讯 近日，三门峡市博物馆发布消息，由三门峡市文化广电和旅游局主办，三门峡市博物馆、河南省崤函非物质文化遗产展示馆承办的金石博古画暑期公益课堂即将开课。此次公益课堂秉持惠民理念，除收取20元耗材费用外，全程免收学费，为青少年打造亲近非遗文化的优质平台。

金石博古画是一门独特的艺术形式，蕴含深厚文化底蕴。其制作过程先将宣纸蒙于金石器物之上，拓印出文字与画像形成金石拓片，然后依据拓片内容，运用谐音、意象等手法绘制国画，并配以题跋，最终构成一幅兼具金石气息与笔墨韵味的艺术作品。作品承载着丰富的历史文化信息，具有极高的历史文化价值与艺术审美价值。2024年5月，金石博古画正式被认定为三门峡市市级非物质文化遗产。

此次暑期非遗公益课堂充分整合社会资源，开展金石博古画非遗项目特色研学活动，让青少年沉浸式体验非遗文化魅力，培养其对历史、艺术的浓厚兴趣，提升精神素养与文化内涵。

7月1日，“金石博古画暑期公益课堂”启动报名，授课地点在三门峡市博物馆活动教室。咨询电话：0398-2110036。（李幸蔚）

绿水青山宜居城

近日，无人机视角下的黄河三门峡段，沿岸生态廊道、沃野良田、湿地公园、现代城市与黄河水交相辉映，构成一幅绮丽的生态画卷。 孙猛 摄

市文化馆党支部：

声韵颂党铸忠诚 清风润心强担当

本报讯 为增强党员干部纪律意识与使命担当，6月25日，三门峡市文化馆党支部开展了“声韵颂党 清风润心”主题党日活动，以创新形式打造特色“七一”红色实践课堂。

活动在庄严的入党宣誓中打开帷幕。全体党员整齐肃立，面向党旗，重温入党誓词。那铿锵有力的誓词，激荡着每一位党员的初心，进一步坚定了大家为共产主义事业奋斗终身的信念。随后，活动进入专题党课环节。市文化馆党委负责人结合文化系统实际情况，对新修订的《中国共产党纪律处分条例》进行了深入解读，通过列举典型案例，详细剖析了中央八项规定精神在基层文化工作中的具体要求，让党员干部对党纪条例有了更为清晰、深刻的认识。

此次活动立足文化馆职能特色，创新开设“声乐艺术与党性教育融合”业务课。在课堂上，党员们通过互动练习，深刻领略红色旋律中蕴含的强大信仰力量。

活动最后，全体党员合唱《没有共产党就没有新中国》。激昂的歌声，唱出了党员对党的忠诚与热爱。此次主题党日活动将党纪学习、业务提升与红色文化传承相结合，既增强了党员干部的纪律意识，也激发了他们投身公共文化服务的热情。（何艳鹏）

三门峡市龙湖小学：

以美育人“小切口” 绘就人生“大画卷”

本报讯 近期，三门峡市龙湖小学秉承“和而不同 美美与共”的教育理念，深入开展“以美育人”活动。学校以“小切口”推动“大美育”，将美育全面融入各学科与各学段，贯穿学生学习生活的始终，引导学生在日常点滴中发现美、感受美、体验美并创造美，助力学生奠定精彩人生基础。

遇见成长，重构校园美育空间。该校将“美育浸润”融入学校文化建设各个环节，用心打造每一处校园空间，使其成为无声却又充满教育力量的“老师”。这种多元互育的校园育人空间，时刻引导孩子们发现美、感受美，让他们在潜移默化中自由成长。例如，在“三自”教育习惯养成活动中，学生亲自参与培育生命、照料绿植，深刻领会“三自”内涵，收获劳动带来的成长喜悦。

破圈生长，打造“无边界”美育生态。以“大美育”观为指引，该校强化五育融合，构建起“尚美”为主题的“德育融美、学科育美、艺体修美、劳动悟美”的全方位美育格局；开设“诗词与绘画”“诗词与音乐”等特色课程，开展“诗词朗诵会”“诗词创作比赛”“校园诗词大会”等多样化活动，全方位提升学生对诗词的感悟力与理解力，为学生的智育注入精神动力；组建篮球、足球、拉丁舞、器乐、街舞等兴趣班，加强美育与体育的融合，培育学生的健康美、形体美。

润物无声，回归育人本位。该校将关注点落在抓细抓实学生的“美育一件事”上，不断丰富其形式与内容，鼓励学生长期坚持、主动践行。借助“美育一件事”分享班会、“美育一件事”清单、“感恩储蓄罐”等形式，引导学生自发交流实践心得，促使他们“从身边出发、从小事做起”，让美好变得触手可及。（李月燕）

三门峡职业技术学院获批3个省级教学成果重点培育项目

本报讯 近日，河南省教育厅印发《关于公布职业教育教学成果重点培育项目的通知》，三门峡职业技术学院申报的3个项目全部入选河南省职业教育教学成果重点培育项目一等奖名单。

河南省职业教育教学成果重点培育项目的申报和实施工作，是河南省持续深化职业教育教学改革，加强高层次教育教学成果的培育与转化的创新举措。该举措推动形成一批具有国内影响力的重大理论创新成果和决策参考的标志性成果，助力我省在新一轮国家级教学成果奖评选中取得新突破，辐射带动全省职业教育教学成果水平的整体提升。

据介绍，近年来，三门峡职业技术学院紧盯职业教育改革发展前沿，紧密对接职业教育最新文件精神和学院第三次党代会报告，把教学改革与成果培育作为内涵发展的核心着力点，取得一系列突破性进展。该校先后荣获河南省教育教学成果奖一等奖4项、二等奖6项；获批河南省高等教育教学改革研究项目18项，河南省职业教育教改项目7项。（刘丰年 焦璐）

童舞飞扬传薪火 传承信念向未来

本报讯（记者李鹏）华灯璀璨，彩旗飘扬。6月28日晚，三门峡万达广场化作一片艺术的海洋，月儿弯弯舞蹈学校在此举办“童心向党·筑梦远航”文艺展演，庆祝中国共产党成立104周年暨学校建校17周年。

晚会以“童心献礼、舞韵传情”为主题，通过26个原创舞蹈节目，展现新时代少年儿童在党的关怀下茁壮成长的艺术风采。伴随着《没有共产党就没有新中国》的激昂合唱，晚会正式拉开帷幕，千余名观众的欢呼声瞬间点燃现场。月儿弯弯舞蹈学校校长李碧花在致辞中深情回顾学校17年育人历程，强调“以美育浸润童心、以舞蹈传承红色基因”的办学理念，寄语学子用艺术书写青春志向。

整场晚会节目编排匠心独具，有童趣盎然的《那是啥》《爱跳舞的小怪兽》，有传承传统文化的《采薇》《瑶光赋》；有感恩成长的《再见了我的幼儿园》，有礼赞家国的《我为祖国画朵花》《少年有志》。其中，展现丰收喜悦的《橘色橘香》、演绎生命蜕变的《十八焕蝶》以及成人班学员表演的《流芳》，以多元艺术语言诠释了对党的深情、对生活的热爱。压轴登场的舞蹈《采薇》以古典舞韵致敬千年诗篇，将现场氛围推向高潮。

晚会通过童心视角，生动呈现了月儿弯弯舞蹈学校17年来“以舞育人”的丰硕成果。500余名小舞者用灵动的身姿，觉悟表达了对党的感恩、对梦想的追求，彰显了新时代青少年昂扬向上的精神风貌。

轮椅“迎亲”为爱启程

7月1日上午，在三门峡经济开发区商贸东路上，彩虹家园幸福重建中心45名伤友身着统一服装，驾驶披红挂彩的电动轮椅组成的迎亲队伍成为一道独特风景线。 本报记者 宋杰 摄

“1257课题”引领下小学语文教师教学能力提升的路径研究

三门峡市阳光小学教育集团五原路校区 王菁

随着《义务教育语文课程标准（2022年版）》全面实施，语文教学越发强调“立德树人”这一根本任务，积极倡导以核心素养为导向的教学转型。与此同时，“双减”政策的落地，对课堂教学质量提出了更高要求。教师教学能力作为影响课堂质量的关键因素，正面临结构性重构的迫切需求。三门峡市阳光小学教育集团以“1257课题”为引领，构建起系统性课堂教学范式，致力于重塑“以学为中心”的教学生态。本文基于语文学科视角，深入剖析“1257课题”在提升教师教学能力方面的实践机制与实现路径，为基础教育改革提供实践样本和理论支持。

一、“1257课题”与教师教学能力关系概述

“1257课题”是基于该校教学实践提炼出的课堂教学范式，由“一个目标、两个主体、五个环节、七个维度”构成。“一个目标”指学生发展与核心素养达成；“两个主体”强调教师与学生的双向作用；“五个环节”构建高效课堂流程；“七个维度”指导教学方法与策略选择。其核心在于通过优化教学结构，重塑教师教学行为，实现教学能力整体提升。

二、“1257课题”引领下小学语文教师教学能力的提升路径

1.理念更新能力：从“教教材”到“教学生”

“1257课题”突出课堂目标的核心素养导向，引导教师从传统“知识传授型”教学观念，转向“以学定教、以学促教”的发展型教学理念。例如，在古诗文教学中，教师不再局限于单一讲解，而是设计任务，引导学生品读语言、理解情感、探究文化，提升了教师对教材处理的开放性，增强了对学生学习机制的理解。

2.教学设计能力：构建任务导向的学习路径

“1257课题”的五个环节中，“自主预习—自学展示—精讲点拨”要求教师精心设计导学单、学习任务与分组展示机制。这促使教师提升学习内容重组能力、问题链设计能力与教学目标分解能力，强化了教学设计的科学性与指向性。

以二年级课文《狐狸分奶酪》教学为例，教师在设计预习单时，将关键词理解、角色对话演绎与文本情节预测融合，实现任务驱动与素养导向有机结合。

3.课堂组织能力：从“教室管理者”向“学习组织者”转变

“1257”注重学生的课堂参与和学习主体性，对教师课堂组织能力提出更高要求。教师需具备良好的流程统筹、时间把控、小组互动管理等能力。

以“自学展示”环节为例，教师要引导学生围绕阅读任务进行组内互助与组间展示，在此过程中调控时间节奏、引导有效互动，并根据学生反馈动态调整教学节奏，全面提升课堂组织能力。

4.学情诊断与教学应变能力：强化课堂生成力

在“1257”课堂中，“精准反馈”是闭环关键。教师需实时收集学生学习表现，做出有效判断并进行教学调整，增强对“教—学—评一致性”的掌控能力。

例如在习作教学中，教师依据学生草稿中出现的典型问题，灵活调整原定讲评计划，针对学生表达障碍或语言空泛问题进行微讲评，实现教学内容的生成与个性化调整。

5.教研反思与专业成长能力：构建行动学习共同体

“1257课题”的推进同步优化了教研机制。该校语文组以备课组为单位开展“学习单设计研讨—课例磨课—现场观课—集体反思”行动研究，有效提升了教师集体研课、专业反思、协同成长的能力。特别是“微讲座—写作打卡—课题研讨”机制，促使教师在教学实践之外，增强研究意识，提升表达能力，推动从“教学者”向“研究型教师”转变。

夏天再热，老人也要防受凉

明明夏天热得像蒸笼，是老寒腿、关节痛缓解的好时候，可最近医院里，因为筋骨疼痛来看病的老人反而扎堆了！这是咋回事？

80多岁的张老师平时爱写书法，最近偏头痛发作，疼得坐立不安。医生诊断是外感风寒所致，用艾灸熏了一次，疼痛立马减轻了。对老年人来说，艾灸不用打针吃药，还不用担心副作用，特别适合身体弱、基础病多的他们。

60岁的孟先生天天打太极拳，身体一直不错，却突然腰疼得直不起来。医生检查发现，是腰椎小关节错位了。通过手法复位，他马上就能活动了。再结合舌苔、脉象分析，病根还是受凉。原来，受凉之后，肌肉紧张，导致肌力不平衡，牵拉之后就造成腰椎小关节错位，发生紊乱，出现疼痛僵硬的表现。后续还得中药熏洗，把寒气驱散，让经络畅通，筋骨才能慢慢恢复。

76岁的刘老师有骨质疏松的毛病，1年前还因不明原因腰椎骨折过。最近腰疼突然加重，怀疑腰椎可能再次出现骨折。做了磁共振才发现，其实是受凉引发了腰背筋膜炎。

这3位老人的经历，暴露了老年人的“脆弱点”。年纪大了，身体抵抗力下降，皮肤和肌肉间的缝隙变宽，就像家门没关紧，冷风特别容易钻进来。虽然老人也怕热，夏天得靠空调、电扇降温，但稍不注意就会受凉。一量风寒入侵，堵住经络，头、颈、肩、腰、腿部就会跟着“抗议”。

老人夏天怎么防受凉呢？记住这几招：空调温度调到28℃左右，微风，不能对着人吹；睡觉时房间开门窗，注意不要形成空气对流，造成穿堂风；颈部、肩部、腰部、膝关节这些怕冷的地方，穿衣服或盖被子时多留意；乘长途车、去空调房，记得随身带条披肩、小毛毯，随时护住关节。

（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