

绿韵满城 河洛焕新

——城市更新提质助力卢氏县打造宜居“深呼吸小城”

盛夏时节，正是来卢氏消暑避暑时节，一座座崭新的主题场馆、特色游园，引得游人连连赞叹：“卢氏越来越漂亮了！”而生活在这座城市的市民，感触更加深刻：河与城相依、花与城相融、绿与城相拥，生态之变，让卢氏颜值更高；公园游园星罗棋布、绿道步道纵横交织、绿地湿地交相辉映，宜居之变，让卢氏气质更佳；卢氏城乡节点一体化布局，格局之变，让卢氏未来更美……

短短数年间，在高质量、高起点全力打造的深呼吸、深睡眠小城的征途中，卢氏正因日新月异的城市之变引人注目。

品质之变

7月15日，在卢氏莘川坊散步的市民常武军感慨：“如果你以前没来过，你咋也想不到这儿以前是西大街！”

在常武军提到的“西大街”上，一个创新的、复合型的多元生态文化综合体让人眼前一亮。

2022年8月，卢氏莘川坊商旅文化综合体于此正式开建，其总占地52860平方米，总建筑面积为63233平方米。2024年12月一期建成、二期为莘川坊主体街区。

卢氏莘川坊是打造“双千年”文化

名城最具代表性名片的重点项目，也是卢氏城市面貌蝶变的一个缩影。

近年来，卢氏县坚持城市更新和城市发展系统性谋划、一体化推进，加快推动城市经济高质量发展。同时，坚持完善提升城市基础设施与规范整治市容环境“两手并重”，对影响市容市貌的“堵点、乱点”和城市基础设施滞后的“痛点、难点”进行“彻底手术”。

今年，卢氏县落实了辛时代购物广场、易和园二期、“卢公馆”、河洛（卢氏）康养旅游度假区等项目。加快莘川大道改造，推进东城区、清华大道、滨河路沿线排水防涝设施提升改造工程。持续加快垃圾处理厂及飞灰填埋、城市照明“节能增亮”工程等一系列项目建设，进一步拉升城市的幸福指数。

宜居之城

漫步卢氏县城，你会发现，马路间各色苗木错落有致，城市大小公园绿植被覆盖，阵阵绿意扑面而来；行走在城区每一个角落，仿佛置身一幅林在城中、城在林中、林城相依的美丽画卷中，整座城市俨然一座天然氧吧，市民时刻尽享森林浴，神清气爽，幸福怡然。

“你看，这棵是连翘树。”日前，在卢氏县清华大道西段，市民张女士指着道

路两旁的树木，兴致勃勃地教小孙子认识树。

近年来，按照“绿、净、亮、美”等提质标准，卢氏把道路亮化、水生态建设、园林绿化等提质工作延伸到城市每一个角落。高品质的园林绿化直接拉高城市的颜值与内涵，更影响着居民对幸福指数的直接感知判定。

用“绣花”功夫还绿于民，这样“见缝插针”的“口袋游园”越来越多，今年下半年，卢氏加快推进南山北岭郊野生态公园、卢氏洛河省级湿地公园、卢氏洛河湿地生态保护修复等项目建设，还将在新建路中段西侧、卢氏县高速公路、淇河南段、建业一期北侧、玉皇山路等5处地块建设口袋公园。

据悉，随着“生态卢氏”建设的持续深入，卢氏还将不断推进大公园建设、水生态提升、城区外围荒坡山地绿化等工程。今后的卢氏，将是“水润天蓝、花团锦簇、四季常绿”的生态型城市。

未来之美

将悠久的历史、良好的自然禀赋和文旅康养建设融入城市发展大格局，是卢氏县一直研究的课题。

卢氏县科学研判发展形势，认真谋划产业布局，明确了在做大做强中心老

城文旅区的同时，积极打造生产、生活、生态“三生共美”的东城文化教育区、西城品质生活区、南部职教康养区和产业集聚区，做好以水润城、以绿荫城、以文化城、以业兴城四篇文章，为高质量发展设定坐标。

根据这一战略定位，卢氏县把“东西延伸、适度跨河”作为城市发展方向，东联先进制造业开发区，西延伸至高速引线，并以洛河为轴，沿河两侧适度发展，围绕洛北片区形成城市综合服务中心，全面提升城市规模能级，全面提升城市承载力、辐射力、带动力。

新时代背景下，新一轮的卢氏县中心城区更新改造，围绕城建、规划、管理等领域持续变革，以前所未有的力度、广度和深度惊艳上演。

“我们坚持壮大城市经济和城市更新提质‘两手并重’，精筑城、强功能、优管理、兴产业、惠民生、广聚人，以实际行动向30多万卢氏人民交出一份满意答卷。”卢氏县相关负责人表示。

未来已来，一个更宜居宜业、更文明繁荣的新卢氏正势不可挡，踏着创新、协调、绿色、开放、共享的时代节拍，坚定前行……

(常帮娃)

陕州区创新打造「陕州记忆」史志品牌

本报讯 今年以来，陕州区委党史方志研究室以打造“陕州记忆”史志品牌为抓手，推动党建与业务工作深度融合，在红色基因传承、地方文脉开发、民生服务优化等领域交出一份亮眼答卷。

红色宣讲润民心。6月下旬，“陕州记忆”史志宣讲团已开展30余场主题活动，覆盖受众2000余人次。该团队整合全区史志人才，创新“主题党日+红色宣讲”模式，以本土党史书籍为载体，生动讲述100位英模和36个红色故事，将理论宣讲延伸至机关、学校、社区等。在市级党史教育场所开展沉浸式宣讲，通过提问互动增强教育实效。

文化深耕结硕果。成立党员先锋队专班，编纂《陕州区历史文化概览》，生动讲好陕州故事。同步推出《陕州工业发展史》等，为区域发展提供历史借鉴。主要负责人通过到党史教育基地实地教学，开展“一把手讲业务”活动，持续强化队伍专业素养。

民生服务显温度。推出“党建+档案服务”新模式，新建的区档案便民服务中心，终结了群众“多头跑”的历史，实现查档“一次办结”。目前，已通过查阅831卷档案为观音堂村争取年补偿款利息19万元。

品牌矩阵添动能。以《陕州记忆》季刊和宣讲团为双阵地，构建起“编研—宣讲—服务”全链条工作体系。

目前，该品牌已形成“四张清单”管理机制，并持续开展编研项目。

(张兵波 贾忠杰)



辣椒田里“问诊”

7月14日，渑池县城关镇十里铺村辣椒田里，农艺师正在为农户讲解汛期辣椒病害防治要点，针对青虫啃食、日灼果等问题，现场指导农户科学用药、喷施叶面肥，保障辣椒稳产增收。

茹涛摄

“三伏天”要来了！中医教你“冬病夏治”

新华社记者 田晓航

时值小暑节气，酷热的“三伏天”即将到来。在中医看来，这一时期正是“冬病夏治”、科学养生的好时机。国家中医药管理局15日举行发布会，中医专家回应公众健康关切，传授夏季养生要领。

三伏贴贴敷也“挑人”

冬病夏治是我国传统中医特色疗法。国家中医药管理局中西医结合与少数民族医药司副司长欧阳波说，冬病夏治主要用于呼吸、循环、风湿免疫等系统疾病的防治，通过贴敷、艾灸、饮食调理等温阳散寒、通经活络、调理脏腑，可有效预防和减轻冬季高发疾病的发作。

在冬病夏治诸多方法中，三伏贴因其操作简便、安全有效、老少咸宜等优点受到人们青睐。中日友好医院中医部主任张洪春介绍，三伏贴是用白芥子、细辛等温阳药材制成的药贴，一般贴于肺俞、肾俞等穴位。

今年“三伏天”从7月20日入伏到8月18日出伏共30天。成都中医药大学附属医院治未病中心主任吴节说，三伏贴敷最好在每伏前三天内任选一天，每次贴敷间隔10天，连续三年为一个疗程；一般成人每次贴敷6至8小时，儿童2小时左右，以皮肤能够耐受为度。

“一定要因人辨证开穴，再进行贴敷。”吴节提示，三伏贴有一些优势病种，但恶性肿瘤患者、强过敏体质者、感冒发烧者，患有感染性、传染性疾病者，瘢痕体质者，皮肤病患者禁用，2岁以下小儿需谨慎使用。

记者从发布会获悉，据不完全统计，超过85%的二级中医医院和超过90%的三级中医医院均在积极开展三伏贴等服务。欧阳波提示，患者应到正规医疗机构找专业医生进行三伏贴等治疗。

食补、晒背有讲究

夏季高温高湿，人体新陈代谢加快，如何通过饮食来消暑和养生？张洪春说，夏季食补应以清补为主，在清热解暑的同时益气生津，可适当食用绿豆汤、扁豆粥、荷叶粥等；还应顺应时令，适当多食当季果蔬。此外，体质不同，食补方法也要因人而异，例如，冬瓜薏米老鸭汤适用于湿热体质人群，而姜枣茶适用于久居空调房后手脚冰凉且容易腹泻者。

我国南北方气候特征差异明显，养生方法也有不同。中国中医科学院西

苑医院老年病科主任刘征堂说，北方夏季干燥，“暑热”更易伤及津液，因此养生更注重养阴、生津、润燥；南方常湿热，养生应以清热利湿和运脾醒胃等基本原则。

“三伏日晒背”也是夏季常见的养生方式。刘征堂说，晒背可在一定程度上起到通督脉、补元阳的作用，比较适合阳虚体质者、骨密度较低群体等；8时至10时阳气上升时晒背较为合适，时长应循序渐进，从初次的不超过10分钟逐渐增加至20至30分钟；晒背后应饮用淡盐水等补充水分，避免摄入冷饮、冷风直吹。

专家特别提醒，合并慢性病的老人晒背期间要加强监测和照护，严格控制时长并需要家属陪同，避免因脱水诱发心脑血管病等急性事件。

失眠、“空调病”困扰这样除

中医认为“夏季属火，主心，心主神明”。此时人们容易烦躁、出汗多、睡眠差，稍不注意就会耗气伤津，影响体力和免疫力。

吴节说，夏季应坚持“夜卧早起”，只要睡眠过程相对安稳、效率高，醒后精神饱满、精力充沛，无任何不适，就无

须忧虑或强行延长卧床时间；但夏季“天人相应”失衡以及暑、湿、热邪导致的病理性睡眠质量下降，则需予以调养。

吴节建议，晚上11点前睡觉，通过冷水洗脸、温水漱口、睡前用安神敛阴药材泡脚让身体“上凉下暖”；晚餐宜清淡，最好不吃夜宵；晚上7点后避免剧烈运动，中午适当午休。此外，中药代茶饮、艾灸等方法也有助于改善睡眠质量。

夏季暑热难耐，人们贪凉容易导致“空调病”。张洪春说，中医认为，“空调病”起因为风邪、寒邪侵犯人体脏腑、经络、腠理或肌肉，表现为头晕、头痛、食欲不振、腹痛、腹泻等不同症状。夏季不宜长时间待在空调房或大汗淋漓后立即吹空调，避免让冷风直吹颈椎、膝关节等部位；已受“空调病”困扰的人可适当饮用热水、食用热粥，或用生姜、苏叶泡水代茶饮，促进机体排汗散寒。

中医专家还给出一些防暑“妙招”：外出可携带淡盐水，少量多次饮用；睡前避免过多使用手机等电子设备，保持心神安宁；每日按揉内关、合谷等穴位三分钟，可帮助散热，防止头晕。

(新华社北京7月15日电)

渑池县：

靶向监督守护师生“舌尖上的安全”

本报讯 “菜品丰富味道好，食堂干净又卫生，孩子在这里吃饭我很放心……”近日，在渑池县仁村乡初级中学，陪餐家长王菲菲对前来走访检查的该县纪委监委工作人员说。

校园“小餐桌”，承载教育“大民生”。今年以来，渑池县纪委监委持续巩固深化“校园餐”问题整改，督日常、管经常，突出重点靶向发力，切实守护学生“舌尖上的安全”。

该县纪委监委紧盯资金管理、食材采购、食堂管理等关键环节，运用“室组+职能部门”联动监督机制，会同市场监管、教育等部门成立联合监督检查组，通过“线上+线下”双向检查。线上通过“互联网+明厨亮灶”平台，回看食材检验检测、配送验收、加工制作等监控视频；线

下到职能部门、学校进行实地检查，全面梳理问题、推动整改落实。

目前，该县纪委监委共处置“校园餐”相关问题线索9件，给予党纪政务处分2人，组织处理8人；对县城内供餐学校（幼儿园）食堂开展食品安全专项检查13次，发现并督促整改问题68个。同时，坚持标本兼治、系统治理，督促相关部门建立完善相关管理制度，形成以制度管权、管事、管人的长效机制。

“我们将持续紧盯校园餐各环节，以精准有效监督压紧压实各方责任，不定期对问题整改情况进行‘回头看’，不断提升学校食堂规范化管理水平，确保孩子们吃得安全、吃得营养、吃得放心。”渑池县纪委监委相关负责人表示。

(臧天青)

二十万元险被骗 邮储银行巧拦截

本报记者 任志刚

“20万元差点儿被骗，多亏了他们。”连日来，邮储银行义马支行员工成功拦截客户被骗资金20万元的事儿，被当地社会各界传为佳话。

7月11日，今年60岁、家住义马市东区街道南河社区的李先生到向阳支行，预约第二日取款20万元，支取理由为买房。

7月12日14时30分左右，李先生在一男一女的陪同下来到该行。在等候办理业务的过程中，陪同人员提到“数字钱包”等字眼，引起了银行大堂经理杨琳的警觉，便向营业主管赵春燕汇报。赵春燕随即对客户询问。李先生表示，取款是为了给孩子买房子。赵春燕又问李先生孩子的电话是多少，需要向其核实，他却在手机上找不到孩子的电话，这再一次引起赵春燕等工作人员的怀疑。

这时，陪同的一男一女匆匆地上前说，称李先生的孩子刚刚去世，已十分伤心，来这里取钱是为了给孙子买房子，以此来安抚儿媳，要求必须立即取钱，不能再耽误时间。这一说法也得到了李先生本人的认可。赵春燕见状，一方面耐心稳定客户情绪，一方面表示需要向义马市公安局反诈中心报备。就在打电话报备时，陪同人员看势不妙，逃之夭夭。

最后，该行理财经理李浩再次提示了李先生，他才猛然醒悟，自己是遭遇了诈骗，对该行工作人员的认真负责表示了由衷的感谢。原来，骗子利用李先生急切买房的心理，以低价诱骗其取款，没想到在银行被识破。

目前此案经由公安机关进一步侦破中。

“朱阳镇将以‘接地气、全覆盖、重实效’为原则，依托‘百姓宣传直通车’这一载体，围绕民生热点开展精准宣讲，将反诈防骗、民生保障、乡村振兴等政策知识送到群众身边，提升群众对政策的知晓率和参与度，真正实现‘宣传惠民、服务暖民’。”朱阳镇党委书记赵松伟表示。

(陈越)

“百姓宣传直通车”织密反诈防护网

本报讯 “陌生链接别点，验证码是底线，转账前多问一句家里人。”日前，在灵宝市朱阳镇新时代文明实践所，“百姓宣传直通车”形势政策教育活动正在开展。

此次宣讲以“预防电信诈骗”为主题。宣讲员结合真实案例，用通俗易懂的语言讲解常见诈骗套路，逐一剖析骗子的“话术陷阱”：从冒充客服退款、虚假投资理财，到冒充电商物流理赔、刷单兼职陷阱。同时，宣讲员现场演示如何识别钓鱼链接、拦截诈骗电话。

除了现场宣讲，工作人员还通过发放宣传手册、张贴海报、播放反诈宣传短视频等方式，提醒大家牢记“三不一

多”原则，即“未知链接不点击、陌生来电不轻信、个人信息不透露、转账汇款多核实”。

此次“百姓宣传直通车”活动，将反诈知识送到群众家门口，既提升了大家的防范意识，也打通了形势政策教育“最后一公里”。

“朱阳镇将以‘接地气、全覆盖、重实效’为原则，依托‘百姓宣传直通车’这一载体，围绕民生热点开展精准宣讲，将反诈防骗、民生保障、乡村振兴等政策知识送到群众身边，提升群众对政策的知晓率和参与度，真正实现‘宣传惠民、服务暖民’。”朱阳镇党委书记赵松伟表示。

(陈越)

晚上遛弯不用摸黑了

“小楼那边太黑了，晚上出来遛弯总担心磕着碰着。”“能不能在小楼附近安装健身器材，我们这些老人也能活动活动筋骨。”近日，义马市朝阳街道前进社区便民服务大厅里来了几位居民反映情况。

接到群众诉求后，前进社区工作人员立刻到现场查看。社区内的小楼附近没有路灯，晚上楼前一片昏暗，居民出行很不方便；楼前空地狭窄，安装器材有安全隐患。

“不能让群众失望，这事儿必须办！”经过商议，社区最终敲定方案：路

灯仍装在楼周边，健身器材则选址在相邻的34号楼旁——那里场地平整，且距离很近。

接下来的几天，前进社区工作人员一边对接电力部门规划线路，一边联系专业人员进行勘察。考虑到老人和孩子的需求，他们特意选了光照范围更广的节能路灯，挑了适合老年人和儿童的健身器材。

施工那天，居民们都围了过来，看着工人师傅固定灯杆、调试线路，一位老奶奶笑着说：“这下晚上遛弯再也不用摸黑了！”

(张焕存)



笑声伴晚风

7月13日晚，三门峡运动公园田径场内人声鼎沸，众多市民带着孩子来此消暑休闲。孩子和家长在这里锻炼身体，增进亲子关系，市民的欢声笑语成为一道独特的风景线。

本报记者 蔡仲鸣 摄