

唐太宗巡陕记： 山河览胜与帝王情怀

夏泽辉 牛占亚

唐贞观十二年(638年)春,唐太宗李世民结束东都洛阳之行,自崤函古道返驾长安。行至陕州地界,闻此地山河壮美、人文荟萃,遂命仪仗暂驻,携群臣共览这方胜地。

踏入陕州城,太宗君臣率先登临城楼。举目四望,城内半角山、土地山、凤凰山三峰如笔插云霄,巍峨挺立;钟鼓楼飞檐斗拱,召祠祠、禹王庙、孔子庙金顶流霞,尽显庄严肃穆。南北商街人流如织,货摊林立,吆喝声与市井烟火交织成繁华盛景;金线渠蜿蜒穿城,波光粼粼的水面倒映着两岸屋舍,宛如流动的锦缎。

城外风光更令人叹为观止:东城门外,周公、召公分治陕西、陕西的界碑石

柱历经岁月沧桑,依旧巍然矗立;青龙洞自崤山深处奔涌而来,绕城南折后汇入黄河,洞水与黄河交汇处浪花翻涌;洞水两岸的金鸡山峭壁如削,与对岸的中条山遥相呼应。黄河在此处遇羊角山陡转东流,浊浪排空,卷起千堆雪;对岸中条山脉连绵不绝,隐入天际;东南方向,崤函余脉化作广袤高原,与洞水相依延展。俯瞰全城,陕州城三面环水、四围青山,恰似半岛探入河天相接处,既有“半城烟树半城田”的灵秀,又具“雄关锁钥控咽喉”的雄浑。

稍作休整,众人自太阳渡口踏上新筑的太阳桥。浮桥横跨黄河,脚下浪涛奔涌,桥身随波轻晃,却稳如如初。行至北

岸,君臣向东行直抵“黄河天险”三门峡。但见峡谷间狂涛轰鸣如雷,震得群山回响,数丈高的浪头拍击峭壁,激起漫天水雾;峭壁腰间,人工栈道凌空飞架,在激流与绝壁间蜿蜒盘桓,工匠凿刻的痕迹至今清晰可见,令人惊叹古人的勇气与智慧。河道中鬼斧神工造就的三岛、三门,如巨兽横卧,将黄河分作三股激流;东侧的梳妆台、炼丹炉,传说分别是神女梳妆与老君炼丹之地,为雄浑的峡谷增添了一抹浪漫色彩。

行至峡谷深处,一座擎天巨石——中流砥柱赫然屹立。历经千年洪波冲刷,此石岿然不动。李世民凝视良久,大禹治水疏通九河、为民除患的壮举浮现心头。他

慨然命笔:“仰临砥柱,北望龙门。茫茫禹迹,浩浩长春。”短短16字,既赞山河壮美,又颂大禹精神不朽。魏征当即邀选能工巧匠,将御笔镌刻于砥柱西侧,让这份对华夏精神的礼赞与山河同寿。

李世民此次陕州之行,既饱览了黄河山河的雄浑壮阔,更借景抒怀,彰显了一代明君对华夏文明的深刻理解和传承之志。自此,这段帝王览胜、赋诗刻石的佳话,便在陕州大地代代相传,成为历史长河中一抹璀璨的文化印记。



7月27日清晨,俯瞰三门峡城景,城市建筑与绿地道路相映成趣,勾勒出一派清新明媚的都市风光。
本报记者 孙猛 摄

湖滨区： 消暑音乐季送来文化清凉

本报讯(记者夏泽辉)7月23日晚,三门峡万达广场1号门前灯火璀璨,乐声悠扬,“消暑音乐季·艺韵湖滨”湖滨区文化惠民演出在此热烈举办。此次活动由湖滨区文化和旅游局、湖滨区文联主办,湖滨区文化馆携手万达广场共同承办,为市民送上一场浸润人心的夏日文化盛宴。

演出现场,从暖场环节起便人气爆棚,周边市民纷纷驻足欣赏,让现场氛围持续高涨。这场演出不仅是文艺团体的展示舞台,还成

为市民共享文化福利的欢乐场,大家在微凉的夏夜相聚,在旋律中感受艺术的熏陶。活动以“文化惠民”为内核,将艺术从剧场延伸至街头,用悠扬旋律点亮夏夜,让市民在家门口就能邂逅文化之美,传递出城市对市民文化生活的深切关怀与温度。

此次“消暑音乐季·艺韵湖滨”湖滨区文化惠民演出的顺利举办,丰富了市民夏日文化生活,让文化惠民的种子在湖滨区不断扎根。

广场舞大赛渑池代表队获佳绩

本报讯 7月25日,“舞动三门峡·中原舞韵”广场舞大赛在三门峡国际文博城成功举办。渑池县文化馆精心选派的两支参赛队伍,最终分别斩获一等奖和三等奖。

比赛现场,渑池参赛队的舞蹈爱好者精神饱满,神采奕奕。她们的队形变换若行云流水,一气呵成。从默契的眼神交流

到舞姿中迸发的激情,无不展现出浓厚的功底和饱满的热情,为现场观众献上了一场激情四射、精彩纷呈的视觉盛宴。参赛者们用翩跹的舞姿和灿烂的笑容,生动诠释

了巾帼儿女奋勇争先、力求出彩的新风貌。经过紧张激烈的角逐,两支队伍不负众望,双双载誉而归。

赛后,渑池县文化馆负责人表示,此次广场舞大赛不仅为全县舞蹈爱好者提供了追求艺术梦想的平台,还有效激发了人民群众参与文化惠民工程的热情。近年来,广场舞已成为渑池群众文体活动的重要表现形式,丰富了群众的精神文化生活,也让群众的获得感、幸福感持续提升,为全县高质量发展注入文化动力。
(苑建峰)

城与景相映成趣

次广场舞大赛不仅为全县舞蹈爱好者提供了追求艺术梦想的平台,还有效激发了人民群众参与文化惠民工程的热情。近年来,广场舞已成为渑池群众文体活动的重要表现形式,丰富了群众的精神文化生活,也让群众的获得感、幸福感持续提升,为全县高质量发展注入文化动力。
(苑建峰)

执着于结果 方得生存与发展 ——读《华为任正非的生死线:不调整计划,就等着下辈子再见!》有感

在商业竞争的浪潮中,“执着于结果而非计划”并非一句空洞的口号,而是关乎企业生死存亡的核心法则。当我们把目光投向那些在市场中脱颖而出的企业,会发现它们无一例外都深谙此道。从目标的精准锚定,到过程的高效执行,再到灵活的试错调整,每一个环节都围绕着“结果”这一核心展开,其中蕴含的智慧不仅适用于企业经营,更能为个人的成长与发展提供深刻启示。

以月目标为灯塔 锚定前行方向

华为技术有限公司董事、首席执行官任正非说:“方向大致正确,组织充满活力。”目标如灯塔,指引企业前行的方向,没目标的企业,如同迷航船只,再努力也可能偏离方向。个人亦是如此,生活工作常被琐事干扰,没明确目标易陷入“瞎忙”。制定月目标可将大梦想拆成小目标,让行动更有方向。比如,想提升写作能力,可设定“每月读2本书,完成3篇不同类型文章”的目标,通过逐步积累实现能力提升。

死磕周结果 用数据驱动精准前行

月目标需拆解为周目标并严格把控。周目标是连接月目标和日常工作的桥梁,如建高楼的每层基石。将每周关键指标数据化、透明化是达成周结果的重要手段。以商品销售为例,若某周流量转化率下降,可分析宣传页面、产品描述或推广渠道等原因,针对性优化,避免主观臆断,让行动更精准。

小步试错 在快速迭代中逼近成功

市场瞬息万变,没有完美方案,业务方法需不断试错优化,企业要具备“小步快跑”能力。主动犯错并非盲目行动,而是以最小成本、最快速度验证可能性,在失败中吸取教训,成功中总结经验,找到适合的业

务模式。个人成长也如此,学新技能,尝试新工作别怕犯错,要勇敢迈出第一步。比如想创业,可先从小规模副业尝试,积累经验、了解市场,可行则扩大规模,遇问题及时调整或止损,既能降低失败成本,也能提高成功率。

执着于结果的核心 极度渴望与可视化追踪

执着于结果的本质,是对目标的极度渴望。这种渴望能激发内在动力,让人在困难面前不轻言不放弃。将结果可视化是重要辅助手段,量化指标能将抽象目标转化为具体可衡量的成果,让努力有迹可循。个人可设定“每月阅读5本书、每日学习2小时”等量化目标,通过追踪数据见证进步,不断增强信心。唯有抱着必胜的信念追求结果,才能在竞争中脱颖而出。

从企业经营到个人成长 执着于结果的普适价值

企业执着于结果的方法理念,同样适用于个人成长。无论学习、工作还是生活,都需明确目标,拆解成小目标,把控阶段结果,敢于试错并积累经验。学习中,可将大目标拆分为每周任务,通过检验成果调整方法;工作中,以业绩为导向,明确关键指标并持续优化;生活中,设定健康、理财等目标并量化追踪,让生活充实而有意义。

执着于结果而非计划,是一种高效的思维方式和行动准则。它要求我们在明确目标的基础上,以数据为导向,通过快速试错不断优化,以极度渴望的心态去追求结果。无论是企业还是个人,只有将这一理念贯彻到实际行动中,才能在激烈竞争中不断前行,最终实现自身价值和目标。
(河南崎函考古科技有限公司 李丹)

考古人感悟

移风易俗我先行 文明新风润崤函

我市举行2025年新时代文明实践志愿服务项目展示交流活动(预赛)

本报讯(记者宋杰)为全面展示我市文明实践成果,扎实推进文明实践项目精准化、专业化、常态化、社会化、品牌化,助力新时代文明实践中心建设提质增效,7月28日,由三门峡市委宣传部、三门峡市文明办主办的三门峡市2025年新时代文明实践志愿服务项目展示交流活动(预赛),在经济开发区新时代文明实践中心举行。

今年4月份,市文明办在全市范围内下

发了《关于推荐参加三门峡市2025年文明实践项目展示交流活动的通知》,各县(市、区)各单位积极响应、踊跃申报,共收到文明实践项目56个。经过初步筛选,从众多项目中择优选取26个参加本次预赛展示交流。

本次预赛参赛项目涵盖关爱未成年人、关爱特殊群体、文化艺术、移风易俗、文物和文化遗产保护、乡村振兴等多个类别。比赛现场,26个入选项目的参赛选手

按照提前抽签顺序,依次通过现场解说(同步播放PPT、视频)等形式进行展示交流,生动讲述了项目实施背景、服务模式、社会成效及创新亮点。

经过激烈角逐与现场评分打分,灵宝市“青雨润苗·情系家园”乡村儿童健康宣讲文明实践项目、三门峡市管理职业学院“新马青年说 声动天鹅城”文明实践项目、经济开发区“陕州文化润童心”文明实

践项目等12个项目脱颖而出,最终成功晋级决赛。

此次预赛不仅展现了我市新时代文明实践志愿服务的创新成果与实践活力,还为各文明实践服务团队提供了学习借鉴、取长补短的机会。“我们将以此次活动为契机,进一步挖掘和培育优秀文明实践志愿服务项目,为新时代文明实践工作注入新动能。”市文明办相关负责人表示。

职工医疗互助保障解民忧

本报讯“本人因病住院治疗,花费了91000元,给我造成了很大的经济负担。感谢单位为我们参加了三门峡市总工会组织的在职工医疗互助保障活动,让我拿到了20838.53元互助金,真是雪中送炭!”近日,拿到互助金的彭师傅激动地说。

彭师傅是三门峡华发发电有限责任公司检修部的一名职工,今年2月份通过单位参加了职工医疗互助保障活动。不久前他突发疾病住院治疗,高额的医疗费用让彭师傅倍感压力。出院后,彭师傅抱着试一试的心态,通过“职工之家”APP提交线上互助金申请。经过审核后,20838.53元的互助金发放到了彭师傅的手中。“没想到理赔这么方便,资料提交后一次性通过。”彭师傅惊喜不已。

职工医疗互助保障是由中华全国总工会倡导组织、广大职工自愿参加的一种保费低廉、保障力度较大、手续简便、赔付及时、管理规范、不以赢利为目的的互助共济保障活动。据了解,三门峡市总工会将职工医疗互助保障作为维护职工权益、构建和谐劳动关系的重要工作来抓,通过创新方式宣传参保、实施补贴激励参保、走进企业引导参保和完善流程服务参保等方式,扩大职工医疗互助保障工作覆盖面,切实减轻职工医疗负担,解除职工后顾之忧。

目前,我市共142家单位17852名职工参保。
(高蓉)



渑池县坡头乡卫生院： 老年人体检反馈全覆盖

本报讯 为全面落实国家基本公共卫生服务政策,切实保障老年人健康权益,近日,渑池县坡头乡卫生院家庭医生团队,针对该乡2025年参与体检的65岁及以上老年人,开展健康结果反馈及健康宣讲活动,让健康关怀走进百姓生活。

此次活动遵守查体后3日内发放体检报告的要求,采用下村集中反馈与到

卫生院领取相结合的面对面反馈方式,确保每位老人都能及时了解自身健康状况。反馈前,该卫生院组织专业医务人员对老年人体检结果进行细致分类。活动现场,医生们结合每位老年人的体检报告,耐心讲解各项指标含义,并有针对性提供用药、饮食、运动等方面的健康指导,帮助老人们系统解决

学急救护健康

近日,湖滨区洞河街道第二社区卫生服务站聚焦“一老一小”开展特色健康教育活动。

活动中,三门峡市红十字会专业急救人员指导老年群众进行心肺复苏实操演练,助其掌握危急时刻的救命技能,为亲人争取“黄金4分钟”。
本报记者 徐伟 摄

健康问题。对于患有高血压、糖尿病、高血脂、心脑血管疾病的居民,医生们更是细致入微地给出生活方式调整建议,分享戒烟戒酒、压力管理的实用技巧,助力他们更好地控制病情。

目前,坡头乡14个村1804名65岁及以上老年人已全部完成体检结果面对面反馈,贴心的服务赢得群众称赞。

本次体检结果反馈和健康宣讲活动,增强了居民的健康意识,为疾病的预防和治疗提供有力保障,提高了老年人及慢性病患者生活质量和幸福指数,让国家基本公共卫生服务项目在落地生根的同时,更添一份温情。
(李萍)

湖滨区委党史和地方史志研究室： 以“观”促“醒” 敲响守法警钟

本报讯 为进一步加强青年干部廉政教育,增强廉洁自律意识,筑牢拒腐防变思想防线,近日,湖滨区委党史和地方史志研究室结合年轻干部警示教育,组织全体干部走进三门峡市拘留所,开展一场震撼心灵的警示教育。

活动现场,全体干部在市拘留所负责人的引导下,有序参观了拘留所的监控室、拘室等,近距离了解被拘留人员的生活环境和管理情况。高墙内的肃穆氛围与失去自由的现实,让大家身临其境地感受到“守法

与违法一念间,自由与禁锢一墙隔”的沉重代价,深刻认识到法律的威严不容侵犯以及违法犯罪给个人、家庭和社会带来的严重后果,算清政治账、自由账、家庭账等,珍惜当下,走好人生每一步。

参观结束后,大家纷纷表示,此次警示教育活动形式直观,感染力强。今后工作中,要时刻保持作风建设的清醒和政治上的坚定,深入学纪、知纪、明纪、守纪,做到受警醒、明底线、知敬畏,永葆清廉本色。
(赵敬怡)

“六步”教你看清按摩医生的段位

按摩是一种门槛较低但“天花板”极高的徒手治疗技术(或称手艺),需经过系统学习和反复练习,方能达到较高境界。

不同技术水平的按摩医生,在治疗效果、安全性及舒适性上会有显著差异。以下“六步”教你快速看清按摩医生的段位。

第一步,看诊断环节。初次见面时,按摩医生是否详细问诊、查体,或安排必要的辅助检查、研读影像资料,进而对病情作出判断与分析,这是最为重要的第一步。若缺失这一步骤,后续治疗必然盲目无序,安全性也无从保障。

第二步,看体位摆放。患者接受按摩时的体位(坐姿或躺姿)、身下枕头的摆放等,皆有讲究。合理的体位能让病人保持稳定、安全,避免扭伤或不适,同时治疗部位得到最佳暴露,确保治疗效果。

第三步,看沟通沟通。治疗中能否及时询问患者感受,据此调整力度与部位,是判断医生专业性的重要标准。有效的沟通能提高治疗效率,确保操作精准到位。

第四步,看疼痛反应。按摩过程中,正常感受应为酸痛、困痛且伴随舒适感。对于个别粘连比较严重的病灶,可适当用重手法

松懈,这类疼痛可短暂忍受,但全程疼痛则易加重病情或损伤元气,而毫无感觉的按摩则有“磨洋工”之嫌。若按摩后仅皮肤疼痛,病灶或穴位无反应,甚至局部肌肉肿胀、皮肤破损,大概率遇到了“菜鸟”级医生。

第五步,看医生状态。“钻石”级的按摩医生治疗时从容专注,通常不会出汗。“青铜”级则会注意力分散、动作急躁、节奏混乱,甚至满头大汗。需注意,出汗与否与医生段位、年龄无直接关系,核心在于状态是否稳定。

第六步,看疗效关注。优秀的按摩师会在首次治疗过半时询问效果,治疗结束后再次了解,次日还会追踪反馈。若只顾埋头操作,从不关注疗效,恐怕更在意的是经济效益。

以上“六步”,可在按摩时对照体会,给你的按摩医生评个级,是“青铜”“铂金”,还是“钻石”,基本能判断得八九不离十。
(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