

灵宝剪纸：

传承千年的非遗瑰宝

灵宝剪纸历史悠久，其起源可追溯至东周时期。据传某年春节过后，桃林塞（今灵宝一带）瘟疫流行，百姓深受其苦。恰逢老子骑青牛途经函谷关，青牛口吐血块（即牛黄），乡医将其牛黄分予患病百姓，患者服后皆恢复元气。百姓视青牛为救星。此后每年农历正月二十三，家家户户都会用黄棱纸剪“金牛图”贴于门上，意在避疫求吉、除恶压邪，还流传下民谣：“新春正月二十三，太上老君散仙丹，家家门上贴金牛，一年四季保平安。”这便是灵宝剪纸的最初雏形。

发展至汉、唐时期，灵宝剪纸的应用场景逐渐丰富。民间妇女就开始用金银箔或彩纸剪成各类花草图案，用以美化装饰生活，让剪纸从“避疫符号”逐步走向“审美载体”。到了明、清两代，

灵宝剪纸迎来发展高峰，从常见的窗花拓展至生活的方方面面。无论是服饰，如云头鞋面、小孩衣帽、妇女头巾，还是家居装饰，如门窗亮方、顶棚、枕头、板围子，都能见到剪纸作品的身影。因制作工艺简便，兼具美观与实用性，剪纸深受群众喜爱，逐渐融入民俗生活。逢年过节剪窗花添喜庆，婚丧嫁娶用剪纸布置居室，剪纸成为民俗活动中不可或缺的元素。

从艺术分类和特色来看，灵宝剪纸主要分为单色和染色两种，制作以剪为主，也有刻纸形式。在长期传承中，它自然形成了粗犷、质朴、率真、浑厚的艺术特色。其中，窗花是主要表现形式，题材多以花鸟草虫、人物等为主，风格质朴单纯、美观大方。顶棚花、角花、墙围花、炕屏花、双喜字及灯花、壶花、盆

花等，则常与民间婚俗结合，用来装饰喜房，传递婚姻美满、多子多福的美好祝愿。此外，还有两类特色剪纸，一是“彩灯剪纸”，每逢元宵佳节，人们用其装点彩灯，增添节日氛围；二是“纸扎剪纸”，用于庙会祭神和丧葬用的纸扎，图案有建筑纹样、花鸟，以及“二十四孝”“三娘教子”等宣扬儒家礼、孝、仁、义思想的历史故事。

在制作手法上，灵宝剪纸通常采用叠剪、单剪、阴刻、阳刻相结合的方式，线条流畅，构图简练、造型神似。刀刻是另一种重要形式，其工具经历代艺人改进，已有10多种规格型号，可根据画面需求灵活选用。尤为特别的是刀刻所用的“刻板”（又称蜡版），为艺人特制，制作奥



秘通常不外传，正因刀具与刻板精致，所镌刻的作品古拙严谨，极具金石韵味。灵宝剪纸多为农村妇女的业余创作，是当地民众寄托思想、表达情感和美化的重要艺术手段。其中蕴含着丰富的地方风俗和民间艺术信息，具有极高的研究价值。2008年，灵宝剪纸成功入选第一批国家级非物质文化遗产扩展项目名录，这份流传千年的艺术瑰宝，得以被更广泛地保护与传承。

（李连钺）

义马市：

乡村才艺赛 文艺硕果丰

本报讯 近日，由三门峡市委宣传部、三门峡市文化广电和旅游局主办，三门峡市文化馆、各县（市、区）文化广电和旅游部门承办的“非遗三门峡·百姓文化汇”“我的乡村文化合作社”才艺大赛展演在三门峡市职工之家举行。

来自各县（市、区）的14个节目同场竞技，比赛现场精彩纷呈。在众多优秀节目中，义马市文广旅局选送的两个节目表现突出。其中，由千秋路街道民安社区文化合作社选送的二胡独奏《战马奔腾》，通过精湛的演奏和极富感染力的

表演，获得二等奖；千秋路街道银杏社区文化合作社选送的节目独唱《疼爱妈妈》，凭借精彩的演唱和动听的旋律，获得三等奖。

义马市文化广电和旅游局相关负责人表示：“此次大赛，不仅展示了义马市社区文化合作社的良好风貌，还进一步锻炼了基层社区文艺队伍。今后将深入开展社区文化合作社建设，强化街道、社区文艺队伍建设，激发文化合作社创新活力，打造更多精品文艺节目和活动，丰富社区居民文化生活。”（周瑶）



向阳花开

近日，在三门峡市城乡一体化示范区（高新区）沿黄生态廊道，大片向日葵向阳而生，阳光下分外夺目。 张林平 摄

黄河三门峡医院血液净化室：

“通透神州”搭异地透析桥 “无忧出行”圆患者旅游梦

本报讯 “咱们这边联系以后，人家还特意协调了机器给我用，服务各方面都挺好的，出去玩得很放心。”近日，48岁的山西平陆李女士，像往常一样来到黄河三门峡医院血液净化室进行透析治疗时，脸上洋溢着轻松与满足，回想起前不久的成都之旅，她难掩心中喜悦。这场曾因透析需求不敢奢望的旅行，如今因一项公益医疗项目得以顺利实现。

李女士因高血压引发慢性肾衰，多年来一直依赖黄河三门峡医院血液净化室每

周三次的透析治疗维持健康。规律透析的刚性需求，曾让她的生活被牢牢束缚在固定区域，“出门旅行”成了藏在心底的愿望。转机出现在今年2月。彼时，黄河三门峡医院正式加入通用技术集团“通透神州无忧行”公益医疗项目。该项目依托覆盖全国的信息互通平台，将黄河三门峡医院与全国各地28家集团内部医疗机构的血液净化中心紧密联结，构建起无缝衔接的异地透析服务体系。从患者出发前的行程规划、旅途中的健康监测，到异地透析的

预约安排，该项目为患者提供全方位、全流程保障，让患者出行时能及时、便捷地享受到安全无忧的透析治疗。

今年8月初，李女士萌生了前往成都旅游的想法。她试着向黄河三门峡医院血液净化室相关负责人沟通需求，很快得到了热情回应。科室护士长主动协助她联系成都一家医院的透析中心，并上传李女士的透析病历资料、预约透析时间。在多方紧密协作下，8月8日，李女士完成当次透析后顺利出发。8月11

日、13日、15日，她在成都当地医院分3次顺利完成透析，整个过程衔接顺畅，旅游计划也未受任何影响。

事实上，李女士并非个例。这已经是黄河三门峡医院透析中心借助“通透神州无忧行”平台，通过与其他医疗机构的信息共享和高效对接，助力外出旅游患者实现异地便捷透析的第2例成功案例。该项目的落地，正逐步打破透析患者的出行“枷锁”，为他们铺就通往“自由生活”的道路。（张朝平）

应急救护进社区 守护“奔跑者”安全

本报讯（记者宋杰）为进一步宣传普及应急救护知识，提升新就业群体的自救互救能力，8月20日，三门峡市红十字会走进湖滨区前进街道建业社区党群服务中心，为60余名外卖小哥、网约车司机等新就业群体开展应急救护普及培训活动。

本次培训由市红十字会急救讲师董心静进行授课，内容包括心肺复苏（CPR）、自动体外除颤器（AED）使用等实用技能。董心静通过生动的案例和通俗易懂的语言，向学员们讲解急救的基本原则、操作步骤以及注意事项，重点强调“黄金4分钟”在心肺复苏中的重要性，让大家深刻认识到及时施救对挽救生命起到的关键作用。她还手把手示范并

指导学员分组练习，逐一纠正不规范动作，确保每个人都能掌握关键急救技能。

“平时在路上看到意外总想着帮忙，却担心方法不对帮了倒忙。今天学会了急救本领，以后遇到紧急情况，上前救人的底气更足了。”一位外卖小哥表示，这场培训真是实用又及时，让他们新就业群体不仅能保护自己，还能在关键时刻救助他人。

本次活动为新就业群体普及了救护知识和急救技能，提升自救互救能力，让每一位穿梭在街头的从业者都成为守护生命的“流动灯塔”，有效填补了新就业群体应急救护知识空白，营造出“人人学急救、急救为人人”的浓厚氛围，共同筑牢城市安全防线。

全市劳动争议调解职业技能竞赛落幕

本报讯 近日，由市总工会、市人力资源和社会保障部门联合举办的全市劳动争议调解职业技能竞赛精彩落幕。来自全市各级工会、人力资源和社会保障部门及企业从事劳动争议调解工作的32名业务骨干同台竞技，一展风采。

本次竞赛内容紧扣劳动争议“调解+仲裁”，设置了业务理论测试、现场模拟调解2个竞赛环节。业务理论测试全面展示参赛选手的专业理论水平，对争议事实的准确认定和法律法规适用分析，全面考察参赛选手法律知识掌握与基本理论运用，是选手

“硬功”的真实体现；现场模拟调解突出调解员选手即兴答辩能力，展现沟通技巧与法律适用能力。

据了解，8月以来，我市各县（市、区）、各单位结合实际，开展多层次培训，并进行初赛活动。经层层选拔，推荐优秀选手参加本次市级复赛。选手们在比赛中相互学习、相互交流，纷纷表示将以更加饱满的工作热情、更加扎实的职业技能，为广大劳动者和用人单位提供更加优质高效的调解服务，努力为推动构建和谐劳动关系作出更大贡献。（屈超峰）



义诊送到居民“家门口”

近日，湖滨区洞河街道中原世纪苑社区卫生服务站（黄河三门峡医院社区门诊）开展中医药健康知识义诊活动，将专业诊疗与健康科普送到居民身边。同时，通过展板展示、手册发放等形式，科普中医药相关知识，让中医药文化惠及更多家庭。 周兰静 摄

灵宝市函谷关康复站：

“同伴支持”活动激发爱国情

体的有益经验，通过沉浸式体验增强参与者的国家认同感与自豪感。一位康复人士表示：“看着国旗升起，我感受到自己也是国家的一分子，这份归属感让我更有勇

气面对生活。”升旗仪式后，全体人员共同观看爱国主义教育电影《建党伟业》。影片中革命先辈的奋斗故事引发热烈讨论，社工们结合剧情穿插互动问答，帮助

康复人员理解历史背景与爱国精神。

本次活动是函谷关精神障碍社区康复站推进“同伴支持”项目的创新实践。8名社工均为康复人员，接受过标准化培训，他们以自身康复经历为榜样，通过陪伴与鼓励，帮助其他康复人员提升社交能力与自信心。活动融合了情感支持、技能训练与社会融入等多重目标，体现了“同伴帮助同伴”的核心理念。（刘铁娟）

最近读到《先计划还是先行动》一文，感触颇深。文章讨论的“计划”与“应变”的辩证关系，虽然是经营管理方面的内容，但其中的道理对考古人来说同样适用。“成功既需要周密的计划，又需要执着的执行力，关键在于在不同阶段把握好两者的平衡。”这句话让我深刻体会到“先谋后动，动则求变”的道理。下面结合自身工作，谈谈对这篇文章的理解与体会。

生活中，我们常听到两种看似矛盾的建议：一边是“不打无准备之仗”，强调计划的重要性；另一方面是“计划赶不上变化”，提醒要灵活应变。此前我总觉得二者相悖，如今才明白，它们其实是适用于不同阶段的智慧，计划为行动奠基，变通则为目标护航。

文章中“做计划就是第一次创业，执行是第二次创业”的观点，点出了计划在工作中重要性。若无提前分工、明确时间表，工作极易陷入混乱。我曾在求学期间的市场营销小组项目中见证过教训，有一组因前期规划潦草，展示前一天还在通宵改方案，最终成绩惨淡。这正应了文中“用战术的勤奋掩盖战略的懒惰”的论断。而诺基亚的案例更具说服力。这个曾经的市场霸主，因固守旧有计划、不愿顺应技术变革，最终走向衰落。这让我联想到当下众多传统企业面临的数字化转型困境，固守计划不改变，终将被时代淘汰。

值得反思的是，很多时候我们制定计划只是流于形式，并未深入思考每个环节的可行性。而在执行阶段，又容易陷入“机械照搬计划”的误区。文中强调执行需“执着于结果”，若一味遵循既定方案，忽视实际效果，往往会事与愿违，正如文中所言“聪明人往往最容易固守计划而失败”。

因此，在计划与结果之间找到平衡至关重要，既要重视计划制定，为行动提供清晰指引，又要以结果为导向，根据实际情况灵活调整策略。过于固执会错失转机，过于随意则会迷失方向，唯有找到平衡点，才能在工作与生活中走得更稳。这种思维在各领域均具实用价值。无论是生活、工作还是未来的职业规划，都需要在计划和变化之间找到平衡。既要有明确的职业发展方向，又要根据实际机会适当调整预期。完全按计划走可能错失良机，毫无计划则会陷入迷茫。

平衡“计划”与“应变”的思维，早已渗透生活方方面面。人生就像一场需要不断调整航线的航行，计划是地图与指南针，为我们明确方向；应变则是根据风浪、航线变化及时调整的智慧，助我们避开险阻。唯有时刻保持清醒头脑和敏锐洞察力，在“坚守计划”与“灵活变通”的破立之间找到平衡，才能最终抵达心中的目的地。

（河南崑函考古科技有限公司 马逸飞）

考古人感悟

强化育人本领 提升工作效能

三门峡职业技术学院高质量发展培训班开班

本报讯（记者吴琼）8月25日，2025年三门峡职业技术学院高质量发展专题培训班正式开班。学院主要领导出席仪式并讲话，全院副科级以上干部、管理岗挂职人员、教研室主任及教师代表600余名教职工参加培训。

会议指出，此次培训是深入学习贯彻党的二十大和二十届三中全会精神，深刻领会习近平总书记河南考察时的重要讲话精神，进一步提升全院教职工政治素养和履职能力的重要举措，对推动建设“特色鲜明、省域一流”的高水平职业技术学院的奋斗目标具有重要意义。

会议要求，要切实肩负起办好

人民满意高职教育的职责使命，把准职业教育改革发展的方向路径，抢抓国家教育强国战略的关键机遇，齐心协力推进“新双高”建设；要着眼关键办学能力，着力提升干部政治能力、学习能力、谋划能力、创新能力、专业能力、执行能力和廉政免疫能力，筑牢学院高效能治理的本领基础；要坚持以学立身、学以致用，强化工作落实，谋划好重点任务，抓好制度和流程建设，提升工作质量，做推动学院高质量发展的行动派实干家。

开班仪式结束后，特邀新乡学院党委副书记宋伟为大家作《习近平〈论教育〉的逻辑体系与高等教育改革的方向》专题宣讲。

灵宝市卫生健康委：

以练促学强技能 以训提质筑防线

同作战水平。

针对演练中发现的短板，活动随后启动流调能力提升行动专项培训。培训聚焦“实战需求”，由灵宝市疾病预防控制中心专家围绕“流行病学个案调查方法与技巧”“蚊媒传染病流调能力提升”“实验室检测技术”“现场消杀”“健康教育”“人口密集场所的结核病疫情处置”等重点内容，通过“理论讲解+案例剖析”的方式，帮助流调人员理清工作思路、掌握实操技巧，切实提升流调队伍的实战能力。

灵宝市卫生健康委相关负责人表示：“此次活动既凝聚了应急队伍的向心力，又以实战检验了应急处置能力，更以精准培训补上短板弱项，为我市构建‘反应迅速、处置规范、协同高效’的公共卫生应急体系打下坚实基础。”（赵利娟）