

山海情深 互通共进

——“山西之夜”首秀第六届进博会

大美山西，“牵手”上海。对接进博，拥抱世界。11月5日晚，以“相约浦江 共享未来”为主题的“山西之夜”在上海复星艺术中心举行，这是“山西之夜”在进博会的首秀，向世界展示山西形象，传递山西脉动，邀请来自世界各地的朋友了解山西、感受山西、喜欢山西。浦江两岸，万家灯火；梧桐树下，光影斑驳。“山西之夜”，精彩闪耀；奋进之姿，阔步向前！

倾听山西故事

“古老的城市有未来感。”“山西人的精神就在永乐宫壁画里。”随着中城夜幕渐沉，“山西之夜”华彩亮相，山西籍文学大咖李敬泽与刘慈欣，温情讲述了心中的山西故事。刘慈欣幼年随家人入晋，并扎根成长。山西历史悠久，是华夏文明的主题公园，是中国社会变革和进步的思想库，是古代东方艺术的博物馆。作为一名科幻作家，他对古代神话很感兴趣。而诸多古代神话都与山西有关，比如大禹治水、精卫填海、女娲补天、大战蚩尤等，都反映了山西源远流长的历史。在山西生活多年，他目睹了这里的变化，比如山西到北京的高铁，从多年前的7小时缩短至如今的2小时；山西的城市建设，由煤炭转型为绿色园林城市。在他看来，山西厚重的文化积淀，与现代发展融合在一起，迸发出让人震撼的旺盛生命力。现代化进程，使山西这座古老的城市有了未来感，也有了更厚重、更深远意义。在李敬泽看来，山西人承接了中华五千年深厚文明的积累和精华。他印象最深的是第一次回老家时，看永乐宫壁画，被极高的艺术造诣所震撼。不论是壁画中人物，还是壁画创造者，皆为山西人。壁画飞扬飘逸，其中的每一笔又无比精确认真，他认为这就是山西人的性格与精神。

同时，山西人的开拓与创新，也是刻在骨子里的。“希望古老的山西文化，在未来有灿烂的复兴，再次创造历史上的辉煌。”提起未来，刘慈欣坦言。李敬泽表示，希望山西成为中华民族开辟未来的先锋。这一夜，温情山西，温暖舒心。

亮出山西名片

入夜的申城，流光溢彩，分外迷人。19时20分，伴随着阵阵鼓声、翩翩舞姿，“山西之夜”文艺演出在《晋韵·鼓舞》中拉开帷幕。欢快的节奏、美妙的音乐，掌声雷动、热闹非凡。山西是个历史悠久的鼓乡，节目气势磅礴、振奋人心，鼓动着青春、鼓动着力量，也鼓舞着人心，现场气氛瞬间被点燃，向世界传递山西人的热情。在随后的山西非遗技艺表演中，山西面食国家级非遗传承人王张龙团队，一会儿左右开弓、双刀飞舞，一会儿手舞白练、上下翻飞，精彩的表演展示出“中国面食之乡”山西的独特魅力。山西是一个什么样的地方？桃花杏花浸润汾酒醇香，五千年间掠过百代繁华，圣境钟声绵延三晋大地，于太行山上传承忠勇信仰……一首《山西范儿》，传递属于山西人的家乡名片。丰富而熟悉的本土元素、活力四射的表演方式，立体呈现多彩山西，以青春视角看建设成就，传递出山西人民对家乡的深切热爱与眷恋。除了节目，还有琳琅满目的特色美食、各具特色的展示等，“冷餐会+展览展示+现场展演”的形式，令人沉浸式体验晋风晋韵的文化展演、品尝独具特色的晋味美食、参与好玩的非遗技艺，一切都“很山西”。晋特色美食魅力四射，沉浸其中，屏幕上晋商大院意蕴悠悠，云冈石窟恢宏大气，煌煌盛景抬眼可望；黄河蜿蜒壮阔，表里山河伸手可触，太行山苍劲绵延，精华浓缩方寸之间，令人神往。这一夜，精彩山西，闪耀亮相。

共话山西未来

“十大重点产业链”“十大重点专业镇”……活动中，很多嘉宾被展板和屏幕上的关键词吸引，大家共聚一堂、共叙友谊、共话合作、共盼未来。“山西之夜”是展示山西新形象的窗口，现场的展览展示更是山西高质量发展的生动注脚。厚重的历史文化是山西的代名词，高质量发展就是山西的新模样。转型山西，争先崛起。“链长制”和专业镇，是推动制造业高质量发展的两大抓手，是集集市场主体的两大平台。去年，山西新能源汽车、高端装备制造等十大重点产业链，带动上下游市场主体2200多户，营收总额突破3800亿元。山西首批建设杏花村汾酒、定襄法兰等十大省级特色专业镇，全省各类专业镇达到262个，集聚市场主体5500多户，总产值突破2000亿元……在活动现场，一组组数据中凝聚着山西强劲跳动的经济脉搏。潮涌浦江阔，奋楫再扬帆。坐标上海，发展强“晋”。反映山西经济发展活力、深厚文化底蕴的一系列展览展示，吸引着到场嘉宾们关注山西、了解山西，是宣传山西新形象、提升山西知名度和影响力的重要举措，开启了山西对外开放的新航点。正如上海市相关负责人的期许：“‘山西’两字中有‘山’，‘上海’两字中有‘海’。希望两地携手，搭建山海情深，更好地实现互通共进、互利共赢。”山西正以奋进之姿、开放之志，奔向新征程、拥抱新时代。这一夜，开放山西，拥抱世界。 记者 李静

晋阳风华录

秦晋传统瓦作艺术开展

本报讯 “千载瓦韵，形意生辉——秦晋传统瓦作艺术开展”，11月5日在太原市校尉营关帝庙开展，全面展示基于传统瓦作艺术衍生出的艺术创新作品，更好地弘扬优秀传统文化和非遗文化。中华传统瓦作技艺源远流长，秦晋地区作为中华文明发源地，遗存了丰富的传统瓦作艺术实物，并保留着完备的传统技艺。散布于秦晋地区的民间艺人，仍在积极从事传统瓦作艺术的创作实践，近年来，秦晋地区与传统瓦作艺术相关的诸多技艺，先后被列入非物质文化遗产名录。本展览由中共太原市委组织部指导，太原市文物局、西安建筑科技大学主办，太原市文物保护研究院、太原市考古研究院、太原市文物保护研究院关帝庙博物馆等承办，以秦晋瓦作艺术为主题，旨在觅绝学、继传统、弘文化、开新风。展览分为6个部分，分别是瓦壁之道、瓦契之美、瓦形之精、瓦印之真、瓦书之妙、瓦意之新。展览内容集腋成裘，考究有致，参展作品共160余件，不但通过雕刻、书法、篆刻、拓印、文创等形式，宣传展示传统建筑技艺与艺术，还以展览的方式连接了秦晋两地的文化渊源，是新时代在艺术领域的“秦晋之好”。通过此次展览，记录、普及并推广沉淀了千余年的民族艺术精华，让民族文化在新时代焕发出别样光彩，进一步推动文化创新和文物活化利用。“千载瓦韵，形意生辉——秦晋传统瓦作艺术开展”，是国家艺术基金项目和太原市“市校合作”项目，同时也是关帝庙博物馆积极推动“馆校合作”的重要探索与实践。为充分利用分布在城区的古建筑，打造群众身边“小而精”的博物馆，关帝庙博物馆会以此为契机，与西安建筑科技大学一起，提供更多文化交流、展示平台，呈现更多彰显时代精神的精品，让文物更好地“活”起来，建设百姓精神文化家园，推动文物文化与经济社会共同发展。校尉营关帝庙，位于太原市迎泽区西校尉营25号，毗邻钟楼古街，是我市现存关庙中最古老的一座，又称“古关帝庙”。校尉营关帝庙与校尉营奶奶庙紧密相接，共同构成了一组明清风格的建筑群，见证着太原的发展与繁荣。 (陈辛华)

我市三家旅行社获评省级文明旅游示范单位

本报讯 省文旅厅11月3日消息，经推荐、评定和公示，22家单位被评为2022年度省级文明旅游示范单位，其中包括我市3家，分别是山西红马国际旅行社有限公司、山西太平洋国际旅行社有限公司和中国国旅(山西)国际旅行社有限公司。其他地市的单位有：山西万豪美悦国际酒店、灵石王家大院景区、静乐县天柱山景区、汾阳市贾家庄文化生态旅游景区、大同古城墙景区、云冈石窟景区、大同晋华官井下探秘旅游景区、大同方特欢乐世界景区、舜帝陵景区、堆云洞景区、永乐官景区、黎城壶山旅游度假区、欢乐太行谷、八路军文化园景区、襄汾县荷花小镇旅游景区、山西黄河壶口瀑布旅游区、中镇霍山七里峪景区、皇城相府景区、山西泉美国际大酒店。 (贾尚志)

傅山医学学术思想传承人培训班开班

本报讯 11月5日，由市卫健委主办、太原傅山中医传习所承办的“傅山医学学术思想传承人”培训班开班。国医大师王世民、全国名中医贾六金、山西省名中医刘智及来自全省的中医药专家学者90多人参加。傅山医学学术思想传承体系建设项目是我市“中医药强市”工程中的一项目。该传承体系主要由传承大师、传承师、传承人三级构建而成。傅山医学学术思想传承人培训班由传承大师、传承师牵头组建师资队伍，制定教学计划，编写教学教材，通过线下和线上相结合、理论学习和跟师实践相结合等方式，对传承学员开展至少2年的培训。学习内容包括解读《黄帝内经》等经典及傅山医学文献、学习感受传承脉络与方法、学习傅山对人体生命认知及对疾病认知治疗等。该培训班的举办，是深入挖掘保护傅山医学学术思想、传承弘扬本土正源中医药文化的重要举措。 (刘涛)

太原市气象台发布寒潮蓝色预警信号

本报讯 11月5日，呼啸的西北风带来强烈的降温感受。当天下午，太原市气象台继续发布寒潮蓝色预警信号，预警区域为全市。预计未来48小时最低气温将下降8℃及以上，局部地区最低气温将下降10℃以上。根据太原市气象台预报，本周最低气温将达到-8℃，并持续有4-5级西北风。本周将迎来“立冬”节气，意味着冬日到来，气温骤降，公众要注意添衣保暖，尤其老人和孩子，外出时一定要及时添加衣物，必要时佩戴帽子和手套。11月5日夜到：晴间多云，4-5级、短时6级或以上西北风，最低温度：-3℃。11月6日白天：晴间多云，4-5级、短时6级西北风，最高温度：10℃。11月6日夜到到7日白天：晴天转多云，大部分地区有小雨，3级南风，-8℃-15℃。11月7日夜到到8日白天：多云转晴天，4-5级西北风，-2℃-11℃。11月8日夜到到9日白天：晴天间多云，4-5级西北风，-6℃-8℃。11月9日夜到到10日白天：多云转阴天，有小雨或雨夹雪，4-5级、短时6级西北风，-2℃-8℃。11月10日夜到到11日白天：阴天转多云，有小雪，4-5级西北风，-6℃-7℃。11月11日夜到到12日白天：多云转晴天，3-4级西北风，-6℃-8℃。 (侯慧琴)



11月4日，老军营小区里的秋色。漫步在太原的大街小巷，赏落叶金黄，观斑斓秋色。市民无需远途寻觅便可完美邂逅家门口的美景。 米国伟 摄

太钢设备定检跑出“加速度”

本报讯 10月30日凌晨1时50分，随着第一炉红焦顺利装入1号干熄炉，太钢焦化厂干熄焦提升机定检工作圆满完成。此次定检历时20个小时，比预定的检修时间提前了16小时，创历史最好水平，因此多生产焦炭1800余吨。太钢焦化厂相关人士介绍，本次检修之所以提前16小时完成，归功于前期组织突出3个“早”。一是早策划，提前5天召开检修动员会，制定检修计划书，绘制检修“人+项+天”时序图，明确高、中、低风险作业，将检修项目明确到人、施工组织细化到项、时间节点精准到分。二是早梳理，提前2天召开检修协调会，对12项检修项目的方案、单措和标准进行全面梳理，提升工作效率，缩短检修时间。三是早准备，检修当天6时准时停炉，提升机钢丝绳更换准时开始，其他项目准备工作陆续开展。8时系统全停，所有项目全面开工。检修过程中集聚力量和优势，强化对生产现场的标准化管控，从施工人员劳保穿戴、现场施工区域警戒隔离、工器具规范摆放、废料杂物统一收集等细节入手，以安全检修为前提、标准化作业为抓手，突出“优、严、高”标准，检修人员统筹生产组织与检修作业，做到检修过程“分秒必争”，保障了检修任务顺利完成。 (孙耀星、张彩锋、牛彬彬)

清徐县南内道村蔬菜基地采收忙

本报讯 近日，在位于清徐县徐沟镇南内道村的供港蔬菜种植观光基地，工人正忙着收割、捆扎、装筐，收获今年最后一茬大田广东菜心。南内道村有村民1400余人，耕地面积3500余亩，万亩供港蔬菜种植观光基地，是该村引进的农业产业化项目。经过近3年运行，基地已经成为集叶菜种植、育种、采摘、商品化处理、旅游观光为一体的综合性蔬菜种植基地，是华北地区最大的叶菜农业基地。供港绿色有机蔬菜主要为菜心、上海青等品类，采取订单式生产，直供广东沿海地区和香港，一年可采收8茬，年产量可达1万吨。项目为南内道村及周边村提供上千个就业岗位，带动了当地蔬菜种植标准化、高效化和市场化发展。 (秦华、齐小齐、慧敏)

(上接第1版)今年，该区积极组织申报省级城镇社区幸福养老提速工程，耐火西巷社区、同乐苑社区和程家村东社区3处养老幸福工程今年将全部完工。

和睦长者之家，建设面积600余平方米，设置有照料间、助浴室、理发室、康复室、护理站、心理疏导室、书画室等多个功能室。可提供日常照料、膳食供应、康复护理、精神慰藉、助浴助浴、教育咨询和上门服务等服务。 “是不是肩膀不舒服？”“你是腰椎难受吗？这样舒服点没？”康复室里，居民刘阿姨和老伴正在接受中医大夫的按摩治疗。这里的负责人李莉说，为了更好地解决老年人日常生活中“头疼脑热”的小毛病，他们推出“每天1元的健康项目”，包括中药泡脚、视力养护、红外线理疗仪、刮痧、拔罐等康养项目，既便宜又有效果，每天过来理疗的老年人越来越多。此外，这里还提供助浴服务、浴室分男女，可为失能、半失能老人提供一整套专业服务。李莉说，他们还开展了上门服务，通过专业的技术和设备，为失能和半失能老人解决洗澡难题。 据统计，杏花岭区60岁及以上老年人口已占到全区常住人口的19.03%，在居民家门口开展专业的为老服务，已成为为民办实事的重要一环。该区立足民生福祉，谋划务实举措，努力让老年人吃不愁、病不忧、孤不独、乐有伴。随着一个个高标准建设的社区为老服务场所的建设，越来越多的老年人开始享受“住在自家、活在社区”的幸福晚年。 记者 李杰华



中国公民健康素养

——基本知识 & 技能(2015年版)

34. 吸烟和二手烟暴露会导致癌症、心血管疾病、呼吸系统疾病等多种疾病。

35. “低焦油卷烟”“中草药卷烟”不能降低吸烟带来的危害。

36. 任何年龄戒烟均可获益，戒烟越早越好，戒烟门诊可提供专业戒烟服务。

37. 少饮酒，不酗酒。

38. 遵医嘱使用镇静催眠药和镇痛药等成瘾性药物，预防药物依赖。

39. 拒绝毒品。

40. 劳逸结合，每天保证7~8小时睡眠。

41. 重视和维护心理健康，遇到心理问题时应当主动寻求帮助。

42. 勤洗手、常洗澡、早晚刷牙、饭后漱口，不共用毛巾和洗漱用品。

43. 根据天气变化和空气质量，适时开窗通风，保持室内空气流通。

44. 不在公共场所吸烟、吐痰，咳嗽、打喷嚏时遮掩口鼻。

45. 农村使用卫生厕所，管理好人畜粪便。

46. 科学就医，及时就诊，遵医嘱治疗，理性对待诊疗结果。

47. 合理用药，能口服不肌注，能肌注不输液，在医生指导下使用抗生素。

48. 戴头盔、系安全带，不超速、不酒驾、不疲劳驾驶，减少道路交通伤害。

49. 加强看护和教育，避免儿童接近危险水域，预防溺水。

50. 冬季取暖注意通风，谨防煤气中毒。

51. 主动接受婚前和孕前保健，孕早期应当至少接受5次产前检查并住院分娩。

52. 孩子出生后应当尽早开始母乳喂养，满6个月时

合理添加辅食。

53. 通过亲子交流、玩耍促进儿童早期发展，发现心理行为发育问题要尽早干预。

54. 青少年处于身心发展的关键时期，要培养健康的行为生活方式，预防近视、超重与肥胖，避免网络成瘾和过早性行为。

三、基本技能

55. 关注健康信息，能够获取、理解、甄别、应用健康信息。

56. 能看懂食品、药品、保健品的标签和说明书。

57. 会识别常见的危险标识，如高压、易燃、易爆、剧毒、放射性、生物安全等，远离危险物。

58. 会测量脉搏和腋下体温。

59. 会正确使用安全套，减少感染艾滋病、性病的危险，防止意外怀孕。

60. 妥善存放和正确使用农药等有毒物品，谨防儿童接触。

61. 寻求紧急医疗救助时拨打120，寻求健康咨询时拨打12320。

62. 发生创伤出血量较多时，应当立即止血、包扎；对怀疑骨折的伤员不要轻易搬动。

63. 遇到呼吸、心跳骤停的伤病员，会进行心肺复苏。

64. 抢救触电者时，要首先切断电源，不要直接接触触电者。

65. 发生火灾时，用湿毛巾捂住口鼻、低姿逃生；拨打火警电话119。

66. 发生地震时，选择正确避震方式，震后立即开展自救互救。

