

惊蛰至万物生 养肝护肝是重点

本报讯 3月5日是二十四节气中的第三个节气——惊蛰。此时，冷暖空气交替，天气不稳定，气温波动较大，惊蛰之后，春分以前的天气仍乍暖还寒。3月4日，太原市中医医院中西医结合主治医师董建华提醒，惊蛰养生，要重视对肝脏的保养，肝主疏泄，调畅一身气机，肝气舒畅，则身体无虞，此时养肝护肝是重点。

“中医讲究‘天人相应’，人与自然息息相关，我们要遵循‘春夏养阳，秋冬养阴，虚者补之，寒者温之’的古训。”董建华说。

养肝为先。惊蛰时节，表现为阳气由冬天蛰伏于肾水

之中封藏的状态变为肝木之阳气开发的状态。要重视精神调养，戒暴怒，更忌情怀忧郁，做到心胸开阔、乐观向上，保持恬静、愉悦的心态。

晚睡早起。起居之时，要注意顺肝之行，助益脾气，令五脏平和，应晚睡早起。

保暖防寒。惊蛰前后，天气变化较大，加之各种病毒和细菌开始活跃，易导致呼吸道疾病的发生，要注意防寒保暖。

适度运动。早起多运动，才能更好地振奋身体的阳气，动则生阳。以活动下肢为主，走路、散步、站桩等运动

项目，可充分使下焦气血活跃起来，从而使蕴藏于肾中的阳气顺利向上生发。

清淡饮食。惊蛰时节，饮食要顺肝畅之性，助益脾气。宜多吃清淡的食物，如春笋、豆芽、萝卜、菠菜、韭菜、花菜、小蒜、芹菜、小油菜、山药等。脾胃虚寒及血糖偏高的人群，要少吃生梨。

充足睡眠。建议每天中午要午睡，以补春季睡眠之不足。

(刘涛)



为民创城不停步

本报讯 3月4日消息，为推进建设产业转型升级、绿色低碳循环、科技创新赋能的示范园区，清徐经济开发区启动环境综合整治提升工作。

清徐经开区将统筹工程类和管理类措施，协同推进降碳、减污、扩绿、增长，加快实现生态优先、节约集约、绿色低碳发展。开发区、生态环境、住建、交运、能源、农业农村等部门将集中开展路网建设、拆违治乱、“五堆”清理等环境综合整治，严禁散煤复燃、秸秆(垃圾)焚烧。聚焦重点行业、重点企业和重点工程，持续开展“散乱污”企业专项整治、涉气企业异味消除以及油品、危废集中治理行动。

同时围绕延链补链强链，重点推进亚鑫废旧锂电池资源化利用、美锦氢能重卡装备组装线及氢能展示中心等项

强化环境整治 清徐经开区



目。加快推进不符合园区规划的企业搬迁退园。科学统筹过境货运车辆分流管控、车辆超载超限治理等措施，实现源头减量、全程管控。开展煤炭洗选行业整治，实现煤炭开采、洗选、运输等全流程管控。(司勇)

参加短视频培训 学员带货有起色



本报讯 3月4日小店区消息，为期3天的乡村e镇新媒体短视频营销带头人培训活动圆满结束，有意从事短视频运营者、电商创业人员、返乡大学生等166名学员参加培训后，88名学员开通了抖音橱窗并都实现了产品现场销售突破。

此次培训活动由小店区乡村e镇工作领导小组主办，山西东村淘网络科技有限公司承办，通过理论讲解与实践模拟，帮助学员掌握短视频运营及网络直播技能。

学员们表示，通过此次培训，切实掌握了网络销售实际操作的关键知识，下一步将投身到网络销售相关领域，实现更好的就业创业。

(王丹、李贺君)



3月4日，迎泽区大南关小学开展“学雷锋榜样 做追‘锋’少年”活动。山西省老兵宣讲团的成员为孩子们讲述雷锋故事；通过各种报纸和书籍，同学们增进了对雷锋精神的了解。

张昊宇 摄



开展爱心义诊 关爱女性健康

本报讯 3月4日万柏林区消息，为迎接“三八”妇女节，进一步提高女性健康水平，增强妇女自我保健意识，万柏林区妇联联合区妇幼保健计划生育服务中心、长风西街街道开展“相约三八 守护健康”义诊活动，用心守护女性健康。

在居民小区，万柏林区妇联工作人员向女性同胞发放了“两癌”防治宣传品，医护人员认真细致地为居民开展妇科B超、量血压、中

医把脉问诊等多项健康体检，并与她们面对面交流健康知识，针对女性常见病、高发病的防治开展讲解。

“不出小区就能享受到专业、周到的医疗服务，区妇联为女同胞送来的是实实在在的福利！”居民连连称赞。

万柏林区妇联负责人表示，将持续开展关爱女性健康活动，为全区群众提供更为便捷的服务，使女同胞真切感受到妇联“娘家人”的温暖。

(侯慧琴、郭瑶)

文明单位创建

各县(市、区)一周主要指标情况

(2024.2.26—2024.3.3)

现将上周全市及各县(市、区)、开发区空气质量主要指标通报如下。

县(市、区)	综合指数		PM ₁₀ (μg/m ³)	PM _{2.5} (μg/m ³)	NO _x (μg/m ³)	O ₃ (μg/m ³)
	数值	排名				
娄烦县	3.46	1	79	35	17	97
古交市	3.68	2	74	32	25	100
阳曲县	4.00	3	81	32	34	90
迎泽区	4.19	4	83	38	34	93
万柏林区	4.39	5	83	45	30	95
杏花岭区	4.43	6	86	49	33	95
清徐县	4.44	7	88	43	34	89
尖草坪区	4.44	7	85	49	33	95
晋源区	4.56	9	89	51	33	94
清徐经开区	4.57	10	87	51	31	100
综改区	4.58	11	90	49	35	92
小店区	4.72	12	89	53	37	94
中北高新区	4.73	13	88	50	40	96
太原市	4.56	\	87	51	34	94

说明：绿色为排名前两位的县(市、区)、开发区，红色为排名后两位的县(市、区)、开发区。

山财学子微电影 获得全国一等奖

强国复兴有我

本报讯 “我心中的思政课”第七届全国高校大学生微电影展示活动于近日公布获奖名单，山西财经大学学生团队制作的《会“说话”的汇票》从2178部参赛作品中脱颖而出，荣获长视频组全国一等奖。

该作品从一张“汇票”切入，融合课堂和历史，生动展现了诚实守信、开拓进取、和衷共济、务实经营、经世济民的晋商精神。创作团队历时3个月，经过10余次剧本修改、20余次彩排排练，拍摄电影镜头上百组。作品立意新颖、制作精美，取得了良好的宣传效果。

本届微电影展示活动由教育部高校思想政治理论课教学指导委员会主办，以学生视角、艺术手法展现大学生心中理想的思政课，呈现思政课学习过程中的精彩故事。(尹哲)



5G⁺ 更优5G 覆盖广

更优宽带 速度快

更优电视 内容新

更优服务 体验佳

中国移动 上春晚啦!



全国每10个宽带用户 约6个选择中国移动!

