

“风光无限·晋在眼前”

# 山西11市精品旅游线路发布

5月19日是第12个“中国旅游日”，省文旅厅特别策划推出了“风光无限·晋在眼前”11市精品旅游线路，邀请各方游客游览山西好风光，享受美好旅游行程。

## 1 太原 —— 唐风晋韵 锦绣太原

- 推荐线路:食品街—钟楼街—太原古县城—太原方特—青龙古镇—汾河景区
- 线路特色:当白天的喧嚣退去,夜幕下的太原更具魅力,晚风习习,消散了整个夏日的炎热。作为国家文化和旅游消费试点城市,太原夜的魅力除了灯火守望,还有烟火气、市井味。

## 2 大同 —— 中国古都 天下大同

- 推荐线路:云冈石窟—晋华宫国家矿山公园—华严寺—善化寺—大同古城墙—大同博物馆—恒山悬空寺
- 线路特色:大同作为北魏古都、辽金陪都、明清重镇,境内文物古迹众多,文化底蕴深厚,是国务院公布的首批24座历史文化名城之一。

## 3 阳泉 —— 一城阳光 泉漾太行

- 推荐线路:大汖温泉—藏山风景区—红岩岭—桃林沟—狮脑山百团大战遗址公园—中共创建第一城旧址—小河古村坪梅景区—娘子关、固关长城
- 线路特色:游红色阳泉,探寻先辈足迹;沐养生温泉,赞访忠义古风;看文献名邦,感受雄关秀水;品诗画古村,醉美太行深处。

## 4 长治 —— 山西长治 壮美太行

- 推荐线路:八泉峡—龙门寺(平顺)—黄崖洞—砖壁八路军总部旧址纪念馆
- 线路特色:被誉为“世界奇峡,天然氧吧”“千里太行第一峡”的八泉峡,拥有208米高的天空之城观光电梯和中国第一条最险峻拐弯索道。游客可以跋山涉水领略大自然的鬼斧神工,感受横跨南北、精神连接天地的意境。

## 5 晋城 —— 东方古堡 云锦太行

- 推荐线路:皇城相府—郭峪古城—蟒河—司徒小镇—王莽岭—珏山—大阳古镇—白马寺森林公园
- 线路特色:晋城依太行、王屋、中条山脉,独特的地理环境造就了秀美的太行山水风光,素有“生物资源宝库”美誉。同时,晋城从兵家必争之地到晋豫古道、万里茶道,厚重的历史孕生出多类古堡文化。

肥胖超重患病率上升

## 中小学生要树立健康饮食理念

本报讯(记者 刘涛)5月20日是全国学生营养日。市第二人民医院营养科主任、主任营养师郭亚芳提醒,目前青少年营养状况不容乐观,肥胖超重患病率上升、大量饮用含糖饮料、膳食结构不合理等问题尤为突出,应引起家长、学校及社会高度重视,帮助中小学生树立健康饮食的理念,做到荤素、粗细搭配,平衡健康,保障青少年茁壮成长。

据有关资料显示,我国学生营养现状不容乐观,肥胖超重患病率上升,6岁至17岁青少年6岁以下儿童超重肥胖患病率分别为19%、10.4%。不健康生活方式普遍存在,18.9%的中小学生经常饮用含糖饮料,体育活动严重不足;膳食结构不合理,膳食脂肪供能比持续上升,在外就餐比例

不断上升;微量营养素缺乏,维生素A、维生素D、膳食纤维、钙、铁摄入不足。

郭亚芳介绍,小学生和中学生是建立健康信念和形成健康饮食行为的关键时期。学龄儿童应积极学习营养健康知识,主动参与食物选择和制作,提高营养健康素养。青少年一定要吃好早餐,多吃蔬菜和水果,合理选择零食,要足量饮水,少喝含糖饮料,积极参加体育活动,保持体重适宜增长。家长要学习并将营养健康知识应用到日常生活中,做到荤素、粗细搭配,食物要多样化,增加蛋白质供给,有助于提高孩子的免疫力,要保证孩子每天有牛奶摄入。学校要制定和实施营养健康相关政策,开设营养健康教育相关课程,配置相关设施与设备,营造校园营养健康支持环境。

## 6 舒州 —— 塞上绿洲 美丽朔州

- 推荐线路:广武长城—应县木塔—金沙滩—鲁沟村—右玉精神展览馆
- 线路特色:朔州旅游资源丰富,应县木塔被称为“中国第一木塔”,是我国现存最高、最古老的一座木构塔式建筑。

## 7 晋中 —— 晋商故里 家国晋中

- 推荐线路1:平遥古城迎薰门进城—参观古城墙—经南大街、衙门街,参观古县衙—经马圈巷、石头坡、沙巷、西大街,参观日升昌票号旧址—经西大街、南大街,参观古市楼—经南大街,沿途进入平遥推光漆器店、平遥牛肉店、山西老陈醋店等特色商铺—经城隍庙街、新东门出城
- 线路特色:平遥古城较为完好地保留着明、清时期县城的基本风貌,堪称中国汉族地区现存最为完整的古城,入选世界文化遗产名录。
- 推荐线路2:第一天:常家庄园—曹家大院—乔家大院。第二天:平遥古城—王家大院。
- 线路特色:走进一个个晋商大院,漫步于晋中的一座座历史文化名城,感悟晋商精神,品读晋商大贾纵横欧亚的坚韧与开拓,体味称雄商界五百年的传奇与辉煌。

## 8 运城 —— 关公故里 好运之城

- 推荐线路:盐街—运城博物馆—解州关帝庙—常平关帝家庙—平常街—池神庙—运城盐湖—嵐山根·运城印象
- 线路特色:这里有关公故里、道教祖庭、西厢旧地、鹳雀楼等古迹名胜,这里有诗佛王维、史学泰斗司马迁、初唐四杰之一王勃、文学圣手柳宗元等人中龙凤。

## 9 忻州 —— 康养忻州 心灵之舟

- 推荐线路:忻州古城—云中河—奇顿合温泉—佛光寺—五台山—雁门关—芦芽山—万年冰洞—老牛湾
- 线路特色:五台圣境净化心灵,雁门雄关激荡心灵,黄河岸边愉悦心灵,芦芽山上陶冶心灵。

## 10 临汾 —— 寻根 铸魂 悅生活

- 推荐线路:霍州署—洪洞大槐树寻根祭祖园—临汾市博物馆—尧庙华门景区—丁村民俗博物馆—晋国博物馆—云丘山景区—壶口瀑布
- 线路特色:所有旅行都是出发,到了临汾咱是回家。线路主要突出“根”和“魂”,民间祭祖圣地和民族之魂是两个不得不看的景点。中国从哪里来,晋从哪里来,在这里都能找到答案,还能领略到大自然的馈赠——云丘山冰洞。

## 11 吕梁 —— 汾酒故乡 英雄吕梁

- 推荐线路:杏花村—贾家庄—碛口古镇—西华镇—蔡家崖—来堡村—前青塘村
- 线路特色:吕梁是汾酒故乡、红色沃土,在吕梁,邂逅杏花汾酒,品味得造花香;畅游碛口古镇,探寻黄河文明;追寻红色足迹,践行时代使命。

记者 贾尚志

## 通 知

白内障是全球首位致盲性眼病,手术是解决白内障的有效方式。为了让市民更直观地了解白内障手术,5月24日,太原爱尔眼科医院将举行“同步国际 定制诊疗”新无极年轻态暨手术直播观摩会。届时,白内障眼科专家将带领大家了解白内障及白内障手术成果,并现场直播飞秒激光白内障手术全过程。

活动时间:2022年5月24日(周二)上午9:30-10:30

活动地点:太原爱尔眼科医院8楼

到场送精美礼品一份,数量有限,请提前预约

预约电话:0351-7343683