

“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，文化历史底蕴深厚，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：大泉温泉—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—小河古村评梅景区—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。

朔州 —— 塞上绿洲 美丽朔州 6

- 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。

晋中 —— 晋商故里 家国晋中 7

- 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。

运城 —— 关公故里 好运之城 8

- 推荐线路：盐街—运城博物馆—解州关帝庙—常平关帝庙—平常街—池神庙—运城盐湖—虞山根·运城印象
- 线路特色：这里有关公故里、道教祖庭、西厢旧地、鹳雀名楼等古迹名胜，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。

忻州 —— 康养忻州 心灵之舟 9

- 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。

临汾 —— 寻根 铸魂 悦生活 10

- 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。

吕梁 —— 汾酒故乡 英雄吕梁 11

- 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

肥胖超重患病率上升

中小學生要樹立健康飲食理念

本報訊（記者 劉濤）5月20日是全國學生營養日。市第二人民醫院營養科主任、主任營養師郭亞芳提醒，目前青少年營養狀況不容樂觀，肥胖超重患病率上升、大量飲用含糖飲料、膳食結構不合理等問題尤為突出，應引起家長、學校及社會高度重視，幫助中小學生樹立健康飲食的理念，做到葷素、粗細搭配，平衡健康，保障青少年茁壯成長。

據有關資料顯示，我國學生營養現狀不容樂觀，肥胖超重患病率上升，6歲至17歲青少年、6歲以下兒童超重肥胖患病率分別為19%、10.4%。不健康生活方式普遍存在，18.9%的中小學生經常飲用含糖飲料，體育活動嚴重不足；膳食結構不合理，膳食脂肪供能比持續上升，在外就餐比例

不斷上升；微量營養素缺乏，維生素A、維生素D、膳食纖維、鈣、鐵攝入不足。

郭亞芳介紹，小學生和中小學生是建立健康信念和形成健康飲食行為的關鍵時期。學齡兒童應積極學習營養健康知識，主動參與食物選擇和製作，提高營養健康素養。青少年一定要吃好早餐，多吃蔬菜和水果，合理選擇零食，要足量飲水，少喝含糖飲料，積極參加體育活動，保持體重適宜增長。家長要學習並將營養健康知識應用到日常生活中，做到葷素、粗細搭配，食物要多樣化，增加蛋白質供給，有助於提高孩子的免疫力，要保證孩子每天有牛奶攝入。學校要制定和實施營養健康相關政策，開設營養健康教育相關課程，配置相關設施與設備，營造校園營養健康支持環境。

通知

白內障是全球首位致盲性眼病，手術是解決白內障的有效方式。為了讓市民更直觀地了解白內障手術，5月24日，太原愛爾眼科医院將舉行“同步國際 定制診療”新無極年輕態暨手術直播觀摩會。屆時，白內障眼科專家將帶領大家了解白內障及白內障手術成果，並現場直播飛秒激光白內障手術全過程。

活動時間：2022年5月24日（周二）上午9:30-10:30
活動地點：太原愛爾眼科医院8樓

到場送精美禮品一份，數量有限，請提前預約

預約電話：0351-7343683