

7月1日至31日云台山对全国免门票

两天五次上央视

# 云台天瀑迎来最佳观赏期

本报讯 近日,云台山景区云台天瀑气势磅礴,再现雄姿。经过几天的持续降雨,位于景区泉瀑峡景点的云台天瀑迎来今年年初以来最大水量,浩浩荡荡、气势磅礴的天瀑吸引大批游客观赏。云台天瀑单级落差314米,是云台山标志性景观之一。丰水期的云台天瀑,宛若银河飞落,犹如擎天玉柱,蔚为壮观。

夏日云台山峡谷瀑布群,壮阔云海受到各大主流媒体的关注和报道。7月15日至16日,央视《新闻直播间》《经济信息联播》《中国三农报道》《共同关注》及《中国新闻》等栏目聚焦云台山,报道云台天瀑迎来2022年最大水量。此外,《中国旅游报》《大河报》和央广网及腾讯、新浪等众多媒体都持续报道景区夏日美景,吸引网友关注与打卡。

除了云台天瀑,云台山山间峡谷瀑布成群,溪流瀑流奏出一曲绝妙的山水交响乐,响彻山谷,形成一幅群瀑争流、泉瀑溪潭交相辉映的美丽画卷。据了解,7月1日至31日云台山对全国游客免门票,赏云海、观瀑布成为众多游客出游首选。(徐萌毅)



云台天瀑气势磅礴,吸引游客拍照打卡。



云台山景区云海奇观频现。



云台山景区群瀑争流,迎最佳赏瀑季。



云台山音乐露营地照亮夏夜。



爱情圣地青龙峡“甜心小屋”公主表演每周周末浪漫上演。

(本栏照片均由云台山景区提供)

本报讯 近日,云台山景区猕猴谷景点改造升级后重磅回归,面向全国游客盛大开放!从林滑道、猕猴乐园等全新游玩项目丰富游客体验,一经推出便吸引大批游客打卡。同时,为回馈广大游客的支持与喜爱,从林滑道本月推出双程50元/人的优惠福利。

此次焕新升级的猕猴谷生态科普营地围绕“亲子、研学、互动、体验”等主题,增设了包括蝶恋桥、景观长廊、猕猴乐园、丛林滑道等内容,其中乐趣十足的丛林滑道备受游客青睐。7月16日,来自焦作市的许先生在体验猕猴谷丛林滑道、感受穿越丛林后开心地说:“滑道穿梭在林木间,刺激又有趣味!”而带着萌娃出游的赵女士在这里有着不同感受,“孩子很喜欢,平时去动物园、海洋馆才能看到的表演,在云台山都能免费看到。挑战户外项目、畅游青山绿水,既亲近自然放松心情,又达到了锻炼的效果。”

原始森林、飞瀑流泉、百变玩法、星空露营,云台山夏日清凉避暑玩法升级,并同步开启了万元大奖的短视频创作大赛,快来体验吧!(徐萌毅)



云台山猕猴谷丛林滑道深受游客青睐。

焦作中医大讲堂·专家教你按摩法调理习惯性便秘

焦作市名中医、焦作市中医院消化一区主任陈百顺讲授按摩秘诀

## 腹部按摩法教你调理习惯性便秘



焦作市名中医、焦作市中医院消化一区主任陈百顺。本报记者 杨铭 陈天昊 摄

**调理方法:** 腹部按摩法  
**主治:** 习惯性便秘  
**功能:** 调节阳脉经气、提升中气、强化肺腑、增加肠蠕动

**【专家支招】**  
许多人深受便秘的困扰,中医认为,我们可以通过科学饮食,适量运动等方式调理便秘,还能够采用中医按摩的方式进行调理。首先,可以按摩我们的腹部,比如脐周按摩(13~15时最好),还可以顺着我们的大肠走向进行按摩(5~7时最好),每次按摩5~110分钟。其次,可以撮谷道,采用吸气、提肛的方式,每天做2~3次,每次5~10分钟即可,能够调节阳脉经气、提升中气、强化肺腑、增加肠蠕动。有需要的患者还可以尝试使用一下

张仲景的“蜜煎药方”。通过这些方法,可以有效调理功能性便秘。

**【主播结语】**  
焦作市名中医、焦作市中医院消化一区主任陈百顺通过现场演示给大家讲解了通过腹部按摩法来调理功能性便秘,有类似症状的患者不妨试一试。如果想了解详情,欢迎大家关注焦作日报全媒体平台,扫码即可观看视频。



扫码看视频 了解详情



焦作市名中医、焦作市中医院消化一区主任陈百顺(左)现场给主播演示用腹部按摩法调理功能性便秘。本报记者 杨铭 陈天昊 摄

出品团队

- 总策划: 王爱军
- 总统筹: 王静锋
- 策划: 吕正军
- 执行: 曾琳琳
- 脚本: 石媛媛 龚紫璇(实习)
- 录制: 陈天昊 杨铭 龚紫璇(实习)
- 摄影: 陈天昊 杨铭

- 技术: 陈婷 王雪静 赵银岷
- 刘佳 杨铭 龚紫璇(实习)
- 剧务: 王雪静
- 探访话题线索征集电话: (0391) 8797395
- 链接: 登录焦作网 www.jzrb.com 进入网络直播收看本期节目



主办单位: 焦作市卫生健康委员会 焦作日报社

本报记者 朱颖江

## 《焦作中医大讲堂》走出认识误区

“老中医”的话要不要听?古法偏方、秘方要不要信?近日,有不少网友留言称,由市卫生健康委员会和本报联合推出的《焦作中医大讲堂》系列短视频节目的确不错,看后让人恍然大悟,中医文化博大精深,用药颇为讲究,但无论是古法偏方,还是秘方都不是万能的,那些自称“老中医”的话也不一定全对。

中医文化流传上千年,是我们中华民族的瑰宝,为弘扬中医文化,让大家正确认识、了解中医文化,本报对《焦作中医大讲堂》栏目进行精心策划和创新,邀请焦作市名中医、焦作市中青年名中医,为广大市民普及中医常识,为市民了解中医文化营造良好氛围,走出认识误区,从而拥有健康的身体。该栏目改版后推出深受市民喜爱。记者梳理网友留言时看到,多数网友认为,中医良莠不齐,正确引导公众对中医文化的认知,是弘扬中医文化的基础。

网友“知行合一”留言说,近年来,全国都在倡导传承中医文化,许多“老中医”成了中医养生馆的座上宾,大家对这些“老中医”的话深信不疑,只要推荐药膳或者药剂都会买。近日关注了《焦作中医大讲堂》,听了专家的讲课才知道,中医用药讲究的是唯物辩证法,每个人的体质不一样,同一味中药可以出现不同的效果,并不像一些“老中医”说的那样,一味药治百病。

网友“时光穿梭”说,中医讲究“精究方术”,“方”者,有规矩之药物配伍方剂也;“术”者,按规矩辨证之方法也,二者须臾不可分割。“秘方”“偏方”不是万能的,中医用药必须通过“望、闻、问、切、诊”进行辨证论治,才能达到预期的效果,千万不要被所谓的“秘方”“偏方”迷了眼睛。

网友“静悄悄”说,听了市中医院知名中医专家讲课才知道,“食疗”和“药膳”不是万能的,治未病的前提是合理饮食,规律作息,而不是吃点药膳就可以解决问题的。一些中医“养生专家”“食疗专家”劝大家与其吃汤散丸药疗病,不如吃饭顺带食疗,还推荐吃这个“补气”、吃那个“补血”,吃这个“养阴”、吃那个“壮阳”……如果听信这些“养生专家”“食疗专家”的话,乱吃一通,不要说治未病了,估计会吃出毛病来。

网友“七彩”说,经常胃痛,中医、西医都看过,中药、西药没少吃,但效果都不好,听了《焦作中医大讲堂》焦作市中青年名中医、焦作市中医院康复科一区主任杨明军的课后,按他教的方法按摩足三里穴,没想到胃痛的毛病有了一定缓解,这让他很开心。非常感谢焦作日报全媒体推出的《焦作中医大讲堂》栏目,引导大家走出认识误区,吸取中医精华。

网谈聚焦

网友有话说

## 雨天开车请注意 莫溅路人一身水

本报记者 朱颖江

接连的阴雨天让炎热的夏季带来了清凉,随之也出现了一些行车不文明现象,给他人带来不必要的麻烦,热心网友通过本网呼吁驾驶员,雨天要文明驾驶,莫溅路人一身水。

网友“养乐多”说,7月15日下大雨,在公交站牌等车的时候,一辆小轿车快速通过积水路面,他和几位等车的老人来不及躲闪,被溅起的水花弄湿了衣服,

当时非常气愤,但也无可奈何。雨天考验司机的文明驾驶素质,心存善念的司机,会放慢驾驶速度,避免溅起水花弄脏路人的衣服。但在生活中,不少司机雨天行车,根本不顾及他人感受,不减速、不避让,溅起路面积水,弄湿路人衣服,这种素质让人不敢恭维。

网友“乐享生活”说,雨天开车通过积水路面时,要注意减速慢行、避让路人,这已是老生常谈了,但一些司机依然我行我素,路人也只能自认倒霉,希望交警部门加大文明驾驶宣传力度,增加监督

和处罚手段,让司机心生敬畏,才能去体谅他人。

网友“时间”说,一名司机的素养从驾驶习惯就能够看出一二,以雨天文明驾驶为例,公交车司机做得最好,有的司机在进站的时候,会避开积水路面,尽量降低雨天给大家的不便。广大私家车主,应该向公交车司机学习,多为他人考虑,讲车德、讲规矩。

网友“天乐”说,我们每个人都是交通参与者,也是城市文明代言人,开车如做人,车德即人德。开车时,司机朋友请

多为行人想想,“己所不欲勿施于人”,这样才能真正做到文明驾车,文明出行。雨天开车减速慢行,一是为了行车安全,二是体现文明素质。文明出行我先行,雨天路滑,视野不清,车主要控制车速,保持足够的安全车距,遇路边行人时,要小心慢行,避免雨水溅到行人身上,也防止行人突然滑倒撞上车辆造成意外伤害。

河南首鼎律师事务所律师康亚伟说,雨天开车溅人一身水的行为已经不再是单纯的素质问题,这种行为触犯了法律法规。根据《道路交通安全法实施条例》第64条的规定:机动车行经漫水路或者漫水桥时,应当停车查明水情,确认安全后,低速通过。雨天,如果遇到这种情况,大家可以记下车牌号向交警部门进行举报。据悉,在其他地市,已有司机因为这种行为被处罚,付出代价。