

### 云台山云海雪景和千米冰瀑壮观呈现

# 全国游客门票半价优惠最后两周



云台山千米冰瀑群特色帐篷区。



云台山版“千里江山图”。



乘茱萸峰、凤凰岭索道穿云破雾而上，绝美山色尽收眼底。

本报讯 山河风光无限，冬日胜景依旧。云台山云海雪景、千米冰瀑壮观呈现，全国游客门票半价优惠截至2月28日，即门票60元/人（需另购60元/人车票）。门、车票自购票之日起连续3天有效。

山不见我，我自去见山：云台山茱萸峰索道自开通之日起，成功圈粉大批年轻客群，网红潮人慕名而来，抖音、快手、小红书等多平台征服茱萸峰、“王维诗里的云台山”等相关话题持续上榜。乘索道6分钟即可直达云台之巅，临峰顶，尽赏“王维诗里的云台山”唯美意境；玉树琼枝，赏千米冰瀑：泉瀑峡内山峦与树林银装素裹，瀑挂飞檐，冰面剔透；造型各异的冰瀑群，晶莹剔透、绵延千米，广大游客置身峡谷间畅游千米冰瀑群，打卡拍照，感受云台山冬日限定浪漫；云海流动，雪景美如画；景区迎持续降雪，将云台山装扮得宛如一幅雪景版“千里江山图”。茱萸峰群山一派苍茫，层峦叠嶂，云雾升腾，蔚为壮观，呈现云海雾凇绝美雪景。

同时，云台山短视频创作大赛万元大奖火热进行中，2023云台山推荐官持续招募中。全国游客门票半价、年卡无限畅游多重优惠福利，云台山真诚向全国游客发出邀请！（陈焱衡）

→云台之巅茱萸峰玄帝宫网红打卡牌吸引众多游客驻足拍照。

↓冬日胜景依旧，云台山千米冰瀑群人气爆棚。



天地银装、云海流动，云台山峰起伏美不胜收。

（本栏照片均由云台山景区提供）

## 郑州—云台山旅游直通车开通

本报讯 近日，郑州—云台山旅游直通车正式开通，直通车由郑州长途汽车中心站发出，途经郑州汽车客运东站、郑州汽车客运北站，直达云台山百家岩停车场，为广大游客提供优质、便捷的出行服务，有效解决游客直达景区的交通衔接问题。

据了解，直通车采用宇通55座豪华大巴，全程高速，一票直达，单程票价45元。直通车发班计划为郑州长途汽车中心站7:20发车；郑州汽车客运东站（郑州高铁枢纽站）7:30发车；郑州汽车客运北站8:30发车；返程时间为16:30由云台山百家岩2号停车场发车，每天一班，根据客流和季节变化动态调整发车班次，确保每位游客都能顺畅出游。如有旅游需求的旅客，可以微信关注“豫州行”小程序实时查询、购票。

（王昭）

## 河南云台山酒店管理有限责任公司 打造最美乡村民宿

本报讯 近日，河南云台山酒店管理有限责任公司和云上·十里画廊陪嫁民宿签约仪式在焦作迎宾馆举行，双方企业代表出席签约仪式，共同见证这一盛事。

河南云台山酒店管理有限责任公司成立于2022年4月28日，是由焦作云台山旅游发展有限公司与焦作迎宾馆有限责任公司共同投资成立的一家高标准、专业化的酒店管理公司，

目前管理项目包括周窑十八坊、迎宾上院、云上十里画廊（兵盘店）等高端民宿品牌，致力于为酒店（民宿）业主提供从项目规划设计、开业筹备、试营业运营、日常运营管理全过程、全方位的技术顾问服务或全权委托管理，营造舒适氛围，并借助云台山、焦作迎宾馆两大平台，全面助力周边民宿产业集群发展。（陈焱衡）

### 关注无偿献血

# 感染过新冠后多久才能献血

感染过新冠的人能否献血，献血的血液安全吗？

未感染新冠的人群，献血是否会增加感染的风险？

一个健康成年人献血不超过自身总血量的13%，对身体没有不良影响。一个健康成年人的总血量约占体重的8%，如果50公斤的人献血200毫升或400毫升，即占自身总血量的5%或10%，体重重的

人占比会更低。另外，献血是采集人体的外周血，献血后肝、脾、肺等储血脏器的血液会迅速补充至外周血中，恢复循环血容量。

因此，献血并不会影响健康，也不会增加感染风险。

感染过新冠后符合什么条件可以献血，对献血者健康是否有危害？

对于曾感染新冠的无症状、轻型和普

通型感染者，发烧、咳嗽、咽痛等上呼吸道感染症状完全消失后一周，且最后一次核酸或抗原检测阴性7天后就可以献血了。如果是重型或危重型的感染者，则需要康复6个月后才能献血。

这个标准与国际上有关新冠病毒感染后延迟献血的要求以及现行的呼吸道感染、肺部感染者延迟献血的要求是一致的，不会对献血者健康造成危害。

曾感染过新冠的献血者，所献的血液是否安全？

新冠病毒是呼吸道病毒，不会经输血传播。目前为止，全球尚没有新冠病毒通过输血途径传播的报道。血站会严格采取供血管理，确保感染者康复并经过一段时间的健康观察后再献血。

因此，曾感染过新冠的献血者捐献的血液是安全的。 李天华 整理

### 热点关注

## 未成年人刷短视频成瘾问题应引起重视

本报记者 李征

近年来，随着短视频平台的兴起以及智能上网设备在学生群体中的普及，未成年人沉迷短视频的现象日益凸显出来。此前，多家媒体都报道过中小学生刷短视频上瘾，令家长大为头疼的情况。中国青少年研究中心发布的《中小学生短视频使用特点及其保护》调查报告显示，65.6%的受调查未成年人观看过短视频，其中20%几乎总是在看短视频。

然而对公众特别是未成年人而言，短视频是把双刃剑：导向正确、有意义有价值的短视频，可以让人获取知识、受到教育，而内容消极的短视频很容易使未成年人沉迷于低级快乐，进而危害他们的身心健康

甚至影响其正确价值观的形成。

网友“来自星星的你”：我家小朋友天天看短视频，把他们带到户外，也一样离不开手机，头痛啊！

网友“甘心”：感觉孩子现在刷短视频上瘾，每天啥都不想干，只想抱着手机刷视频。

网友“小喵”：多数的短视频质量堪忧，根本不是成瘾的问题，是长期看这些短视频会改变人的思维，尤其是未成年人，跟视力下降比，智力下降才致命。

网友“平淡如风”：未成年人跟成年人不能比，成年人可能更多是为了放松，但是未成年人很多“三观”未定型，很容易受到短视频的影响而养成错误的价值观。

网友“慢慢”：家长要管

好孩子用手机的时间，同时也要约束好自己，以身作则。

网友“如果的事”：建议各类网络平台能加强管控，不要什么人都可以直播，以提高视频的质量。

“让未成年人摆脱短视频的诱惑，学校和家庭的教育至关重要。学校要履行好教育职责，帮助孩子提高明辨是非的能力，引导他们健康、有节制地使用各类网络平台。家长要承担起第一责任人的职责，创造条件培养孩子热爱生活的积极态度，养成健康的兴趣爱好，树立正确的“三观”，自觉远离形形色色的诱惑，把时间和精力放到正常的学习生活中，健康快乐的成长。”国家二级心理咨询师、河南理工大学化工学院团委书记、辅导员张科提醒道。

网友有话

## 看电视一充再充遭网友诟病

本报记者 朱颖江

春节期间“窝”在家追剧本来是件惬意的事情，可却成了市民张先生的烦心事。他在看电视的时候发现，自己充值的会员仅能登录，要想看热播剧还得继续充值。张先生在网上吐槽自己的经历，众多网友纷纷跟帖，称视频网站、电视机制造厂家这种“杀鸡取卵式”的赚钱方式最终会导致电视机消失。

张先生自称不喜欢凑热闹，春节假期就陪在父母身边看电视、说说话。他在一个平台上充值会员后看剧，刚开始看还不错，当他想看某热播剧的时候被提示充值。已经成了会员，看剧还得另外收费的做法让他不解。

网友“时代”说，他对充值包月、充值买会员等做法很反感，家里的电视机早就成了摆设，现在看新闻都是在手机“学习强国”APP看。他说，以前的电视机很小，但很好用。看电视就是看电视，打开电视机就可以看自己喜欢的内容，无论是新闻频道还是地方频道，一个遥控器就可以搞定。现在的电视机很大，功能很多，但很难研究得懂。想看喜欢的内容需要充值，同一个视频APP，看不同的内容还得另外收费，想想都闹心、不如不看。

网友“一点点”说，有人将平台收费比作“套娃式”收费，这种比喻很形象，也让人无奈。各视频平台有手机端会员、电视端会员，但这些会员并不兼容。手机客户端的会员看电视需另外付费，即便再次付费后，仍有部分内容需要单点付费才能收看。在智能手机快速发展的时代，电视机的生存艰难，电视机生产厂家创新营收模式、视频网站增加收费渠道的做法大家可以理解，但这样层层收费、叠加收费的方式让人无法忍受。在市场竞争白热化的今天，谁能给消费者提供便捷、贴心的服务，谁就能赢得市场。

网友“石坚”说，与几年前相比，现在的电视机确实很便宜。70年代，毫不夸张地说，谁家拥有电视机谁就掌握了话语权。那个年代，他们村有一户跑运输的村民是全村第一家拥有电视机的。每天晚上，大半个村子的人都会聚在这户村民家看电视，里三层外三层，摩肩接踵。当时用一根天线接收信号，也只有几个台，看什么内容这家人说了算。谁要是提出换台会被毫不留情地拒绝甚至撵走，即便是村里辈分长的人也不敢随便发表意见。这家人在村里着实做了几家。但随着改革开放的步伐迈越大，电视机也飞入寻常百姓家，这家人当时的神气也不复存在甚至还有许多村民因为当初看电视的事情和这家人生出了嫌隙。如今电视机制造厂利用自身优势赚钱无可厚非，可如果寒了用户的心，电视机可能真的会被人们抛弃。

“俗话说花钱买舒心，可看电视却是花钱买不痛快。”网友“小花”说，过去看电视，只需要摆动电视上的两根天线就能收到节目，后来有了有线电视也只需要按年付费就能随便看，但现在看电视的方式完全变了。智能电视复杂的操作在让人心烦的同时，按一下遥控器就得交钱的收费方式，更是让人深恶痛绝。如果电视机生产厂家能够利用电视机这个平台，融合视频客户端资源，给广大群众提供一次性收费便捷服务，相信电视机会有更好的未来。

## 彩色的盐成为网红 专家提醒：食用健康最重要

本报记者 李征

九次高温煨烧竹盐、进口喜马拉雅食用玫瑰盐、新西兰盐之花自然结晶片状盐、新疆天山岩盐……目前，在各大电商平台上，各类五颜六色的“网红盐”受到网友关注，“原生态”“富含矿物质”等卖点吸引了不少人购买。市疾控中心专家提醒：“网红盐”也是盐，规范使用才健康。

2月10日，记者在某电商平台上搜索发现，不同规格的“网红盐”包装价格也不一样，有的数十元，有的上百元，价格远远高于普通国产食盐。商家宣传文案中不乏“低咸度、易代谢”“不加抗结剂”“天然有机认证”“矿物质与微量元素比普通盐高10倍”等字样。不少人认为，“网红盐”是高级盐、是有益于健康的盐。而且，这些“网红盐”销量可观，“回头客10万+”“超万人已回购”的记录在电商平台上比比皆是。

网友“漫漫”：这种盐颜值

高，买来就算不吃，放在家里也是一种摆设。

网友“无忧”：粉色盐看着真的很不错，盐很细，唯一就是量太多，要是有小瓶的就好了，能多换点颜色试试。

网友“草原”：感觉和其他的盐味道差不多，这个一罐的价格顶普通盐的几十倍。

网友“星黛蓝”：我才不相信这些噱头，普通盐就挺好的。

网友“瑞宝儿”：多次购买这种“网红盐”了，都说这个成分健康一些，图个心理安慰。

疾控中心专家表示，“网红盐”既然称为盐，其主要成分依然是氯化钠。虽然在丰富菜品口味和色彩上能起到一些积极作用，但其最基本的功能依然是烹饪调味，与我们平常食用的食盐差异不大。新版《中国居民膳食指南》推荐成年人每日食盐摄入量仅为5克，通过盐所摄入的其他矿物质含量可以忽略不计。面对万+“超万人已回购”的记录，大家需保持理智，盐只是调味品，不是保健品，一定要注意科学控制盐的摄入量，坚持平衡膳食的盐，才有利于身体的健康。

### 网友热议



焦作网手机版



焦作网微信公众号



焦作网官方微博