

水上狂欢 清凉一夏

云台山暑期市场持续升温



精彩超萌的海狮表演，带给亲子游无限乐趣。



缤纷浆板开启盛夏消暑新玩法，吸引了众多游客打卡拍照。



来云台山就要清凉玩水，超万平方米戏水池、超多娱乐项目创意无限，现场欢乐不断。

本报讯 自今年暑期市场启动以来，云台山景区凭借精心策划的盛夏潮玩季等清凉戏水项目，吸引国内外众多游客纷至沓来，家庭游、亲子游、研学游成为主流，旅游市场持续升温，成为今夏不可错过的避暑胜地。

清凉一夏，水上项目亮点纷呈。围绕“水上狂欢、清凉一夏”主题，云台山景区精心打造了一系列异彩纷呈的水上娱乐项目。从惊险刺激的水上飞人、动感飞艇、水上浆板，到亲子互动的水枪大战、泼水狂欢、泡泡派对，再到悠闲惬意的“一叶扁舟”、水上麻将、湖畔泛舟，一场关于清凉与欢乐的夏日盛宴正在这里激情上演。特别是位于小寨沟游人广场的亲子戏水节现场，酷炫的机车秀、缤纷的马卡龙系皮卡、欢乐的海狮表演等，迅速成为游客的热门打卡点，笑声与

水花一同飞溅，无论是大朋友还是小朋友，都能在这里享受到最纯粹的清凉与乐趣。

峡谷瀑布，感受25℃的夏天。青山与绿水相伴，激流与飞瀑共鸣，一股股、一条条溪潭瀑布点缀其间，构成一曲动人心魄的山水交响乐。行走在幽幽峡谷间，一步一景，溪潭相依，泉瀑争流。黄龙瀑、首龙瀑、丫字瀑、情人瀑、水帘瀑……大大小小的瀑布随着错落的岩层落下，如锦带、像流云、似白龙，灵秀灵动，浑然天成。原始森林、山间瀑布、清凉峡谷，来云台山，感受只有25℃的夏天吧。

暑期特惠，18岁以下免门票。8月31日前，云台山景区对全国18岁以下青少年、儿童及应届高考生免门票。18岁以下青少年、儿童需凭本人身份证、学生

证、社保卡等有效证件，2024年应届高考生凭准考证原件、有效身份证即可享受免门票福利（需购买60元/人观光车票，车票连续3天有效，各景点不限次游览）。

这个夏天，让我们相约云台山，一同沉浸在这场水上狂欢与峡谷瀑布的盛宴中，留下一段难忘的夏日记忆吧！（王昭）



云台山万人戏水活动再掀热潮，现场玩嗨了。

（本栏照片均由云台山景区提供）



子房湖水上乐园水花四溅，享受泡在水里的清凉夏日。

缭绕升腾 奇观频现 云台山进入云海最佳观赏季

本报讯 随着一年中降雨量最大时节的到来，云台山进入云海最佳观赏季，每当雨过天晴或日出时分，云海便在山间缭绕升腾，将山峰、峡谷、溪流等自然景观一一包裹其中，形成一幅幅如诗如画的绝美画面。

观赏云海的最佳地点在云台山茱萸峰、凤凰岭，乘茱萸峰、凤凰岭索道穿云而过，直达山顶，站在观景台上俯瞰整个景区，仿佛置身于一个梦幻般的世界。时而云雾浓密，如同厚重的棉絮铺满天际；时而轻盈飘逸，如同薄纱般缠绕在山峦之间。山峰在云海里时隐时现，宛如仙境中的仙山琼阁，让人心旷神怡，流连忘返。

云台山的红石峡、小寨沟等景点也同样美不胜收，峡谷内泉瀑争流，与云海交织在一起，形成独特的峡谷奇观。峡谷内泉水潺潺，瀑



清晨的云雾跃过山巅，茱萸峰在云海间宛若天宫。

布飞流，与周围的绿树红花相映成趣，在云海的笼罩下，仿佛披上一层神秘的面纱，瀑布在云雾中时隐时现，如同银河落入凡间，令人心旷神怡。

云台山的盛夏从不缺少惊喜，看山、看海、看世界，出发吧！与一场视觉盛宴不期而遇！（王昭）

焦作中医大讲堂



三伏天如何养心

——焦作市名中医、温县中医院主任中医师闫惠霞为你支招



焦作市名中医、温县中医院主任中医师闫惠霞。本报记者 毋千举 摄

穴位:内劳宫穴、小鱼际、神门穴
主治:泻心火、通经络、宁心安神、清心调气

【专家支招】

闫惠霞:大家好!自然界有春生、夏长、秋收、冬藏之规律,中医有“春夏养阳,秋冬养阴”之原则。三伏天的到来,是冬病夏治进行“三伏贴”的大好时机。此时暑热之邪过盛,冒犯“离位”,可使心脏君火更旺,引发心悸、头晕、头痛等,对于这些急症的预防和发作期症状的缓解,中医有几个小妙招。

一是按揉内劳宫穴,摩运手八卦。

内劳宫穴是手厥阴心包经的荣穴,掌握屈指时中指尖处,亦称“鬼路”,主治昏迷、中暑、呕吐、心痛、癫痫、口舌生疮等,可按揉2~3分钟,左右手交替进行,配合摩运手八卦疗效更好,能泻心火,通经络。因为心包为心之外围,代心受邪,故治其荣穴,即可有效缓解上述症状。

二是叩击小鱼际。

小鱼际是手太阳小肠经的所过之处,心与

小肠相表里,叩击小鱼际亦可泻心火、通经络。每分钟叩击200次,使身体微微出汗为宜,相当于步行1公里,可促进血液循环,改善心功能,治疗肩周炎。

三是揉掐神门穴。

神门穴是手少阴心经的原穴和输穴,为神气出入之门,位于腕部,在腕掌侧横纹尺侧端,尺侧腕屈肌腱的桡侧凹陷处,具有宁心安神、清心调气的功效。揉掐此穴,每次2~3分钟,两手交替进行,可缓解心痛、心烦、惊悸、怔忡等症。

暑天宜缓动、不宜剧烈运动,以免大汗出而损伤阳气,大家不妨试试这三个小妙招,防病又养生。

【主播结语】

本期节目,焦作市名中医闫惠霞为大家详细介绍了三个三伏天养心的中医小妙招,有心慌气短等症的朋友不妨试一试。更多节目详情,欢迎大家关注焦作日报全媒体平台。



焦作市名中医、温县中医院主任中医师闫惠霞（左）为记者演示内劳宫穴的按摩方法。本报记者 毋千举 摄



扫码看视频

出品团队	●策	划:曾琳琳	●脚本执笔:韩笑
	●录	制:毋千举	陈天昊 石媛媛
	●摄	影:毋千举	●海报设计:杨铭
	●技	术:刘佳 赵银岷	
	●剧	务:王雪静	
	●链	接:登录焦作网www.jzrb.com进入网络直播收看本期节目,同时关注焦作日报全媒体矩阵。	

关注无偿献血



市中心血站无偿献血宣传走进医疗机构临床一线

本报讯 (通讯员常洋洋) 为有力保障我市医疗临床用血需求,近日,市中心血站不断创新工作思路,拓宽工作路径,组织多支宣讲小分队,走进我市医疗机构临床一线开展无偿献血宣传,此举旨在推动我市无偿献血事业向纵深发展,为保障我市医疗临床用血提供有力保障。

市中心血站为确保活动实效,组建了多个政策宣传小分队,深入到我市医疗机构临床科室开展无偿献血政策宣讲,答疑解惑,提升群众认知,营造社

会各界广泛参与的良好氛围。市中心血站还通过市卫健委协调,与各医疗机构医务处、输血科、临床科室建立良好沟通,为开展无偿献血临床宣讲活动铺平道路,为保障此项活动高效运行打下坚实基础。

活动现场,市中心血站的宣讲人员以浅显易懂的讲解方式,结合无偿献血的典型事例,向受众普及了无偿献血知识,并现场发放了无偿献血政策宣传彩页、知识卡等各类宣传品。在宣讲过程中,受众产生共鸣,达成共识,

使越来越多的人加入到无偿献血队伍中。

截至目前,市中心血站已经按计划完成第一轮政策宣讲。本轮政策宣讲共有12组小分队参加,分别走进17家医院,深入58个一线科室,为临床医生、护士310人、临床病患及家属640人提供了宣传服务,发放宣传彩页、知识卡等各类宣传品共计2796份。

无偿献血政策宣传小分队在临床一线开展无偿献血宣传活动。
本报通讯员 常洋洋 摄



完善公共交通出行 提升群众幸福感

网谈聚焦

本报记者 朱颖江

在现代城市的发展进程中,公共交通作为社会公益性事业和重大民生工程,发挥着不可或缺的作用。它犹如城市的血脉,为居民的出行提供着基本保障。不断完善公共交通出行,具有深远的意义。对于广大群众而言,其带来的最直接影响便是便利感的显著提升。

近日,焦作网发布的一篇关于推动我市城市公共交通高质量发展的新闻引起了广大群众和网友的关注。该新闻认为,城市公交是为社会公众提供基本出行服务的社会公益性事业和重大民生工程。

7月23日上午,我市召开城市公共交通高质量发展工作推进会,会议强调要深入贯彻习近平总书记关于交通运输工作的重要论述精神,坚持以人民为中心的发展思想,用现代化的设施、精细化的管理、标准化的服务,更好满足人民群众美好出行需求,全力推动我市城市公共交通高质量发展。

网友“乐淘”说,便捷高效的公交网络能够让人们更加轻松地穿梭于城市的各个角落,减少出行的时间成本和精力消耗。无论是上班族按时赶赴工作岗位,还是学生安全快捷地抵达学校,又或是老年人轻松出行购物休闲,完善的公交服务都能满足大家的需要。

网友“石珊珊”说,交通高峰堵车真的特别耽误时间,如果能够提升“公交优先”的政策,群众出行就会首选公交车,进而减少道路拥堵情况。当人们不再为出行烦恼,不再因交通拥堵而感到焦虑,不再因换乘不便而心生抱怨,大家便能以更加愉悦的心情投入到工作和生活中。完善的公交系统还能够促进城市不同区域的交流与融合,减少城乡差距,让每一个生活在这座城市的人都能感受到平等和关爱,从而增强对城市的归属感和认同感。

网友“石珊珊”说,完善的城市公交也有助于减少私人汽车的使用,降低能源消耗和环境污染,为城市创造更加宜居的生态环境,在提升环境质量的同时,提升我们的生活质量。不断完善城市公交出行,是提升群众便利感和幸福感的重要途径,也是城市可持续发展的必然要求。希望各部门共同努力,打造更加便捷、高效、舒适的公交服务,让城市生活更加美好。