

实力圈粉 再添殊荣

云台山斩获全国大奖



云台山景区荣获2024旅游休闲目的地创新发展典型案例大奖。

假型旅游目的地的转型之路，打造了休闲度假服务新品牌，成为推动地方经济高质量发展的新引擎。

创意营销，释放休闲度假品牌新活力。以云台山汉服花朝节为引领的“春游季”、以亲子潮玩水节为引领的“清凉季”、以红叶文化节为引领的“金秋季”、以云台山冰雪节为引领的“冬雪季”……云台山充分顺应文旅融合新时代，开展IP营销、情感营销、口碑营销、跨界营销，实现了月月有活动、季季有精彩、周周有热点。

构建国内主流媒体+新媒体平台+自媒体的全方位营销宣传矩阵，打造官方流量IP。截至目前，2024年央视聚焦报道云台山56次，#山海经里的冰雪云台山、#上春山上云台山、#这个暑假来一趟云台山吧、#以王维之名赴云台山之约等多个话题登上全国热榜，全网曝光超300亿次，展现了云台山作为休闲度假胜地的独特魅力。

多元融合，激发休闲度假发展新动能。云台山景区坚持生态优先、人与自然和

谐共生的原则，将自然资源与人文景观深度融合，构建了一个多点支撑、线面交织的休闲旅游网络。完善的交通网络、游客服务中心、生态停车场以及智慧旅游系统的建立，为游客提供了便捷、舒适的旅游环境。

同时，紧紧围绕市委十二届六次全会和全市旅游发展大会决策部署，锚定“打造先行区、文旅要先行”目标，立足“文旅融合示范城市”定位，把项目建设作为高质量发展的硬抓手，按照“艺术赋能、文化再造、设计共生”理念，坚持“策划、建设、运营”一体化推进，深度谋划实施了12个总投资30亿元的“云系列”转型提升项目。谋划实施云台明月沉浸式演艺、云台山奇幻漂流、云台山景区环境提升、云台山夜爬廊道项目、云台山旅游演艺综合体项目、茱萸峰高空互动体验、凤凰岭文化艺术馆、竹林七贤沉浸式文化体验馆、青龙峡爱情旅游圣地、子房湖生态艺术长廊、亲子研学营地等项目，加快实施山水云台山+文化云台山“双翼齐飞”战略，持续推进文

旅文创新融合高质量发展。此外，创新推出听山海音乐秘境项目，与云台山夜游、岸上小镇串珠成线，形成了独具特色的夜经济旅游线路，进一步丰富了游客的夜间休闲选择，实现从观光游向休闲度假游的华丽转身。

创新管理，塑造休闲度假服务新典范。从最初的“不让一位游客受委屈”到“感动每一位游客”，再到“想您所想、尽我所能”，云台山景区始终坚持以游客为中心，创造性提出了“五员一体”优质服务模式，向游客提供了高品质、高需求、高效率的服务。同时，依托云存储、云计算、云服务等信息化技术支撑，打造“智能云台山”智慧景区体系，为游客提供了游前、游中、游后全行程、全方位、管家式的智能化服务，极大地提升了游客的旅行体验与满意度。

从太行峡谷奇观到王维诗里的云台山，云台山追寻创新发展的脚步从未停止！冰雪童话世界大门即将开启，期待与您相约，在这个浪漫的冬天！（王昭）



12月16日，文化和旅游部办公厅发布《关于公布2024—2025全国冰雪旅游精品线路的通知》，云台山入选全国冰雪精品旅游线路，云台山冰雪旅游季成为沿线冰雪热门打卡点。

- 图① 春季，云台山汉服花朝节吸引大批传统文化爱好者前来打卡。
 - 图② 夏季，云台山亲子戏水潮玩季现场热闹非凡。
 - 图③ 秋季，登高望远，看层林尽染，赏漫山秋色。
 - 图④ 冬季，云台山冰雪盛宴持续升温，让冷资源变“热”经济。
- （本栏照片均由云台山景区提供）

本报讯 12月17日，第十一届中国旅游产业发展年会上揭晓了2024年度中国旅游产业影响力案例，云台山景区荣获中国旅游休闲目的地创新发展“十佳”典型案例。

为主题，梳理和总结2024年度全国旅游产业发展成果，展望2025年产业发展趋势，为产业融合、行业交流、企业合作搭建平台、拓展空间，助推旅游业高质量发展、文化和旅游深度融合。

作为八百里太行的闪耀明珠，云台山以其独特的自然风光和深厚的历史文化底蕴吸引海内外超700万游客前来观光游览。近年来，云台山紧扣时代脉搏，积极探索从传统观光型景区向休闲度假型景区转型。

中国旅游产业发展年会是经文化和旅游部批准，中国旅游报社创办的年度性、专业化全国旅游行业品牌活动，自2012年以来已成功举办10届。作为行业年度盛会，本届年会以“融合·创新·共进”



名医面对面

专家教您如何健康过冬

——市第四人民医院中医内科主治医师马腾飞做客本报《名医面对面》



市第四人民医院中医内科主治医师马腾飞。本报记者 陈天昊 摄

进入冬季，气温骤降，人体的新陈代谢和免疫功能都会受到影响，各种各样的冬季常见病、多发病也出现了高发态势。那么，如何提高机体抗寒能力、抵抗疾病侵袭、健康过冬呢？本期《名医面对面》节目特别邀请到了市第四人民医院中医内科主治医师马腾飞，就如何健康过冬与网友们进行在线交流。

马腾飞在节目中介绍说，中医认为冬季调养重在预防寒邪入侵，保护自身阳气，冬藏于精，则身体健壮，春不病温。冬季可通过多食用牛肉、羊肉、鸡肉、菌菇类、芹菜、山药等温肾助阳的食物或药膳茶饮来提升人体正气，也可适当习练太极拳、五禽戏、八段锦等导引养生术来提高自身免疫力。

冬季该如何预防感冒？针对这个问题马腾飞说，及时掌握天气变化、

根据天气添衣御寒、防止受凉；合理饮食、提高机体抵抗力、忌食过分油腻辛辣刺激性食物；适量补充水分，防止呼吸道干燥；室内注意通风换气，减少邪气入侵的机会；同时，选择阳光充足的时间段外出体育锻炼，增强体质。此外，经常感冒的人员也可以服用中药来进行提前预防。

广大读者和网友想了解详情，可登录焦作网www.jzrb.com，进入网络直播点击收看《名医面对面》栏目，或关注焦作日报全媒体平台，扫码即可观看视频。



扫码看视频



马腾飞（右）做客本报《名医面对面》。本报记者 陈天昊 摄

- 策划：曾琳琳
- 脚本执笔：石媛媛
- 录制：毋千举 韩笑
- 摄影：陈天昊
- 海报设计：杨铭
- 技术：刘佳 陈婷
- 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。

热点关注

让个人养老金制度成为养老保障新机遇

本报记者 朱颖江

近日，人力资源和社会保障部、财政部、税务总局、金融监管总局、证监会联合印发《关于全面实施个人养老金制度的通知》，自12月15日起，个人养老金制度从36个先行试点城市（地区）推广至全国。该消息发布后

引起广大网友的热议。大家纷纷表示，该举措为我国养老保障体系建设注入新的活力，具有深远的意义与积极影响。

网友“陌上花开”表示，随着我国老年人口数量的不断攀升，养老负担日益加重，仅靠基本养老保险已难以满足多样化的养老需求。个人养老金制度作为第三支柱养老保险，与基本养老

保险、企业年金和职业年金相互补充，形成多层次养老保障体系，为大家提供更充足、更稳定的养老资金来源，有效缓解社会养老压力，促进养老保障事业可持续发展。

网友“风筝”说，个人养老金制度允许个人根据自身经济状况、风险偏好和养老预期，自主选择参与，并在规定范围内自主

决定缴费金额和投资方向。这使得每个人都能成为自己养老规划的“设计师”，通过合理配置养老资产，实现养老财富的稳健积累与增值，为退休后的生活品质提前布局。

网友“海蓝蓝”说，个人养老金制度的税收优惠政策是一大亮点，它能够有效激励个人参与养老储备，同时也引导资金流向长期投资

领域，从长远看对资本市场的稳定发展有着积极的促进作用。

网友“周宝”说，个人养老金制度在全国的全面推广是我国养老保障领域的重要里程碑，它为民众编织了一张更精密、更坚实的养老保障网，也为金融市场发展带来新机遇。在制度实施过程中，只要不断优化完善制度设计与配套措施，充分调动各方积极性，就一定能够让个人养老金制度落地生根、开花结果，为群众的幸福晚年生活保驾护航，为经济社会的长远稳定发展奠定坚实基础。

本报记者 李润生

“大家跟随镜头看，我市北环路部分路段重新改造完工了，一眼望去太好看了，大家不论是步行还是乘车开车经过都非常喜欢……”网友“稻壳儿”住在北环路附近，和家人沿家门口人行步道散步时，拍摄视频上传到社交平台，引发网友一致称赞。“稻壳儿”在短视频中说，从今年年初开始，北环路开始施工改造，目前已经基本完工，道路两边整体环境呈现焕然一新的景象，尤其是人行步道经过改造、铺设后，平坦宽敞，深受市民及周边居民喜欢。

道路关乎市容市貌，干净、平整的人行步道是市民出行安全、舒心的保障。据了解，北环路是我市老城区的主要干道，道路周边商业网点、学校、小区众多，车流量较大。未改造前，部分路段坑洼不平，不仅影响美观，也给市民带来了安全隐患。

根据“稻壳儿”介绍的情况，记者来到北环路探访。沿着非机动车道在北环路转了一圈，记者看到，经过改造后机动车道、非机动车道、人行步道泾渭分明，尤其是两边的人行步道，整体呈现红色，盲道区域则是黄色，色彩鲜明，晴朗天气时在阳光的照射下特别醒目亮丽，整体布局十分协调。

探访中，住在北环路周边的居民外出散步经过人行步道时，脸上洋溢着幸福的微笑，一些市民还不停拿出手机拍照打卡。市民张先生告诉记者，他住在附近的闫河村，以前早上喜欢到人民公园晨跑，如今家门口北环路经过改造后，再也不用跑那么远了，北环路人行步道宽敞平坦，道路周边绿化环境也不错，很适合大家散步、慢跑。“在步道上跑步感觉很舒服，还有点弹性，下雨的时候我也观察了，不积水，排水也挺好！”张先生对人行步道赞不绝口。

网友“未来星”说：“原先北环路就一条主干道，年久失修，很多地方坑洼不平，一到下雨天，就会积水、冒泥浆，我们路过一不小心就会被机动车溅一身泥水，还经常堵车，年轻人经过时都要特别留心，对老人和孩子来说就更不便了。现在改造好了，我们打心眼儿里高兴，出行体验感好多了。”

网友“袋袋”说：“我孙女在焦北小学上学，以前接送孩子十分困难，汽车、电动车挤成一团。这次改造后，安全性和舒适性都大大提升了，周边居民都觉得好。”

网友“悠悠”说：“修的是‘便民路’，保的是‘民安心’。北环路改造工程解决了人民群众急难愁盼问题，为群众提供了安全出行保障，必须得给咱市委、市政府竖个大拇指！”

北环路改造旧貌换新颜 居民出行更舒心

网谈聚焦