

四天两趟千人专列 云台山春游热度飙升

本报讯(记者韩静森 通讯员王昭)百趟专列进云台,万卷丹青绘太行。3月12日,云台山景区迎来今年“百趟专列进云台”活动的首趟专列,来自东北的近千名游客顺利抵达景区。热闹非凡的舞龙舞狮表演,博得游客们的阵阵掌声和喝彩声,正式拉开了“百趟专列进云台”活动的序幕。3月15日,云台山景区再次迎来满载千人的东北专列,短短4天内,两趟千人专列相继抵达,云台山春游热潮不断升级。

为了给专列等客户团队提供更为优质的服务体验,云台山景区积极创新服务模式,特别组建的高效专业服务团队,全方位为游客服务;开通的专用通道和专列停车场,极大地便利了游客办票入园手续,确保游客能够便捷、高效、快速地进入景区,享受贴心周到的服务。

游客踏入云台山景区,仿佛走进了一幅绝美的自然画卷。行走在形成于14亿年前的峡谷奇观,红色岩石在阳光照耀下熠熠生辉,清澈的溪水潺潺流淌,丹崖碧水交相辉映,构成了如诗如画的自然景观。夜幕降临,云台山景区更是变得璀璨夺目。游客置身于梦幻的云台山夜游,看星光点点,观山海世界,让人不禁感叹云台山别样的魅力与风情。

云台山景区依托铁路网络的便捷优势,积极与全国各地旅行社开展联合营销,今年重磅推出“百趟专列进云台”产品,计划在一年时间里,至少开行100趟专列前往云台山,搭建起快捷旅游的互动交流平台,与全国市场深度融合、共建共享。这一举措不仅进一步丰富了云台山旅游产品的内容与亮点,还将最大限度地培育开发中长途市场的专列产品,吸引更多游客前来领略云台山的独特风光。

春日的云台山正以漫山桃花为笺,邀八方宾朋共赴一场山水之约。随着“百趟专列”陆续启程,云台山景区将以更丰富的业态、更优质的服务,书写文旅交融的新篇章。



↑3月12日,来自东北的旅游专列抵达云台山景区,拉开今年“百趟专列进云台”活动的序幕。(本栏照片均由云台山景区提供)

云台山春日宠粉福利上线 万亩花海邀您共赴浪漫之约

参与;同时,云台山景区还准备了象征着美好祝福的玫瑰花,免费向女性游客派送,祝福她们节日快乐,生活如鲜花般绚丽多姿。这些活动不仅让游客感受到云台山景区的满满诚意,还吸引了众多家庭及情侣游客结伴同行,进一步提升了人气与热度。此外,3月1日至31日,云台山景区面向山西省游客实施免门票政策,这一举措瞬间点燃了山西游客的出游热情,大量山西游客奔赴云台山,为该景区注入了新的客流。

以花会友,万亩花海惊艳绽放。接下来的一个月,云台山即将迎来万亩花海的壮丽景象。粉嫩的桃花、洁白的杏花、金黄的连翘……这些隐匿于山林间的花朵,经过长时间的酝酿,竞相绽放,一树树艳丽妩媚,一簇簇五彩缤纷,以最绚烂的姿态迎接络绎不绝的

参与;同时,云台山景区还准备了象征着美好祝福的玫瑰花,免费向女性游客派送,祝福她们节日快乐,生活如鲜花般绚丽多姿。这些活动不仅让游客感受到云台山景区的满满诚意,还吸引了众多家庭及情侣游客结伴同行,进一步提升了人气与热度。此外,3月1日至31日,云台山景区面向山西省游客实施免门票政策,这一举措瞬间点燃了山西游客的出游热情,大量山西游客奔赴云台山,为该景区注入了新的客流。

以花会友,万亩花海惊艳绽放。接下来的一个月,云台山即将迎来万亩花海的壮丽景象。粉嫩的桃花、洁白的杏花、金黄的连翘……这些隐匿于山林间的花朵,经过长时间的酝酿,竞相绽放,一树树艳丽妩媚,一簇簇五彩缤纷,以最绚烂的姿态迎接络绎不绝的

每年三、四月份,春风轻拂,漫山遍野的花朵竞相怒放,色彩斑斓,行走在花海之中,阵阵花香随风轻送,向往来游客展示着春天的魅力与生机。

云台山景区凭借一系列创新举措与迷人的自然美景,成为春季旅游的热门打卡胜地。花不负时,时不负花,期待与您一起共赴一场云台山的春日浪漫。



↑游客漫步在红石峡,感受大自然的鬼斧神工。



←3月8日,游客在参与云台山景区开展的创意活动。



↑接下来的一个月,云台山春花烂漫,美不胜收。

←娇艳的桃花与重阳阁相映衬,别有景致。



名医面对面

关注睡眠 守护健康

——市第四人民医院精神二科主治医师张星星做客本报《名医面对面》



市第四人民医院精神二科主治医师张星星。本报记者 陈天昊 摄

医院精神二科主治医师张星星,就睡眠健康问题与网友们进行沟通。张星星在节目中讲到,失眠在临床上有一个诊断标准,每周至少出现3次失眠或者晨起后感到困倦、头痛、注意力不集中等就可能被诊断为失眠。随着年龄增加,睡眠时间缩短,儿童睡眠时间较长12小时至14小时,成年人7小时至9小时,老年人5小时至7小时。每个人的睡眠要求是不同的,不必拘泥于每晚必须睡多长时间,只要睡到次日精力旺盛、头脑清醒、办事效率高、处理问题得当,就说明睡眠已经足够了。失眠带来的短期影响有认知功能下降和情绪波动,长期影响有慢性病风险上升,感染风险增加和神经退行性疾病风险升高。

遇到睡眠问题,张星星建议大家减少干扰睡眠的各种情况,如避免频繁打盹,尤其是在傍晚或睡前;午睡不超过半小

时,并在下午1:30前完成午睡;日间尤其是晚间避免饮茶、咖啡等兴奋性物质;合理安排工作时间;培养业余爱好,丰富生活;居住环境舒适,温度适当,通风良好,被褥整洁。如仍不能入睡或频发早醒,建议到医院就诊。

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。



张星星(左)做客本报《名医面对面》。

本报记者 陈天昊 摄



扫码看视频

- 策划:曾琳琳
- 脚本执笔:韩笑
- 录制:母子举 石媛媛
- 摄影:陈天昊
- 海报设计:杨铭
- 技术:刘佳 陈婷
- 剧务:王雪静
- 采访话题征集:(0391) 8797395
- 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。

乡村『网红』在大流量中传递正能量

网友有话

本报记者 李润生

小叔子“海洋”沉迷赌博,婆婆娇惯纵容,费尽心机从大儿媳“鸟姐”身上薅羊毛为小儿子筹集赌资,没想到这种无底线的溺爱最终将小儿子“海洋”送进了监狱……来自博爱县的网红“压寨夫人”新拍摄的短视频日前刚一上线,很快受到了全网关注和点赞,网友们纷纷留言:“短视频很接地气,我们在刷视频时也很受教育!”

“压寨夫人”是近两年走红的焦作网红博主,本名李鸟,博爱县孝敬镇东界沟村人。“我是生在农村长在农村,演的也是有关农村家长里短的小故事,没想到这么受大家欢迎!”李鸟说。

2022年1月,李鸟和村里的几个邻居一起开始尝试拍短视频,注册了短视频账号“压寨夫人”。因为没有经验,短视频账号关注度一直不高,李鸟并不灰心,反而更加努力,反复研究琢磨,在拍什么内容上下足了功夫。偶尔一天,李鸟发现村里邻居两口俩为生活琐事吵闹的不可开交,这件事让李鸟心中有了思路,她要以通过拍摄正能量短视频连续剧的方式为村内的移风易俗提供新动能,把身边的事拍摄成短视频,引导村民在生活中要和睦、邻里融洽、知书达理。当李鸟的第一个系列短视频《缘分》做好,没想到发布后收获不少网友评论和关注,网友们留言说刚观看时感觉很高笑,观看视频中就会逐渐发现其中蕴含着大道理。

此后,李鸟集编剧、导演、演员于一身,自学脚本创作、运镜、收音和视频剪辑等知识。用一部手机、一个三脚架、一个收音设备等装备,加上铁杆、扁担、锄头等农具作为道具,以房前屋后、村头巷尾、田间地头为背景,自编自导自演原创短视频作品。相继拍摄的《“赛斯特”相亲记》《纸醉金迷》《遇见》《香水有毒》《闲话记》系列短视频都以农村日常生活为背景,以“鸟姐”与亲戚几个家庭之间的人际关系、亲情变化为主线,其他村民关系为支线,通过生动朴实、诙谐幽默故事情节将爱国敬业、诚信经营、乐于助人、勤奋创业、支农助农等内容,编拍短视频,教育引导村民移风易俗。截至目前,李鸟在短视频平台注册的“压寨夫人”账号共有10.6万粉丝,获得184.7万点赞。

讲乡村的故事,说乡村的生活,卖乡村的产品,做乡村的“网红”,是李鸟不懈的追求。随着粉丝量不断地增加,李鸟在短视频中一方面传播焦作人文景观和民俗民风,增强我市网友对家乡的认同感、归属感,另一方面,李鸟通过短视频为家乡企业、产品代言,帮助家乡父老走上新媒体带货之路,让优质农产品插上互联网“翅膀”飞向全国各地,带动村民共富,为助力乡村振兴贡献着自己的青春力量。

网谈聚焦

拉长“幸福半径” 绘就宜居美好城市画卷

本报记者 朱颖江

公园作为城市功能的关键构成要素,在改善人居环境、提升城市整体品位、增强市民幸福感等方面,发挥着举足轻重的作用。

近日,我市明确提出要坚定不移地秉持“人民城市人民建、人民城市为人民”的核心理念,紧密贴合群众日常工作与生活实际需求,精心擘画城市公园建设

宏伟蓝图,这一举措迅速引发了网友的强烈共鸣与积极响应。大家纷纷给予高度肯定,一致认为,“推窗见绿、出门入园”的生活模式,不仅为城市注入了盎然生机,更让每一位市民的生活充满诗意,真切诠释了人们对美好生活的向往与追求。

家住成丰路的网友“刘敏”感慨颇深:“老城区建成时间早,公园绿地建设与新城区相比存在较大差距。从新闻报道得知,此

次城市公园建设将充分尊重群众需求,灵活利用街心、街边等零碎空间,因地制宜开展建设,这真的让我特别欣慰。通过“见缝插针”的方式拓展绿色公共空间,老城区群众日后能就近入园休闲,这一实实在在的举措,必将显著提升大家的幸福感。”

网友“小宝妈”表示,公园是孩子亲近大自然的好去处,家门口就有公园,家长不用发愁去哪儿遛娃。公园里能让孩子尽情玩耍,还能让孩子认识很多植

物,对孩子的成长特别有好处。听说公园还会区分功能区,希望多建设一些亲子互动区域,让家长能够更好地陪伴孩子成长。

网友“默克”说,此次城市公园体系建设规划,将极大地改善城市生态环境,提升居民生活品质。希望相关部门加快推进公园建设项目,早日将这些生态游憩场所交付市民使用,让城市因公园而更具魅力,让居民生活因公园而更加美好。