



本报记者 韩静森 本报通讯员 李雅函

“千峰云起，骤雨一霎儿价。更远树斜阳，风景怎生图画！”南宋词人辛弃疾的词句令人神往。近日，一场酣畅淋漓的降雨过后，云台山景区迎来令人叹为观止的壮美云海奇观，峰峦在翻涌的云雾中若隐若现，恍若仙境，吸引了无数游客慕名而来，共赴这场云海视觉盛宴。

云雾翻涌，群峰若现。当游客乘坐茱萸峰索道、凤凰岭索道缓缓上升，仿佛开启了一场穿越云海的梦幻之旅。轿厢之外，云雾如灵动的精灵，扑面而来又疾驰而去，让人仿若化身仙人，腾云驾雾于九霄之上。登顶后，站在观景台凭栏远眺，茫茫云海一望无际，连绵起伏的山峰在云雾中时隐时现，恰似大自然挥毫泼墨而成的水墨长卷，每一笔都饱含着天地灵气。

漫漫雄关似铁铸，茫茫云海如玉琢。洁白的云雾如同涨潮的海水，漫过陡峭的山脊，在峰峦间肆意奔涌。它时而轻柔缥缈，如仙女舞动的轻纱，将山峰温柔包裹；时而汹涌澎湃，似万马奔腾的海浪，展现出磅礴的气势。远处的茱萸峰在云海里若隐若现，若有若无的峰顶恰似蓬莱仙岛，为这壮美的景色增添了几分神秘色彩。游客们站在观景台上，面对这绝美的风光，纷纷拿出相机、手机，定格下这难得一见的瞬间，惊叹声、欢呼声回荡在山间。

在红石峡和小寨沟等景点，云海与峡谷内的泉瀑溪流相映成趣，更是别具一番风味。红石峡内，红色岩石在云雾笼罩下更显神秘深邃，清澈的泉水在岩石间蜿蜒流淌，瀑布自高处倾泻而下，水花四溅，奏响大自然的美妙乐章。

章。小寨沟里，云雾在山谷间徘徊萦绕，为碧绿的潭水、飞泻的溪流蒙上一层朦胧的面纱，宛如一幅清新淡雅的水画卷在眼前徐徐铺展。

当前，云台山已进入夏季云海高发期，峡谷瀑布、高山云海、清凉戏水等特色景观交相辉映。这个夏天，不妨背起行囊，走进云台山，在云蒸霞蔚间，感受大自然的鬼斧神工，共赴一场难忘的山海之约！

图① 雨后，云台山呈现壮美云海景观，连绵山峦在云雾中若隐若现，宛如仙境。

图② 红石峡内飞瀑流泉，清风拂面，宛若“天然空调”。

图③ 游客乘竹筏飘荡在碧波之上，尽享夏日清凉。

图④ 潺潺流水，满眼绿意，山水之间充满欢乐。

图⑤ 登上茱萸峰，张开双臂，拥抱云海与山峦。（本栏照片由云台山景区提供）



焦作中医大讲堂



一方两穴三句话 科学减重有显效

——焦作市名中医李俊成为你支招



焦作市名中医李俊成。
本报记者 陈天昊 摄

专家简介

李俊成，焦作市名中医，主任医师，教授，二级公共营养师。河南理工大学第一附属医院肿瘤多学科诊疗团队中医专家，河南省生命关怀协会肿瘤专委会副主任委员，河南省科学保健学会肿瘤专委会副主任委员，河南省多所职业院校教授，焦作市营养协会常务副会长。

疗 法：茶饮方、穴位按摩、三句话

主 治：祛除痰湿，科学减重

【专家支招】
李俊成：大家好，我是李俊成。夏季有不少市民朋友因为身材问题而焦虑，今年又是我国开展体重管理年的第一年。为了增强全民体重管理意识，今天我就从中医角度来教大家如何科学减重。

中医在减重方面有着悠久的历史 and 独特的体系，认为肥胖的发病原因多为饮食肥甘厚味、缺乏运动等原因引起，将本病分为胃热火郁、痰湿内盛等五个证型，其中痰湿内盛证型较为多见。辨证论治是中医的精髓，但服用汤药煎服麻烦、携带不便。今天给大家介绍一方（代茶饮）两穴、三句话。一方：中药茶饮方，由荷叶、陈皮、决明子（打碎）、山楂组成。每味6克至10克，代茶饮，每天一副，10天一疗程（酌情用若干疗程）。两穴位：天枢穴，位于肚脐两侧平齐，旁开两寸，左右各一；另一个穴位足三里，位于腓骨下三寸，胫骨外侧，左右各一，每次按压10分钟左右，有针感，一天一次。三句话是：管住嘴，迈开腿，长坚持。按照我们国家给出的减肥能量标准：1500千卡/天（男）、1300千卡/天（女），

合理分配营养素，并养成较好的膳食习惯。迈开腿：每周有氧运动为主（150分钟到300分钟之间）。辅助抗阻训练。每天保证充足的睡眠（7个小时左右），这种模式需要常年坚持。

一方两穴三句话，三者有效配合，共同帮你减重达标，让你拥有一个苗条、健康的好身材。

【主播结语】
本期节目焦作市名中医李俊成给大家介绍了“一方两穴三句话”的减重妙招，也希望大家通过调整自己的生活方式和饮食习惯，能够科学减重，享“瘦”健康。更多节目详情，欢迎大家关注焦作日报全媒体平台。



扫码看视频



李俊成为患者把脉问诊。

本报记者 陈天昊 摄

出品团队

●策划：	曾琳琳	施筱雯	
●脚本执笔：	韩 笑	王雪静	
●录制：	陈天昊 石媛媛	●链接：	登录焦作网 www.jzrb.com 进入网络直播收看本期节目，同时请关注焦作日报全媒体矩阵。
●摄影：	陈天昊		
●技术：	刘 佳 陈 婷		

市妇幼保健院开展专家基层义诊科普活动

本报讯（记者朱颖江）妇幼健康是全民健康的基石。今年6月是第二个全民健康素养宣传月，市妇幼保健院围绕“提升全民健康素养，助力健康中国建设”主题，组织多学科专家走进高新区多个乡镇、村庄，开展了一系列特色义诊科普活动，此举旨在持续提升我市妇幼健康素养水平。

据悉，该院按照落实《“健康中国2030”规划纲要》《健康中国行动（2019—2030年）》《关于实施2025年卫生健康系统为民服务实事项目的通

知》《全民健康素养提升三年行动方案（2024—2027年）》要求，积极响应全民健康素养提升三年行动。

为进一步提升全民健康素养水平，增强妇女儿童群体的健康保障意识，该院由健康教育科牵头，聚焦妇女儿童普遍关注的医疗健康、心理健康、妇幼保健等热点问题，特邀妇科、儿科、中医、心理科等多学科权威专家组成义诊团队，深入基层开展下乡义诊服务。活动期间，通过现场问诊、健康知识科普宣讲、中医适宜

技术体验、心理健康测评与疏导等多种形式，为基层妇女儿童提供专业化、个性化的健康指导，切实将优质医疗资源下沉至百姓身边，助力构建全民健康防护网络。

该院专家在阳庙卫生院开展宣活动，当家长听了儿童心理专家的讲座后感慨：“原来科学管理儿童情绪也是健康素养的重要部分！”这次科普讲座，专家们帮助家长建立科学的儿童心理发展观，更通过“心理能量账户”概念，引导家长将“每个人是自己健康第

一责任人”的理念转化为具体的育儿实践，切实提升家庭健康管理能力。

家住宁郭镇的村民刘女士，在全民健康素养宣传月活动现场，亲眼看见了该院中医专家以轻柔而精准的手法演示小儿推拿时，她不禁赞叹：“看似简单的推揉按压，原来每一个穴位、每一步手法都藏着大学问，中医技术真了不起。”尤其在听到专家讲解二十四节气与养生理念的关联时，她看着手中的科普手册，恍然大悟：“春分养肝、冬至补肾，老祖宗早就把养

生智慧藏在节气里了，只是咱们以前没留意。”

据统计，该院在“全民健康素养宣传月”期间开展4次下乡义诊活动，累计服务群众近千人次，发放健康科普资料800余份，完成中医体质辨识150余人次，全面落实了卫生健康系统“为民服务实事”项目要求。



扫码看视频

网友【成就卓越】：过几天，我要去献血，想咨询下市中心血站的同志献血后有什么注意事项吗？

市中心血站：1.献血后稍事休息，不要急起，并用手指按压棉球加压穿刺部位，禁止搓揉，直至5-10分钟后不出血为止。

2.献血当天，要注意穿刺眼处的清洁卫生，洗澡以淋浴为好，避免污染针眼，以防感染。

3.个别献血者由于没有正确按压等原因，穿刺处可能出现青紫现象，这是因为有少量血液皮下渗出的缘故，24小时内可局部冷敷，必要时在24小时后才用热敷促进消退，青紫范围一般一周左右可逐渐消退。

4.献血后，一般不必增加特殊营养，适当多饮水以补充失去的水分，维持正常的饮食即可。适当吃些瘦肉、鸡蛋、猪肝、豆制品等含蛋白质较高的食品，也要吃一些白菜、菠菜、芹菜等。不要吃补品、补药，更不要大吃大喝，以免影响身体健康，注意饮食营养的正常搭配就可以了。

5.24小时内不要剧烈运动，适当休息，当天不要从事高空作业、高温作业、体育比赛、通宵娱乐等。个别出现倦怠感者，只要保证充足睡眠，不良症状就会很快消失。
尚 前 整理

献血后应该注意什么

关注无偿献血



扫码看视频