

高手云集 让舌尖上的杂粮美食更美味

——云中河温泉旅游度假区举办“厨娘争霸赛”

本报讯 (记者张志远) 巧手翻飞,杂粮生香。7月11日,云中河温泉旅游度假区上演了一场别开生面的“厨娘争霸赛”。以“五谷杂粮赛 巧手定乾坤”为主题的杂粮美食制作大赛火热开赛,吸引了忻府区众多厨艺高手同台竞技。

比赛现场气氛热烈,高手云集。选手们在红面鱼鱼、莜面栲栳栳、猫耳朵制作以及手工切土豆丝等项目中展开激烈角逐。她们手法娴熟,技艺精湛,揉、捏、搓、切,动作行云流水。不消片刻,一道道造型美观、散发着浓郁乡土气息的杂粮美食已呈现在评委与观众面前,令人赞叹不已。

忻州素有“中国杂粮之都”美誉,其所在的北纬38度“黄金生物带”凭借独特的地理气候条件,孕育出品类丰富、品质上乘的各类杂粮。千百年来,忻州人民不断探索,将五谷杂粮转化为花样繁多的特色美食,积淀下深厚的杂粮饮食文化底蕴。这些美食不仅是当地人餐桌上的日常主角,更承载着浓浓的乡愁记忆与独特的地域文化印记。

云中河温泉旅游度假区有关负责人表示:“本次比赛不仅是一场精彩的厨艺比拼,更是对忻州杂粮美食文化的一次生动展示与有力传承。选手们



通过精湛的技艺,让更多人直观感受到忻州杂粮美食的独特魅力与深厚内涵。云中河温泉旅游度假区将持续深入挖掘地方特色资源,以文化赋能旅

游,以旅游激活文化,在创建国家级旅游度假区的征程上稳步前进,让更多游客在山水人文的交融中品味忻州的独特韵味。”



付怀礼:扎实苦干谋发展

2021年初,面对发展困境,付怀礼同志毅然扛起原平市轩岗村党支部书记的重担。五年来,他锚定“集体增收、农民增收、环境增美、组织增力”目标,以党建引领、真抓实干,带领村民蹚出致富路。

破局产业瓶颈:激活发展新引擎

付怀礼深知,产业兴旺是乡村振兴的基石。上任后,他带领支部班子深入调研,盘活资源:优化村委门面房、商业楼及闲置土地承包方案,简化租赁流程,提升服务质量,每年为村集体稳定增收超100万元;多方探寻一口71年前废弃老井线索,在爱心企业家支持下修复水井及灌溉渠道,使300余亩“望天收”旱地变为水浇田;针对搬迁导致的富民商业楼客源锐减难题,将其改造为低价惠民澡堂,一举解决村民就业、集体增收、群众享低价福利的三大难题。

心系民生福祉:绘就幸福生活新图景

付怀礼始终将村民福祉放在首位。连续四年全额缴纳全村1700余名村民城乡居民基本医疗保险;投资30万元免费提供化肥、良种、农药等农资,为困难户承担浇地、耕种费用,邀请农科专家进行技术指

导;投资100余万元,帮助400余户村民完成家庭暖气改造,实现清洁取暖;累计投入40万元在春节等节日发放米、面、油等生活物资;设立村级奖学金奖励优秀学子,给予应征入伍青年2000元奖励;组建锣鼓秧歌队,定期开展义诊、摔跤比赛、文艺演出等活动,提升村民获得感。

扮靓美丽家园:打造生态宜居新风貌

在付怀礼和村“两委”带领下,轩岗村被评为“五星”美丽乡村。投资100余万元开展清洁行动,整治房前屋后等卫生死角,创建“美丽庭院”;制定《环境卫生管理制度》《检查评比奖励细则》,激发村民参与积极性;新建8个标准化公厕,投资30万元打造东市湾休闲便民场所;组建10人专业卫生清运队伍,配备垃圾清运车、洒水车,年投入20万元保障运行;组织村民在滨河路、火神沟义务植树500余棵。

五年倾心耕耘,付怀礼以一名共产党员的初心和使命和实干担当,带领轩岗村闯出强村富民新路,让曾经面临困境的村庄焕发出生机。轩岗村的蝶变,是党建引领乡村振兴的生动实践,付怀礼也成为新时代基层党员干部担当作为的标杆。

(郝德元)

神池县星河里景区“合唱村晚”推动文旅产业发展



本报讯 (记者刘鑫林)近日,神池县在荣庄子星河里景区(国家2A级旅游景区)成功举办“长城两边是故乡——唱游山西、爱上神池”合唱村晚活动。该活动通过“文化+旅游”模式,将天籁合唱、民俗表演与非遗技艺有机融合,吸引众多游客参与,持续扩大当地文旅品牌影响力。

活动现场,来自北京的合唱团带来了精彩的演出。这场文化盛宴不仅呈现了神池的山水之韵与人文之魂,还以艺术形式激活了文旅资源。中国合唱协会纯美女声合唱团演唱者李鑫表示:“此前我们主要在剧院演出,这次在以自然背景为主的舞台上表演,获得了全新体验。参观野猪口长城后,我们感受到神池深厚的历史文化底蕴,其气候清爽宜人,是理想的避暑胜地。”

依托近年积累的文旅成果,神池县以“生态氧吧”“避暑胜地”资源禀赋为基底,深度开发红色文化与长城历史资源,创新打造避暑体验、冰雪运动、长城研学等特色业态。自2023年南山景区及荣庄子星河里获评国家2A级景区、该县获评国家级“避暑旅游目的地”以来,神池县积极融入“大芦芽山”建设,正加快打造主客共享的文旅康养集聚区。

忻府区多部门联合开展母婴健康宣传活动

本报讯 (记者张志远)7月11日,忻府区卫生健康委联合区妇幼保健计划生育服务中心、区疾病预防控制中心,在城区体育广场共同举办以“婚育幸福起点 爱与支持相伴”为主题的母婴健康宣传活动。

活动现场通过悬挂横幅、发放宣传资料、现场咨询等方式,向群众普及预防“艾梅乙”母婴传播的核心知识,强调其对孕产

妇及婴儿健康的严重危害,并重点讲解孕前筛查、规范产检和及时治疗对有效阻断母婴传播的关键作用。医护人员还为群众提供了免费血压、血糖检测等健康服务。

忻府区卫健局相关负责人表示:“我们将持续深化宣传,整合多方力量,创新宣教方式与服务模式,为护航全区妇女儿童健康作出更大努力。”

(上接第一版)

城市更新以优化城市空间结构、完善功能布局、提升人居环境为核心。为适应城市发展模式的深刻转型,将城市体检贯穿于城市规划建设管理全过程,我市建立了“体检发现问题、更新解决问题、评估实施效果、推动巩固提升”的闭环机制,城市体检指标从2022年的69项逐年扩容至2025年的108项。通过改造老旧小区、盘活存量资源、统筹基础设施升级等手段,推动城市向宜居、韧性、智慧方向发展。

在利民西街等老旧小区改造项目中,体检数据显示老年人口占比达43%,项目随即增加71部电梯和38处无障碍设施。2020年至今,全市累计改造老旧小区744个,实施既有住宅加装电梯71部,有效提升了居民的满意度和幸福感。

传承历史文化 激活古建活力

夜幕降临,忻州古城西区的非遗工坊灯火通明。面塑传承人老李正在指导游客制作“晋北八大碗”面塑。“改造后的老院子既保留明清格局,又通上了光纤网络,我的线上订单翻了两番。”老李说。

古城活化保护项目自2017年启动实施以来,经过多年的运营管理,忻州古城西区得到广泛认同,为把忻州古城真正打造成为忻州名片,谋划启动总投资4.6亿元的古城东片区城市更新项目。该项目坚持五不原则:不破坏传统格局、不拆除历史建筑、不砍伐古树名木、不改街巷肌理、不随意拓宽道路。实施“一巷一策”,构建“15分钟生活圈”。将东片区与已经运营的西片区、云中河景区、奇村温泉康养小镇串联,形成“古城——生态——休闲”全域黄金旅游线,打造产城融合示范区,形成年接待300万人次的黄金旅游线。

提升治理能力 共治创新发展

尽管成效显著,挑战依然存在。当前我市城市建设和城市更新方面存在的主要问题体现在三个方面:一是城市体检和城市

更新结合还不够紧密;二是城市更新重点项目还需进一步完善;三是资金短缺问题。

忻州市住建局相关负责人表示,忻州城市更新目前重点需从以下几个方面努力:进一步完善“先体检、后更新、无体检、不更新”的工作机制。围绕忻州市的城市特色和典型问题,确定城市更新的目标任务和重点,严格遵循城市更新程序和要求,不搞大拆大建,补足城市功能缺失短板,构建“2+4+N”更新实施内容体系。“2”是指历史文化遗产和生态河道。“4”是指旧住区、旧村庄、旧市场和旧厂区。“N”是指其他类型的更新内容,包括老旧小区、旧单位大院、科研院校、医院所在的老街区等,提升人民群众生活品质。

结合实际,积极谋划住建领域项目,进一步完善项目库建设。2025年将重点推进五大类34个项目,总投资74亿元,包括城市基础设施建设和地下管网建设提升改造工程、城中村改造、城市更新、保障性住房建设、滹沱河支流南云中河流域综合治理及乡村振兴融合发展EOD项目。

根据我市发展现状实际并结合城市更新改造项目,积极探索投融资方式,解决资金问题。面对74亿元资金需求,忻州打出组合拳:加强相关财政资金的统筹利用,对纳入城市更新计划的项目,如公益性较强的旧改、综合整治项目等依法享受行政事业性收费减免;发行专项债投资,城市更新专项债券主要收入来源包括商业租赁、停车位出租、物管等经营性收入以及土地出让收入等;设立城市更新基金,引入社会资本;推动市场化机构参与,采用EPC工程总承包模式等,推进城市功能优化、民生保障、品质提升和风貌保护。

忻州的更新实践,既是对“人民城市”理念的生动诠释,更是城市治理现代化的有益探索。从数据驱动到精准施策,到“留改拆”并举的更新艺术,从多元参与的共治格局,到“城市即景区”的发展智慧,这座古城正以自己的实践,为中国式现代化提供着“忻州样本”。

河曲县黄河省级湿地公园——“城市绿肺”沁人心脾



河曲县黄河省级湿地公园,总面积623.87公顷,湿地率达76%,通过科学划分保育区、恢复重建区、合理利用区,构建起完善的生态保护体系。公园在防洪、水质净化、气候调节等生态功能方面成效显著。公园现有鸟类160余种,其中国家一级重点保护鸟类黑鹇、鸢等4种,国家二级重点保护动物20余种,山西省重点保护动物50余种。如今,这座湿地公园已发展成为集生态保护、科普教育、观光旅游于一体的综合性公园,不仅是摄影爱好者的创作基地,更成为当地居民日常休闲健身、亲近自然的好去处。

马丽 张伟摄影报道

健康教育 | 这些食物对眼睛好,让孩子多吃更健康

眼睛作为人体最精密的器官之一,其发育与健康离不开各类营养素的协同作用。从蛋白质到微量元素,每一种营养素都是维持视觉功能的“基石”。以下是守护视力健康的核心营养素清单及科学摄入指南。

蛋白质:视力发育的“建筑材料”

蛋白质是视力发育的基础物质,也是组成细胞的主要成分,组织的修补更新和正常功能发挥都需要蛋白质。人体内长期缺乏蛋白质,会导致眼功能退化、视力下降,更容易发生各种眼疾。因此,家长应帮助孩子适量摄入瘦肉、禽肉、鱼虾、奶类、蛋类及大豆等优质蛋白质,同时也要避免饮食单一,因为过多摄入动物蛋白会影响矿物质的吸收利用,从而对视力健康。

维生素A:夜间视力的“守护者”

维生素A是角膜、结膜、视觉细胞正常生长所必需的营养。如果维生素A摄入不足,视紫红质的再合成便会缓慢而不完全,使暗适应时间延长,严重时会造成夜盲症。如果膳食中维生素A持续缺乏或不足将会出现干眼症,进一步发展则可引起角膜软化及角膜溃疡,甚至引起失明。维生素A的主要来源为动物肝脏、胡萝卜、深色蔬菜等。

维生素C、E:眼部组织的“抗氧化卫士”

维生素C、E是人体内重要的抗氧化营养素,能抵抗氧自由基对眼部组织的损伤,有助于预防白内障、老年性黄斑变性等。其主要来源为柑橘类、坚果和绿叶蔬菜。

B族维生素:视觉神经的“能量剂”

B族维生素能够帮助视网膜和角膜进行物质代谢,也是视觉神经的重要营养素。其主要来源为全谷物、肉类和乳制品。

钙:眼球壁的“坚固剂”

研究显示,钙有助于维持眼球壁的硬度,钙元素不足会使眼球的坚韧性和成形性发生改变,使眼球壁失去弹性并影响眼压,容易形成近视。饮食中钙的主要来源为乳制品、豆类和绿叶菜。

微量元素:视力发育的“微调节”

铬是人体代谢必需的微量元素之一,若人体缺乏铬元素,可使糖代谢、脂代谢等发生障碍,胰岛素调节血糖的功能受到影响,导致血浆渗透压升高,从而使晶状体屈光度增加造成近视。铬、硒能够保持眼组织正常形态及功能,可影响视觉敏感度,缺乏时可导致近视的发生。锌可间接影响维生素A的代谢,有助于视网膜色素上皮维持正常组织形态。胚胎期缺锌,会引起胎儿视神经变性,造成先天性视力不良。这些微量元素的主要来源为海产品、坚果和动物肝脏。

关键营养素与饮食之道

叶黄素是眼睛中唯一存在的类胡萝卜素,具有光滤过作用。它能像滤镜般过滤电子屏幕与强光

中的蓝光,减少光线对眼底的损伤,同时清除眼球内的自由基,延缓眼部组织衰老。日常饮食中,菠菜、西兰花、苜蓿叶、玉米、青豆、胡萝卜、番茄等食物都富含叶黄素。

DHA作为 $\omega-3$ 多不饱和脂肪酸的重要成员,是构成视网膜的关键成分。它能增强视觉敏感度,提升夜间视物清晰度,还能延缓视力减退。人体可通过亚麻酸合成DHA,但从金枪鱼、三文鱼等深海鱼中直接摄取更为高效。

不少近视者都有挑食、爱吃零食的习惯,而现代饮食中精制米白面与快餐食品的高占比,更易导致营养失衡。这类精细加工食品缺乏眼睛所需的关键营养,就像盖房子时缺少了坚固的砖块,会使眼球组织变得脆弱,肌膜容易扩张,眼球前后轴被拉长,进而诱发近视。

需要注意的是,眼睛的发育从胎儿期就依赖营养供给,孕妇应均衡饮食,适量摄入蛋白质、维生素与微量元素,适当补充叶黄素、 β -胡萝卜素和DHA。

同时,家长要帮助孩子养成良好的饮食习惯,如均衡饮食、不挑食,多吃糙米、燕麦等粗粮,以及新鲜蔬菜和水果。保持充足的营养,才能为视力健康筑牢根基,让孩子清晰看见世界的每一抹光彩。

(据《健康报》)

