

沿着长城看忻州·守护文脉促振兴

宁武县多维度推进长城保护

本报讯 (记者王阳)近年来,宁武县严格落实《文物保护法》《长城保护条例》要求,将长城保护纳入政府重点工作,通过系统修缮、体系化管护、多渠道宣传等举措,全力守护长城文化遗产,取得显著成效。宁武境内现存明长城、东魏肆州北齐长城两处长城资源,其中明长城属明代内长城,呈东北—西南走向,沿薛家庄乡郭家庄村至阳方口镇大水口村分布,总长39068.4米,2019年10月,阳方口段长城被国务院公布为全国重点文物保护单位。东魏肆州北齐长城贯穿余家庄乡至东寨镇,墙体总长53584米,为省级文物保护单位。丰富的长城遗存既是当地珍贵的历史文化名片,也对保护工作提出了更高要求。

宁武县坚持科学保护为先,先后推进多项重点保护工程。长城——阳方口1、2敌台保护修缮工程已顺利完工,该项目2021年上报后获批列入山西省2022年度文物保护实施名单,施工中针对敌台拱券结构失稳问题采取物理支顶、局部砌筑等措施,同步完善顶部及周边排水系统,严格遵循“最小干预、修旧如旧”原则,最大限度保留了长城的历史风貌。同时,该县组织编制《宁武县长城文物保护与利用专项规划》,建立全面精细的长城测绘档案,对遗址开展系统保护研究,通过测绘数据评估文物风险等级,制定针对性保护策略,为长城文化遗产抢救保护提供了科学支撑。

在做好本体保护的基础上,宁武县持续加大长城文化宣传力度,构建全社会参与的保护格局。围绕“遇见长城,宁武有约”主题开展宁武关长城专题图展,常态化举办“长城宣传月活动”,深入长城沿线村镇发放文物保护相关宣传册,讲解长城历史文化与保护成果;推进“长城文化进校园”活动,在中小学生心中种下文化遗产保护的种子;依托“宁武你好”“宁武博物馆”等官方公众号发布长城保护相关科普内容,不断增强群众的保护意识。与此同时,该县正积极推动长城国家文化公园建设,打造宁武关特色展示区,推动长城保护与文旅融合发展,带动周边产业升级,让长城文化资源释放出兴文化、促发展的多重效应。

原平:踏青寻春赴绿意 文明筑城润人心

本报讯 春风送暖,草木抽芽,繁花绽放,原平市各个公园迎来一年一度的踏青热潮。公园踏青,早已不只是市民亲近自然、放松身心的休闲选择,更成为城市文明建设的生动载体、市民文明素养的集中展示平台,也成为丈量城市文明程度的重要窗口。在原平市沙河生态公园,曾经的荒滩地如今变身生态乐园。园内垂柳依依、繁花似锦,健身设施齐全完备,历史文化地雕点缀其间,市民在此慢跑、打拳、品读历史,人与自然和谐共生的美好画面随处可见。原平市范亭文体广场,在绿植环绕间搭建公益服务阵地,将文明宣传、志愿服务与踏青休闲深度融合,让市民在赏景休憩中感受文明氛围。完善的环卫设施、清晰的文明提示牌、贴心的便民服务点,让每一

次踏青都充满舒适与暖意。公园是城市的公共客厅,其文明程度关乎每一位市民的生活品质。不文明行为不仅影响城市生态,也制约着城市文明建设向纵深推进。如何破解踏青热潮中的文明难题,实现生态美景与文明风尚的双向奔赴,成为城市文明建设必须直面的课题。近年来,原平市积极探索“生态+文明+文化”的公园建设新模式,在公园中融入地域文化、文明典故、家风家训等元素,让公园不仅成为休闲健身场所,更成为传播文明、浸润文化的重要阵地。当地坚持硬件提升与软件赋能并重,管理约束与引导激励并行,越来越多的公园实现环境更美、秩序更优、文明更浓,踏青休闲与文明实践的双向奔赴渐成常态。(夏燕 姬林强 杨雅妮)

巩固提升创文成果

忻府区:移风易俗入人心 文明新风拂面来

本报讯 (记者张志远)近年来,忻府区聚焦城乡精神文明建设,将移风易俗工作深度融入基层治理全过程,通过群众喜闻乐见的载体,引导广大城乡群众更新思想观念、提升文明素养,自觉争当移风易俗的倡导者、践行者。春日的忻府区南城街道红旗广场人头攒动、热闹非凡。群众驻足移风易俗主题展板前,认真品读一个个鲜活的榜样故事,真切的事迹引发在场群众的强烈共鸣。趁着这股热乎劲儿,志愿者们将榜样事迹的精神内核与移风易俗宣传深度融合,围绕“婚事新办、丧事简办”等文明话题展开宣讲,让勤俭节约、反对铺张浪费的理念,在潜移默化中深植百姓心间。这样的宣传场景,在忻府区各乡镇(街道)随处可见。眼下,全区各乡镇(街道)依

托新时代文明实践所(站)、村广播、宣传栏、微信群等载体,全方位铺开移风易俗宣传引导工作。合索镇北合索村专门组建了一支由村干部、老党员、乡贤骨干组成的宣讲队,他们走进田间地头,踏入农家院落,用接地气的家常话、贴心话,向村民们细数陈规陋习的危害,让文明新风越过田垄院墙,吹进千家万户。一直以来,忻府区始终把移风易俗工作作为精神文明建设的重中之重,锚定破除陈规陋习、培育文明乡风目标,打出一套宣传引导、典型带动、制度保障相结合的组合拳。从南城街道红旗广场的移风易俗主题宣传活动,到合索镇北合索村田间地头的方言宣讲;从新时代文明实践站(所)的特色主题活动,到村广播、宣传栏、微信群的全方位覆盖,一系列扎实举措让文明新风吹拂忻府大地。

忻州古城:美食尝不完 民俗看不够

春和景明,烟火暖心。清明假期,忻州古城美食街人气爆棚,明清古街的青砖黛瓦间,来自四面八方的游客在品尝地道晋味美食、体验民俗风情过程中,尽享春日里的人间烟火。“刚走到街口,就被香味吸引了,这里的美食尝不完,吃不够……”4月6日,来自太原的程诺和朋友刚吃完炒面皮,又在荞面河捞摊位前驻足。不远处,莜面栲栳栳、定襄熏肉、保德碗托等当地特色小吃摊位前,早已排起了长队。明档现做、明码标价,几元钱就能尝到地道晋味,亲民的价格、纯正的风味,既能让游客大饱口福,又能感受到古城的烟火温情。

沿美食街缓步前行,卤猪蹄、摊黄儿、捣拿糕、凉粉、漏鱼儿等经典小吃也各具特色,摊主们一边制作一边讲解美食背后的故事,让游客在品尝美味的同时,沉浸式感受忻州饮食文化的深厚底蕴。忻州古城美食街秉持“一店一风景,一铺一特色”的理念,将美食与民俗深度融合。“每天上午10时刚过,就排起长队,高峰期要等近一小时,很多游客吃完还要打包,把古城味道带回家。”卤猪蹄摊位老板笑着介绍。烟火气背后,是美食经济的蓬勃发展,更是古城文旅融合的生动实践。清明假期,忻州古城美食街精心筹备了丰富多样的民俗活动,让体验感持续升级:南城门的风箏涂鸦园内,孩子们挥舞着自己绘制的风箏,在春风中肆意奔跑,欢声笑语回荡在古城上空;街头的传统演艺轮番上演,硬汉击鼓气势磅礴,仙女水袖翩跹灵动,非遗技艺展示引人入胜,与美食香气交织,构成一幅鲜活的古城春日画卷。

“我们不仅要让游客吃到地道美食,更要让他们感受到古城的温度和文化的厚度。”忻州古城运营负责人介绍,近年来,古城持续优化美食街业态布局,统一供应链保障食材新鲜,组建商户自治协会维护良性竞争,通过“政府引导+市场运作”模式,让600余家特色商户共生共荣,构建起“吃住行游购娱”全链条消费生态。数据见证活力,消费彰显潜力。据统计,今年清明假期,忻州古城客流量突破24.33万人次,景区收入达947.94万元,同比增长10.24%,其中美食相关消费占比超四成,成为拉动消费的核心力量。暮色降临,古城灯光璀璨,美食街的人气丝毫不减。游客们放慢脚步,或坐在古色古香的桌椅旁品尝美食,或在灯光下打卡拍照,在氤氲的烟火气中感受假日的惬意与美好。(李春泽)

我市多部门联合开展青少年户外实践活动

本报讯 山野逐趣,安全同行。4月11日,由共青团忻州市委、忻府区妇联、共青团忻府区委、忻州市体育总会、忻州同行文体旅俱乐部共同主办的青少年户外安全知识宣讲暨森林公园荒野定向社会实践活动顺利开展。本次活动是全国户外安全教育在忻州的落地实践,紧扣“科学、安全、文明、环保”核心理念,将安

全知识讲解与户外实战操作深度融合。活动中,大家认真学习三层穿衣法、四三三原则、三新不出行原则,无痕山林LNT法则等户外知识,扎实掌握基础户外安全常识。荒野定向挑战环节,各组家庭在复杂野外路线中实操定位求助、规划路线、寻找打卡点,全程严格遵循“STOP”原则:停止、思考、观察、行动,熟练使用电子地图解决“我在哪、我要去

哪、怎么去”的核心问题,有效防范迷路风险。活动圆满落幕,所有家庭均成功找到至少三个任务点,无一人出现迷路状况,顺利完成各项挑战。此次活动把安全教育融入实践,让户外技能走进生活。接下来将持续推广科学户外理念,开展更多安全、有趣的实践活动,守护每一次出发,让每一段旅程都安心、精彩。(本报通讯员)

偏关县气象局开展春季义务植树活动



本报讯 春风送暖,万物复苏,植树添绿正当时。为深入践行“绿水青山就是金山银山”理念,积极响应全民义务植树号召,4月10日,偏关县气象局组织干部职工前往老牛湾镇滑石村指定植树点开展义务植树活动,以实际行动为偏关大地增绿添彩,彰显气象部门守护生态、服务发展的责任担当。活动现场,大家热情高涨、干劲十足。在技术人员的指导下,干部职工分工协作、配合默契,严格按照植树技术规范,挥锹挖坑、扶苗定植、培土压实、提桶浇水,每一道

工序都认真细致、有条不紊。党员干部率先垂范,青年职工踊跃参与,现场一派热火朝天的劳动景象。经过辛勤劳作,一排排新栽苗木迎风挺立,为春日的偏关大地增添了勃勃生机。此次义务植树活动,既是履行法定义务、推进国土绿化的具体行动,也是锤炼工作作风、凝聚团队合力的实践课堂。参与职工纷纷表示,亲手栽下绿色希望,既美化了生态环境,也进一步增强了爱绿、植绿、护绿的生态文明意识。(刘玲)

绿茵逐梦

4月12日,云中河景区足球场绿意盎然,我市中小学的学生们正迎着春风奔跑、传球、射门拼抢,额角的汗水与飞扬的球衣,勾勒出青春活力的生动画面。王阳摄



识才当握多元尺

让个体在每一次具体的选才育才中得到正向反馈,社会的观念和氛围也会随之转变,良性循环便水到渠成。近期,两则有关人才选拔的新闻,引发关注。一则聚焦技能人才的焦虑。由于技工院校学历信息无法在用人单位普遍使用的学信网核验,不少高技能人才,甚至世界冠军仍在为一纸大学文凭而发愁。另一则关注科技企业的用人。宇树科技、云深处等具身智能企业相关人力资源负责人在介绍招聘标准时,不约而同地强调“不唯学历唯能力”。此前,更有国外人工智能企业直接向高中生招聘。“十五五”规划纲要提出,“一体推进教育科技人才发展”。人才工作,评价是关键一环,而学历正是人才评价的标准之一。两则新闻对照来看,指向共同的时代命题:随着新一轮科技革命和产业变革加速推进,人才供需存在一定结构性矛盾,学历是否仍然无可替代?如何让衡量人才的尺度更加贴合经济社会发展需要?客观地看,学历的存在自有其合理性。招聘企业进行大规模人才筛选,需要通过一套客观、可核

验的显性标准降低筛选成本、提升决策效率。学历以及其他类似的“硬指标”,是构成人才筛选“形式理性”不可或缺的基石。然而,任何尺度都不可能尽善尽美,问题往往来自畸轻畸重。一方面,过度看重单一标准,必然会忽略许多“偏科人才”。另一方面,标准权重失衡,也会反过来影响微观个体的生涯规划。比如,一些行业学历“内卷”的背后,是评价指挥棒单一化,把本该多元发展的路径挤压成了一条“独木桥”。破解问题,关键在于形成多元互补的评价体系:有尺丈量学问,也有尺量手艺,有赛道比创新,也有平台看实绩。这是个老命题,但在时代发展日新月异、人才需求日益分化的当下,现状距离理想仍有差距,需要更好发挥人才评价体制机制改革的牵引作用。从健全重大任务人才特殊调配机制,完善“揭榜挂帅”、“赛马”等制度,到赋予用人单位更大人才评价自主权,防止简单以称号头衔确定薪酬待遇、配置资源,再到畅通高校、科研院所、企业人才交流通道……纵览“十五五”规划纲要关于人才评价激励的内容,贯穿其中的鲜明导向,是破除僵化的标准,鼓励公平灵活选人用人。

“投资于人才”,不只是意味着资金的投入、资源的倾斜。以制度供给更好保障人的发展权益,更是一种着眼长远的投资。把机制理顺,让个体在每一次具体的选才育才中得到正向反馈,社会的观念和氛围也会随之转变,良性循环便水到渠成。对个体而言,人才评价风向标的点滴变化也带来启示:没有硬核能力支撑的学历标签是空洞的,难免遭遇“贬值”。2023年,我国考研报名人数达到峰值,随后3年逐年降低。越来越多年轻人重新审视求学深造这条路是否适合自己后,转而把精力放在有针对性的能力提升上。考取职业资格、学一门技术、在实践中积累经验,成长的方式正在变得更多样。在快节奏时代沉潜下去、修炼内功,时间就不会辜负付出。从更广阔的视角来看,未来较长一段时间里,我们面对的不仅是人与人的竞争,还有人如何适应与驾驭新技术的新命题。技术发展一日千里,人类知识的“半衰期”不断缩短。相比于一纸证书或某一具体技能,一种善于接纳新事物的开放心态或许更为关键——唯一不变的是变化本身,这给教育科技人才工作和每个个体都提出了思考题。(据《人民日报》)

健康知识

“汉堡馒头减肥法”,靠谱吗?

近日,“汉堡馒头减肥法”在社交平台悄然走红:要求每日早餐仅喝黑咖啡、吃鸡蛋,午餐吃两个酱料减半、多加蔬菜的汉堡,晚餐吃两个馒头,且将进食时长限制在8小时内。这种看似无需忌口的轻松减重模式,是否安全可靠?天津市第一中心医院营养科主任、主任医师谭桂军表示,评价饮食模式的首要标准是均衡性,科学膳食需要满足三个条件:用餐时间相对固定,三餐能量摄入比例约为3:4:3;每餐需同时包含主食(碳水化合物)、优质蛋白、蔬菜三类营养,建议成年人每日摄入不少于300克蔬菜,其中深色蔬菜占比过半。对照标准来看,“汉堡馒头减肥法”存在明显营养缺陷:早餐缺失提供基础能量的碳水,晚餐完全没有蛋白质和蔬菜,午餐两个汉堡的蔬菜量也难以达标。部分人尝试后体重下降,本质是不均衡饮食制造了

能量缺口,初期减重流失的大多是结合了大量水分的糖原,后期还会被迫分解肌肉中的蛋白质,减去的几乎不是脂肪。该模式还存在健康风险:普通人群食用精细米面制作的汉堡、馒头不会导致血糖骤升,但胰岛功能受限人群食用后易引发餐后高血糖。据该院减重门诊调研,目前不少减重人群还存在“不吃主食、不吃晚餐能加速减肥”的认知误区,事实上碳水是人体核心能量来源,精米白面过度加工损失营养,叠加含糖饮料饮用和总体能量过剩,才是糖尿病等代谢病发病率上升的主要原因。谭桂军提醒,安全减重速度为每周0.5—1公斤,科学的体重管理需要均衡饮食搭配规律运动:胰岛功能受限人群可按1:1比例用粗杂粮替换部分精米白面,同时保证足量优质蛋白和蔬菜摄入,才能在减重的同时降低疾病风险。(据《人民日报》)