

· 大山风情 ·

秀美险峻歪头山



歪头山坐落在绛县磨里峪。仔细看,主山峰头还真有点歪。其余侧峰则远近高低,姿态各异。有的高不见云直插霄汉,有的迷蒙雾绕身影难寻,有的环环相抱绵延无边。

歪头山之脉绵延纵横数十公里,形似一张巨形的蜘蛛网,沟壑幽深,河流蜿蜒,甚是大好河山。有的人不惜几天的旅程艰辛就为了看看秦岭的风姿。歪头山就像隐藏着很深的闺秀,免去了战火的涂炭,也免去了人为的践踏。歪头山的山河之貌煞是惹人,叫你魂牵梦绕,难以忘却。谁都知道空中花园,但真正见过的又有几人?纯天然的就更稀少了。歪头山的山势险峻且绿色植被裹得严严实

实,古藤缠绕老树,青草藏于枝间,活脱脱的全绿空中花园。峭山上的树木,不时被山谷的风吹动,落叶如蝶,在水面闪闪烁烁。一只红头绿尾的小鸟,飞上飞下,箭来箭去,与其说是在不厌其烦地丈量歪头山的高度,不如说是在向人们反复诠释峡谷的深彻和隐秘。美啊,如此之美。歪头山的山美啊,如牡丹,似兰花,像青松,又如劲竹,好似女人的襟衫,好似女人的秀发,好似女人的双眸……它的一草一木都没有被污水侵袭过,一石一兽都是大自然的精灵化身,它就是个天真的孩子藏在这蓝天碧水之间,没有任何人为的改造,还是那么的纯真,没有功名利禄

之心,安然的做着自己心中的陶渊明。

歪头山顶最引人瞩目的当属莲花台的神庙群。莲花台海拔1780米,上顶面积约10多亩,高低不平。庙院里立着“重修三清殿碑记”、“玉皇宝殿碑记”等10多通石碑。现存碑记记载,此神庙群始建于唐贞观年间,历朝历代香火不断,明清时最为兴盛。集中连片矗立着三座庙宇,一座是“三圣母娘娘庙”;皇极老母娘娘;东圣老母娘娘。两边各有6个女童仙女侍立。另一座是“三清殿”,此庙院有前后两座大殿,其一是“三清殿”,里面敬奉的是无始天尊、道德天尊和灵宝天尊3位道教最高神。其二是“玉皇宝殿”,前宫有4大天王分站两边,后殿内玉皇大帝塑像端坐中央,左有太白金星,右立托塔天王。还有一座庙院是“无极圣母庙”,无极圣母端坐中央。12老母分坐两边,两边侍立8大女童,4男4女,此殿两侧各跨一小殿,左边是“送子娘娘殿”,右边是“文昌帝君殿”。

由于这座庙宇群地形形胜,庙宇众多,声名显赫,千百年来,一直长兴不衰,每年农历3月18日前后,晋南一带乃至陕西、河南的数以千计的善男信女们不约而同,从四面八方云集在这里,虔诚的祭拜众神。无论是求子、求财、求名、求平安,无不非常灵验。成为一方寻求精神安慰的圣地。

据当地老人们介绍,原来每个庙院里长有数株古树,殿宇里的神像栩栩如生,墙壁上绘有壁画。民国初年,因兵荒马乱,歪头山的神庙逐渐冷落,年久失修。日寇侵华时期,又遭到日寇炮火的轰炸,所有的庙宇都被炸毁了,仅存的庙宇石墙壁像一个个男人的脊

梁,孤寂而倔强地挺立着,但并没有完全把歪头山上的神灵从人们心中抹去,几十年来,仍有不少信士自发地上山,面对遗址烧香、许愿、还愿、进香贡品。而且,在一座石墙中间居然长出一株非常茂盛的树,其树干已经有合抱粗,释放出生命的力量。

歪头山东面山脚下的蛤蟆峪里,有一处地势比较平坦的洼地,当地人称之为“鸾驾洼”。相传“五代十国”时,后周皇帝柴荣携娘娘从东京开封来歪头山朝拜元极圣母,鸾驾就停放于此洼中,因此而得名。此山洼中央,有一个宫殿的遗址,相传是地方官员专为后周皇帝柴荣所建的行宫。行宫周围,有一些石墙、石房等遗迹,是护卫大将赵匡胤及兵士的营寨。后来,当地人把这座行宫改建成一座山神庙,殿里塑有神像。每年春季,周围的山民们都要在此集会,进行交易,祭祀山神。可惜1958年发了一场数百年不遇的特大洪水,把神庙冲毁,现仅存庙院断墙。

如果有阴阳之分,那么歪头山峰峦为阳,雄性气质彰显;歪头山峪谷则属阴,女性特征昭然。峪谷的阴柔,托起歪头山石的阳刚;歪头山山体的伟岸,则衬出峪谷的幽邃。歪头山岩壁如切如削的高度,也必然是峪谷的垂直深度。

一个圆润柔美的苹果是一度春秋的结晶,一座苍茫如历史的大山,因领略亿万年时光的雕凿,积淀了严父般博大厚重的慈爱。这应是歪头山的魅力所在。

美丽 尧王故里晋旧都
BEAUTIFUL JIANGXIAN 绛县

老年人应该怎么吃水果

水果老少皆宜。但是,相对于年轻人,老年人的消化吸收能力变弱,同时还可能患有各种各样的慢性疾病,在这些特殊的身体情况下,老年人应该怎么吃水果才能更好地促进健康呢?本期我们重点聊一聊老年人吃水果的话题。



水果可吃不可吃?

首先,认为水果只是零食,可吃可不吃,是不正确的。

水果是人体维生素、矿物质的重要来源。《中国居民膳食指南》建议,成人每天都需要食用200-350g水果,大概半斤左右,是健康膳食的重要组成部分。但是,很多老年人的水果摄入量远远达不到这个标准。

一方面,老年人消化功能减弱,有些老人一吃水果就“闹肚子”,看着水果不敢吃。对于这种情况,一定要保证水果的新鲜,不要食用切开后隔夜或者部分“霉变”的水果,如果要连皮食用还需要仔细清洗表面,避免微生物或农药残留给肠胃带来负担。从冰箱取出的水果,可以在温水中浸泡5-10分钟后再食用,避免低温刺

激。另外,还可以尝试补充一些益生菌,调节胃肠的消化功能。

另一方面,有些高龄老年人咀嚼功能很差,越来越不爱吃水果,这种情况还可以选择喝果汁,最好采用保留果渣的榨汁方式,如破壁机,更多的保留水果中的膳食纤维和一些活性物质。

除了消化功能减弱,老年人常常患有一种或多种慢性疾病,对于水果的选择可能会产生一些限制,需要特别注意。

1. 比如,柚子、血糖等柑橘类水果中大多含有呋喃香豆素,会减缓降压药在肝脏中的代谢速度,可能导致低血压,所以长期服用降压药的高血压患者需谨慎食用柑橘类水果。

2. 患有心脏病以及水肿的老年人要少吃西瓜、椰子等水分含量较多的水果,避免加重心脏负担和水肿。

3. 患有糖尿病的老年人,应该优先选择食用升糖指数较低的水果,比如橙子、柚子、李子、桃、梨、苹果等,同时还要严格控制每次水果的摄入量,并注意主食减量和监测血糖。

总的来说,老年人不能不吃水果,吃的量可以少些,但种类要多一些。要根据自身的身体健康状况,选择适合自己的水果品种。不能为了图方便只选择某一种软糯的水果,榨汁的方式对于老人来讲也是不错的选择。

科普之窗

主办:绛县科学技术协会



爱卫同行 助力农村地区疫情防控倡议书

新年伊始,佳节将至,广大外出务工人员和大中专学生陆续返乡,农村地区人员流动加大,新冠疫情传播风险也随之加大,农村地区疫情防控到了最吃劲的时候。为全力打好打赢农村疫情防控这场硬仗,引导广大群众用千千万万个文明健康小环境筑牢疫情防控社会大防线,维护好农民朋友正常的生产生活秩序和生命健康安全,在此,我们特发出如下倡议:

一、倡导健康安全返乡,当好家人健康守护者。如果您近期准备返乡,请提前做好合理规划,尽量错峰返乡;返乡途中要做好个人防护,倡导感染期间暂缓返乡;返乡后健康监测期间尽量避免与家中老年人、孕妇及婴幼儿和亲友接触,农村地区群众尽量减少出行,避免前往疫情高风险地区探亲、旅游。

二、增强个人防护意识,做自己健康第一责任人。坚持规范佩戴口罩,做到勤洗手、频消毒、常通风,非必要不出入人员密集场所;如出现发热、干咳、乏力、咽痛等新冠病毒感染相关症状,请及时联系就近的诊所、卫生室、社区卫生服务中心(站)或乡镇(街道)卫生院,进行健康咨询、健康监测、抗原检测、用药指导。

三、减少人员聚集,保持安全社交距离。节日期间,倡导电话问候、微信祝福、视频拜年等形式,非必要不串门、不聚集、不聚餐、少走亲、少访友,保护自己也保护他人。倡导红白事简办,切实降低人员聚集带来的疫情传播风险。去庙会、灯会、集市、棋牌室等人群密集场所,要服从当地疫情防控安排,疫情严重时减少聚集性活动。

四、接种新冠病毒疫苗,构筑群防群控屏障。疫苗接种仍是目前最有效的预防措

施,可以显著降低重症率和死亡率。主动劝导并陪同家中尚未接种或尚未全程接种新冠疫苗的家人尤其是60岁以上老年人尽快接种疫苗,尽早获得免疫,尽早得到保护。

五、关心关爱街坊邻居,共享医疗防疫资源。科学理性对待新冠病毒感染,按需购买防疫物资和药品,不盲目囤药、囤药,科学合理用药;积极参与乡村疫情防控,在做好个人防护的前提下主动关心关爱、探视探访邻里,为有需要的乡亲提供代买生活用品、紧急送医等力所能及的帮助,将富余的治疗药品、口罩、消毒用品等分享给急需的乡亲;120是急救热线,生命热线,希望大家非紧急不拨打,把最宝贵的急救资源留给最有需要的急危重症患者。

六、开展爱国卫生运动,倡导健康生活方式。开展农村环境卫生整治行动,广大农户重点清洁室内及房前屋后卫生,清理堆积杂物和陈旧性垃圾,村居垃圾箱日产日清并定期消毒,生活垃圾单独垃圾袋密闭投放,确保内外环境整洁,卫生良好。倡导讲文明、保健康、守绿色、重环保的健康生活方式,用千千万万个文明健康小环境筑牢疫情防控社会大防线。

阳光总在风雨后,万众“疫”心现曙光。广大农民朋友们,让我们守望相助,从自身做起,从每个家庭做起,思想不麻痹,抗疫不懈怠,防护不放松,凝聚彼此的温暖与力量,共同过一个健康、安全、祥和的新春佳节!

· 健康你我他 ·

绛县疾控中心 宣