

文化 & 旅游

沸水濂波景依然

沸水濂波是绛县的十大景之一,明清的《绛县志》均有记载。此景点位于绛县城西北10多公里处绛山脚下的沸泉村。只见汨汨的泉水,从一个席面大的石孔中涌起一个个蘑菇似的水泡,如同煮沸的开水,锵然有声,淙淙作响。这响声像剪刀一样划破了笼罩在沸水河畔那层薄薄的雾幕,曙色从树木的缝隙间尽情流泻进来,铺展在河面上,沸水进珠溅玉,闪金耀银。紧临沸水源头的绛县虹鳟鱼养殖试验场内五光十色的鱼儿,如同养在深闺中的山妮,她的羞涩与芬芳,本真与健康,无不在骄傲地向行人显示着其生存环境的得天独厚,别具一格。

沸水在起伏不平的山石河床上自南而北奔流而去。忽而如烈马脱缰,咆哮着直冲下去。忽而又似绿绸抖动,荡漾着轻柔的涟漪。明万历年间时任绛县知县的黄维翰吟诗赞曰:“洪炉鼓铸漾金波,蛟虺风楼裂碧罗,好景不随流水逝,到来吾欲挽天河。”

沸水因其景美让人陶醉,沸水更因其凄美的传说令人倾倒。相传很久以前,这里住着一名叫绛娃的后生,每天砍柴打猎,练就一身好武艺。他有个妹妹叫绛姑,心灵手巧,缝得一手好针线。兄妹俩相依为命,勤

劳度日。不料祸从天降,当地有个大财主病得快咽气时,派人将绛姑抢走,说是给自己冲喜消灾。绛姑打柴回来,得知此讯,不由火冒三丈,趁天黑跳进财主后院,破窗而入,救出了妹妹。兄妹俩便心急火燎地向沸泉东边的深山逃去,走得又饥又渴,却舍不得饮水壶里仅剩的一点水,吃口袋内仅存的半块饼,想留到万不得已时救急。忽然他们发现一块大青石旁边躺着一个气息奄奄的白胡子老汉,便毫不犹豫地将水和饼子喂进老人口中。老人苏醒后,感动地说:“谢谢二位救命之恩,以后有什么难事,就在这青石上敲三下,我会帮助你们的。”话音落地,老人却不见了。兄妹俩知道碰着了神仙。后来,那财主死了,兄妹俩返回沸泉,恰遇大旱之年,土地干裂,庄稼枯萎,百姓们在炎炎火热之中煎熬。绛娃兄妹想到白胡子老人的话,就跑到东山那块青石旁边,敲了三下,果然,白胡子神仙飘然而至。兄妹俩告知实情,老人掂着胡子沉吟半晌说:“你们居住处就有海一样大的水,只是有毒蛇把守,难以接近。”绛娃兄妹说:“只要能为大家找到水源,困难再大也不怕。”老人送他们一副弓箭,嘱道:“打死毒蛇,就能找到一把金钥匙,打开石洞,放水救灾。”兄妹

俩按老人所指方向找到毒蛇,绛娃嗖地一声,手起箭飞,直刺毒蛇双眼,又抽出宝剑,将蛇斩作数段。随即一把金光闪闪的钥匙呈现在面前,他们捡了起来,仔细观看,不免困惑,原来钥匙上有一行字,说是必须用一少女的心血浸泡,方可开洞。哥哥尚在茫然中,妹妹却大义凛然地说:“只要能以一人之死换取万人之生,小妹愿以心相献。”言毕,持剑刺入胸膛,含笑闭上双眼。绛娃用经过绛姑热血浸泡的钥匙打开沉沉的石洞,刹那间,一股泉水飞溅着串串晶莹的珍珠,涌流而去,滋润了干枯的庄稼,拯救了在生死线上挣扎的百姓。打那以后,人们便把这股泉叫作沸泉,把沸泉所依山称之谓绛山。

最壮观的当数沸水濂波的奇景了。只见在百米高的悬崖上,沸水如同十万匹骏马奔腾咆哮,把厚重的岁月撞开一道道口子,汹涌澎湃哗啦而下,似闪电,像吼雷,把沸水的绝美泼洒得淋漓尽致。花开花落,时过境迁,美景不变,依然动人。正如清人张铃在《咏景明》一诗中云:“微气散青烟,风流喷白雪。楼台起参差,树森掩碧罗。水潺人语隐,岩峭鸟飞绝。竟日临不倦,适与心神悦。”



新学期开学健康大礼包来啦

亲爱的同学们,新学期开始啦!

为了更好地引导同学们调整好饮食和运动,预防“开学综合征”的发生,合理安排生活作息,我们准备了一份开学健康生活大礼包,帮助大家以更加饱满的状态迎接新学期的挑战。

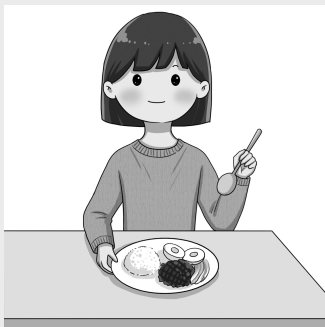
规律作息

寒假期间,很多同学的作息可能比较随意,晚上熬夜、早上赖床成为常态,进餐时间也比较不规律。因此,大家要逐渐调整自己的生物钟,早睡早起,确保充足的睡眠,让身体回归正常的作息模式。每日进餐时间也要向校园时间靠拢。家长可以配合孩子们制订作息计划,包括每天起床、用餐、学习、娱乐和睡觉的时间。尽量按照计划执行,形成良好的生活习惯,提高学习效率。



回归正常饮食

过年过节,同学们免不了走亲访友、下馆子、各种零食吃起来……调节饮食也是新学期身心调整的重要一环。放纵饮食容易对人体造成负担,尤其在破坏正常新陈代谢的同时促进炎症甚至疾病的发生。同学们需要调整好饮食习惯,注重营养均



衡,适量摄入蛋白质、碳水化合物、健康脂肪和维生素、矿物质等营养素,保持饮食的多样性和合理性。

建议一

假期没怎么吃青菜吧?一定要保证每日摄入足量蔬菜,增加膳食纤维的摄入,既能增加饱腹感,也能促进肠胃蠕动。尤其在大吃大喝之后,可以帮助身体更好地排出食物残渣。每天可以选用相当于自己三个拳头大小的蔬菜量。

建议二

一定要吃早餐,早餐不仅可以提升人体的基础代谢,还可以提供能量保证大脑的血糖供应,让你的大脑正常运转。

建议三

一定要避免过度摄入高油高糖高盐食物,建议少吃加工食品,优先选择纯天然的健康食品,限制含有大量钠、糖和不健康脂肪的加工食品。

建议四

经常大吃大喝会导致体重增加,一是

因为短时间内吃了大量食物导致摄入的能量增高,二是大餐中的食物往往含有大量的盐分,会导致身体储水增加。恢复清淡饮食的同时要增加饮水量,可以帮助身体更好地排出多余水分。足量喝水也能帮助改善大吃大喝后的便秘情况。

假期中,很多同学发现体重稍微长了几斤,就开启下一顿少吃甚至不吃的模式,殊不知这样很容易降低新陈代谢,甚至造成激素分泌紊乱。从长远来看,极端的饮食结构只会恶化身体与食物的关系。最好的体重恢复措施并非断食,而是回归正常的饮食,并建立健康饮食规律,然后长期保持下去。

适当运动

适当运动是缓解身体状态和情绪,以



及尽快适应学习的有效方法。同学们可以选择一些适合自己并且喜欢的运动方式,如慢跑、游泳、骑自行车、打羽毛球、打篮球等,每天让身体得到充分的舒展,不仅可以增强心肺功能,还可以帮助增强肌肉力量,提高免疫力,调节体重等,让大家以自信的状态迎接新学期的挑战。



劳逸结合

在完成每天的学习任务之后,可以尝试听听舒缓的音乐、看看喜欢的书籍或者进行一些有趣的户外活动。这样可以让同学们更好地适应学习生活,提高学习效率。另外,对于孩子饮食、运动习惯的调整,家长首先要做出良好表率,同时具备一定的耐心,及时发现孩子的问题和需求,给予指导和帮助,一起克服“开学综合征”!

注意保暖

春季乍暖还寒,也是各种传染病尤其是呼吸道疾病流行的季节,请家长和孩子在外出期间,注意保暖和个人防护,“春捂秋冻”,不要太快地减少衣物。

从现在起,合理规划时间和生活方式,使身心保持最佳状态,为新学期做好充分的准备,为未来的学习生活注入更多的活力和动力吧!

·健康你我他·

绛县疾控中心宣