

文化 & 旅游

# 古墓葬

雷电仓促地翻阅大地,一页页经典的记载沦落沧桑。

只有古墓葬还在,一幕幕曲线勾勒出它的不朽痕迹,仿佛在诉说那份从未有过的辉煌或凄凉。

站在绛县古墓葬面前,就是在诵读一首史诗。

一本坚硬的书,让人们虔诚不已,并以崇拜的心聆听它的真谛。

属于国家级文物保护的绛县古墓葬1处:

【**横北侧国墓地**】位于绛县县城以西约11公里的横水镇横北村北约1000米处。墓地南北长约200米,东西宽约175米,面积约35000平方米。2004年12月至



2007年12月,山西省考古研究所主持进行了大面积发掘。共发掘墓葬1326座,其中西周早期偏晚一直到西周晚期墓葬1299座。在发掘区域内共发现西周时期的车马坑或马坑35座。

出土文物有带有“伯伋”铭文的青铜器和先秦史籍《周礼》中记载的“荒帷”。以及大量的鼎、簋、甗、盘、盃、鬲、盆、觚、爵、觶、尊、壶、卣、方彝、钟等青铜礼乐器,鬲、罐、豆、盆、簋、尊、壶、瓮、甗、杯等陶器,豆、壶、甗等原始瓷器,漆器、玉石器、蚌贝器、串饰、骨器、铜车马器、铜饰件、铜兵器(戈、矛、镞)等。此次发掘获2005年全国考古发掘十大新发现之一和自秦兵马俑发掘以来空缺30余年的第二个国家田野考古一等奖。2013年5月国务院第七批公布为全国重点文物保护单位。

属于省级文物保护的绛县古墓葬有4处:

【**晋献公墓**】位于南樊镇槐泉村西。晋献公,春秋时期晋国国君,名诡诸,武公之子,娶妻贾氏、齐姜,生秦穆公夫人及太子申生,后再娶,生重耳、夷吾,偏听嬖媚姬言逼死太子申生,陷害重耳、夷吾。在位26年。现存墓冢,高约40米,宛如山丘,孤寂无祠,墓形似无柄木铎,五花土堆成。1962年绛县人



民政府树立文物保护标志碑一通。1965年5月24日山西省人民政府第一批公布为省级文物保护单位。

【**晋文公墓**】位于南樊镇下村。晋文公(前697—前628),名重耳,晋献公次子,春



秋五霸之一。墓依地势而设,墓冢圆形,周长200米,高40余米。墓前有清乾隆五十一年(1786年)立“晋文公墓”石碑一通。1965年5月24日山西省人民政府第一批公布为省级文物保护单位。

【**晋灵公墓**】位于磨里镇南刘家村。晋



灵公,名夷皋,晋襄公之子。耽于酒色,荒于朝政,后被赵穿所杀。墓冢如馒头状,高约30米,五花土堆成,保存基本完整。1996年1月12日山西省人民政府第三批公布为省级文物保护单位。

【**裴行俭墓**】位于郝庄乡永青村西南。

裴行俭(619—682)字守约,闻喜县裴柏人,吏部侍郎,礼部尚书。其墓原有石人、石马,均于20世纪70年代平整地时破坏。现存唐碑一通,额篆“唐故礼部尚书”。1965年5月24日山西省人民政府第一批公布为省级文物保护单位。



属于县级文物保护的绛县古墓葬7处,除1985年12月绛县人民政府第一批公布了位于冷口乡烟庄村的后稷之母姜嫄之墓外,2010年9月6日,绛县人民政府第三批又公布了6处古墓葬,分别是周代盖家沟村墓群;宋、金南城村墓群;宋、金东仇张村墓群;西周横北墓群;宋、金东山底墓群和宋、金安峪墓群。

## 绛县政务在线

# 政治纪律是什么 违反政治纪律的行为有哪些

《中国共产党纪律处分条例》第二编分则第六章是对违反政治纪律的行为的处分规定。新修订的纪律处分条例第六章共28条,增写2条,修改12条。

政治纪律是党的各级组织和全体党员在政治立场、政治方向、政治原则、政治道路上必须遵守的行为规则,是维护党的团结统一的根本保证。在党的纪律中,政治纪律是最重要、最根本、最关键的纪律,是打头、管总的纪律,遵守政治纪律和政治规矩是遵守党的全部纪律的前提和基础。

本章规定的违反政治纪律行为主要包括以下几类:在重大原则问题上不同党中央保持一致;发表、传播有严重政治问题的言论;不执行党中央决策部署;对党组织不忠诚不老实;不坚定理想信念;涉外活动中存在有政治问题的言行;履行管党治党政治责任失职;违反政治规矩等。

新修订的纪律处分条例第

六章“对违反政治纪律行为的处分”共28条,增写2条,修改12条。新增第五十五条,明确对搞投机钻营、结交政治骗子以及充当政治骗子行为的处分规定;新增第五十七条,充实党员领导干部政绩观错位,违背新发展理念、背离高质量发展要求的处分规定;在第五十四条增写搞政治攀附行为的处分规定;在第五十六条增写对不顾党和国家大局、搞部门或者地方保护主义行为的处分规定。将贯彻党中央决策部署只表态不落实行为由违反工作纪律调整到违反政治纪律;在第六十九条明确对信仰宗教的党员加强思想教育,要求其限期改正;在第七十条增写对个人搞迷信活动行为的处分规定,促进党员坚定理想信念,永葆政治本色。

# 万步有约提醒您 这些健走技巧需了解



## 什么是健走呢?

健走,是介于散步和竞走之间的一种运动方式,主要通过大步向前,快速行走,提高肢体的平衡性能。

它不受年龄、性别、体力等方面的限制,可以运动到全身90%以上的肌肉群,属于低投入,高产出的有氧健身运动。

## 为什么提倡健走?

- 1、符合运动指南 健走是最有效的有氧运动之一,可以增强心肺功能,促进肠胃蠕动;对预防高血压、糖尿病等慢性病有良好的效果。
- 2、易进行易坚持 健走对时间和场地要求低,适合职业人群利用碎片化时间长期坚持。
- 3、适合全民开展 健走安全性高,适合各年龄段开展,对身体负荷较小。比慢跑安全,比散步有效。

## 运动小贴士

日常运动中,无论运动方式简单与否,都要了解并掌握正确的运动姿势,才能达到最佳的锻炼效果,也可避免运动损伤。

## 正确健走三部曲

- 健走前一定要做热身运动
  - 健走时一定要用标准姿势
  - 健走后一定要做拉伸运动
- 热身:让身体热起来  
健走前5-10分钟左右的热身可以唤醒你的运动神经、预热肌肉和韧带,增加关节灵活性,让身体进入运动状态。

姿势:正确健走不简单  
走路人人都会,但要走出健康、走出效果可不那么简单哦!

记住动作要领:身体直立、曲臂摆动、中轴扭转、合理步幅

拉伸:缓解运动疲劳

健走后5-10分钟小运动量的拉伸运动可以防止肌肉痉挛、酸痛,缓解运动的疲劳和不适。

## 健走小攻略

- 1、运动强度很重要 健走期间达到微微气喘、心跳加快,但还能说话交流的状态;步频则在每分钟100~150步为宜。
- 2、运动要适量,万步为宜 过度健走可能造成腿部关节的慢性劳损,避免大运动量地进行单一方式的锻炼。
- 3、健走期间,注意补水 健走时应每15~20分钟饮水150~200毫升;流汗较多时,还应注意补充电解质。



专注每一天、每一步!约上三五好友,穿戴好装备。在傍晚或是周末,健走在绿树成荫的公园,或美丽的湖畔,感受运动的飞扬活力,是多么畅快呀!快来同大家一起,踏上健康之路吧!

· 健康你我他 ·

绛县疾控中心宣