



临水村的诗意与诗韵

□ 本报记者 冯海砚

有水的地方,自然少不了诗意。

孝义金龙山下,下堡河畔的临水村乍看上去似乎少了这样的意境。你要从她身上找与水有关的诗境,但她给你直观的印象是一座古的有些陈旧的古村,古墙土砖,古街古庙、古屋古树。

临水村本就姓“古”。2016年被列入中国传统村落,村内又有较为集中完整的古建筑群,拥有五道庙、柏抱槐等古建筑多处。但是其独特的地理位置、生态优势、产业优势,使得村子摇身一变,现代时尚元素也跟上了发展节拍。

深秋季节,临水村漫步,灰砖蓝瓦、古朴典雅的大院尽显古建之美,干净整洁、现代大气的客房又让人宾至如归。在村里打造的额民宿样板院落,传统与现代有机结合,古村与旅游有力对接,乡村振兴活力十足。

你说,临水村的诗意该从何而来?

临水村位于孝义市的西部,高阳镇的中部,距离孝义市城区7公里,同时距离汾石高速孝义西出口仅1.5公里,南与国家4A级景区金龙山风景区相邻,东与孝河湿地公园相连;北与国家级农业园区相邻,有山西一果食品有限公司、山西金龙山集团食品有限公司等龙头企业入驻,更值得一提的是“临水西红柿”,已经成为孝义及周边县市群众认可的特有品牌,其中的番茄红素含量高达11%,约为普通西红柿含量的4倍。2023年临水村被确定为乡村旅游重点村。

被确定为乡村旅游重点村以来,临水村

以“百企带百村”行动为契机,引进山西一果食品有限公司、山西金龙山集团食品有限公司发展乡村旅游,同时确定“一轴一带三区”的乡村旅游发展思路,通过将山、水、田园连片式打造,让前来的游客游在金龙山,玩在田园,住在古村。今年,临水村重点打造“四大工程”,分别为基础设施提升工程、古院落民宿修缮、金龙山基础设施改造提升工程等,以“村集体+企业+农户”三位一体利益联结机制,引入多元商业业态,打造“农业+旅游+教育+观光”的综合体,并开展系列文化活动,建成集特色民宿、文化观光、农业采摘、度假体验等为一体的休闲旅游带,推动全域旅游高质量发展。

要说诗意,临水村更多的表象是诗韵。

你看,住——特色民宿,精心修缮具有保护价值的传统院落,将其改造成民宿,明末清初建筑院落,窑洞改建的房间和茶室配备了中央空调、全屋智能、地暖新风以及庭院花园。

你品,游——凤凰古村,看山看水,喝茶读书,村里明清砖瓦民居,古树众多,以及别具风格的网红拍照打卡地。既有明清院落的韵味,又有山水乡愁的悠闲。

你再看,购——农业采摘,向山而去,归于田园。田园综合体项目,建设有传统与智能温室及融合农业与创意的景观区,观赏采摘油菜花、西红柿、柿子、核桃等高效益农产品。

你再品,乐——度假体验,戏曲表演、打铁花等传统文化活动,在享受视觉盛宴的同时,感受当地浓厚的文化氛围。

今年农历正月初六至初九,临水村开展了“凤凰飞天 大美临水”年俗文化活动,设有赏花灯、打铁花、戏曲、九曲黄河阵等系列活动,吸引游客来体验欢乐临水年。对面类似城墙的院子,就是我们打铁花的现场。此次活动,日接待游客1万人次以上,活动4天累计接待游客5万人次。

再看田园综合体项目,通过轮作种植油菜花、小麦、向日葵、马鞭草等植物来打造不同主题大地景观。2023年我们通过铺以花卉种植出“乡村振兴”字样、“党徽”图案,同年9月播种油菜花籽重新规划打卡景观。今年4月油菜花全部盛开,花期约1个月,每日吸引300余人前来观光打卡。大桥周边我们还通过种植马鞭草来改善坡地景观,现在已是一片紫色梦幻花海。

临水村党支部书记郭治平的思路是清晰的。临水村规划以“一轴、一带、三区”为临水乡村旅游的空间布局,将乡村传统文化、自然乡土风貌与现代旅游需求有机结合,发展民宿、观光、采摘等乡村风情游,基于这样的空间布局,临水村今年共实施了四项工程,共投资1.67亿元。基础设施提升工程,以政府主导实施进行基础设施改造提升及公共服务配套。开展水、电、暖、气、路、停车场及外立面等11个大项目改造,截至目前,地下管网的铺埋工程已完成,街巷硬化预计在11月底前完工。河道治理工程,由孝义市水利局牵头,共投资1689万元,对临水段1.1公里河道进行清淤疏浚、修建生态护坡。治理前的河道河床

抬高、行洪不畅,河床坍塌;治理后,河道碧波荡漾,将有效提升防洪减灾能力。田园综合体项目,由山西金龙山集团食品有限公司承建,也是省人大代表服务地方经济转型发展示范项目。该项目分三个部分,分别为高标准智能联动温室大棚、普通日光温室及农业创业景观。其中智能连栋玻璃温室大棚占地8553平方米,项目实施后年产值2000余万元,年利润200万元,提供就业岗位50余个。民宿业态设计开发,包括民宿改造、青年旅社、商贸产品开发等,预算投资4000万元,累计投资1200万元。临水村民宿业态产品设计开发计划收回19个院落,现已收回7个。目前4个院落已经开始建设,34号已完成样板间建设,29号正在进行内部装潢,31号、32号正在进行加固修缮。在建设高端民宿的同时,临水村还计划把原来旧的学校,能利用的都利用起来,改造成青年旅舍、研学基地,与收回的民居共同打造民宿集群,形成一个“住、游、购、乐”一体的旅游景点。

临水村的诗意和诗韵就这样被凸显出来。

临水村将充分利用交通优势、生态优势、文化优势和产业优势,持续加大投入,打造精品景点,逐步形成集居民宿、文化观光、度假体验、农业采摘等一体的特色旅游村。临水村将着力打造孝义市高阳镇重要旅游节点,推进农文旅深度融合,探索“旅游+”模式,不断延伸产业链条,拓宽村民增收渠道,继续巩固脱贫攻坚成果,扎实做好乡村振兴大文章。

本报讯（记者 王瑞）为进一步弘扬见义勇为精神,推动吕梁市见义勇为事业高质量发展,11月5日,全市见义勇为工作座谈会召开。

会上,各县(市、区)见义勇为协会负责人分别就本地区见义勇为工作的开展情况进行了汇报。他们详细介绍了见义勇为协会在组织机构、经费保障、表彰优抚等方面的工作情况,并分享了各自在推动见义勇为事业发展中的经验和做法。

近年来,全市见义勇为工作在省见义勇为协会的关心支持下,在市委政法委的坚强领导下,取得了一定的成绩,但仍存在一些问题和不足。市县两级见义勇为协会始终坚持以习近平新时代中国特色社会主义思想为指导,深入学习贯彻党的二十大精神,敢于担当作为、善于开拓创新,奋力开创新时代见义勇为工作新局面。

会议要求各县(市、区)见义勇为部门要加强、完善、健全各县见义勇为协会自身建设;要规范见义勇为行为申报条件、申报流程及奖励标准;要加大见义勇为宣传工作力度,在全社会营造见义勇为浓厚氛围;要加强见义勇为工作的业务培训,提升见义勇为工作水平;要加强对县级见义勇为协会的业务指导,依照《见义勇为协会章程》开展工作,推动吕梁见义勇为事业走深走实。与会代表纷纷表示,将以此次会议为契机,进一步加强学习交流、深化合作,共同推动吕梁见义勇为事业高质量发展。

肾病综合征虽然是一种比较复杂的疾病,但只要我们了解它的病因、危害、临床表现,掌握正确的预防和护理方法,就能够有效地预防和治疗它。让我们一起行动起来,守护我们的肾脏健康,远离肾病综合征的困扰!

肾病综合征是临床常见症候群,表现为大量蛋白尿、低蛋白血症、水肿、高脂血症,由受损肾小球基底膜对血清蛋白通透性增加引起,原发性 and 继发性肾病综合征。什么原因会引起肾病综合征?

- 1.免疫因素。身体像强大“王国”,免疫系统是“守卫军”,有时会“误判”,把肾脏当“敌人”攻击,导致肾脏损伤,引发肾病综合征,如肾小球肾炎、系统性红斑狼疮等。
- 2.遗传因素。有些人天生携带易致肾病综合征的基因,就像有人天生易感冒,其肾脏在某些基因影响下更易出问题,家族中有患者,患病风险会高些。
- 3.感染因素。细菌、病毒等“小坏蛋”可能是“罪魁祸首”,感染后它们在肾脏“兴风作浪”,破坏肾脏功能,像感冒、扁桃体炎不及时治疗,可能引发肾病综合征。
- 4.药物因素。是药三分毒,有些药物像“魔法药水”,使用不当有副作用,如某些抗生素、非甾体类抗炎药,长期或过量使用会导致肾脏损伤,进而引发肾病综合征。

肾病综合征典型症状为“三高一低”,即浮肿、大量蛋白尿、高脂血症及低蛋白血症。

1.大量蛋白尿。肾病综合征患者的肾小球基底膜受损,对血清蛋白的通透性增加,导致大量蛋白质漏入尿液中。这是肾病综合征最主要的临床表现之一。通过尿常规检查可发现尿蛋白含量明显升高,患者可能会观察到尿液中出现大量泡沫,且泡沫长时间不消散。

2.低蛋白血症。大量蛋白质从尿液中丢失,使血液中的蛋白质含量降低,从而出现低蛋白血症。低蛋白血症会进一步导致胶体渗透压下降,加重水肿,患者可能会出现乏力、消瘦、食欲不振等症状。

3.水肿。如前所述,水肿是肾病综合征常见的症状。除了眼睑、面部、下肢等部位的水肿外,严重的水肿还可能影响身体的各个系统和器官功能。

4.高脂血症。肾病综合征患者的肝脏会代偿性地增加脂蛋白的合成,同时脂蛋白的分解减少,导致血液中胆固醇、甘油三酯等脂质含量升高,形成高脂血症。高脂血症可能会加重肾脏的损伤,增加心血管疾病的风险,患者可能没有明显的症状,但通过血液检查可发现血脂异常。

简单认识肾病综合征

□ 刘利红

日常生活指导预防护理肾病综合征要做到:

- 1.合理饮食。对于肾病综合征患者来说,饮食护理是一个重要的管理方面。合理的饮食可以帮助控制症状,减少肾脏的负担,并改善整体健康状况。患者的饮食应以低盐、低蛋白、高维生素和高纤维为主。①蛋白质:一般给予正常量的优质蛋白,每日0.8-1.0g/kg。肾功能不全者,根据肾小球滤过率调整蛋白质的摄入量。②热量充足,低蛋白饮食者需注意提供不少于每天每公斤体重126~147kJ(30~50kcal)的热量,以免导致负氮平衡。③水、钠限制:根据尿量、水肿和血压的情况,适当控制水分的摄入。过多的水分摄入会加重水肿,增加心脏的负荷,导致心力衰竭。过少的水分摄入会导致血液浓缩,增加血栓形成的风险,导致肾脏缺血缺氧。水分的摄入应根据尿量的变化及时调整,如出现少尿或无尿,应及时就医,可能需要限制水分或进行透析。④脂肪限制:脂肪占总供能的30%~40%,饱和脂肪酸和不饱和脂肪酸的比例1:1,为减轻高脂血症,少进富含饱和脂肪酸的食物如动物油脂,而多食富含不饱和脂肪酸的食物如植物油及鱼油等。⑤注意

补充各种维生素和微量元素,如铁、钙。

- 2.休息与运动。全身严重水肿、合并胸水、腹水者绝对卧床休息,下肢明显水肿者,卧床休息时可抬高下肢30度。水肿减轻后,病人可起床活动30分钟,但应避免劳累。保持良好的睡眠,避免过度劳累,适当参加适宜的体育活动,如散步、太极拳等,增加肌肉力量和血液循环,防止血栓形成。良好的睡眠可以缓解疲劳,降低血压,改善心情。过度劳累会消耗体力,增加肾脏的负担,加速肾功能的下降。适宜的体育活动可以促进新陈代谢,增强免疫力,改善肾脏的灌注。体育活动的强度和时间应根据个人的体质和病情而定,一般每周进行3-5次,每次20-30分钟为宜。
- 3.戒烟限酒。吸烟会损害血管内皮细胞,导致肾脏血液循环障碍,增加肾脏疾病的发生风险。戒烟可以显著降低肾脏疾病的发生率。限制酒精摄入,过量饮酒会对肝脏和肾脏造成损害,长期大量饮酒可能导致酒精性肾病。

健康 知识



这样学习不可取

□ 张宇薇

一平方米的空间、一米宽的书桌、一把靠椅、一盏护眼灯、一摞书,这便生成一个独立、安静、私密的学习空间。2019年,主打“沉浸式学习”的付费自习室悄然走红,最先兴起于北京、上海、广州、天津等大城市,而现如今,在市场需求的影响下,付费自习室也已在县一级的区域遍地开花。

付费自习室的蓬勃发展,源自于日益旺盛的学习需求。近些年,我国高校毕业生人数持续攀升,研究生以及考公考编报考人数上涨趋势明显。同时,由于图书馆、书店、咖啡馆等传统自习室往往存在位置难求、环境嘈杂、时间限制等问题,使得自习体验差,学习效率低下。在此驱动下,消费者对学习环境和氛围的追求越发迫切,并愿意为一个专业、安静、高效、舒适的自习环境买单。付费自习室逐渐站上风口,在一定程度上为不同需求的年轻人提供了更多选择。

付费自习室的出现本是为了给有需求的备考人群提供一个相对良好的公共学习空间,营造浓厚的学习氛围,但对一些人而言,这里是他们远离家人管控的新场所,是逃避现实和压力的“避风港”,不少人其实是在“表演性学习”。

所谓“表演性学习”,就是追求“人在书桌前”的仪式感,假装学习、假装努力,但实际上并没有真正静下心来学习,这无疑是一种自我欺骗、自我逃避。但付费自习室不是表演的殿堂,学习更不是一场自我欺骗的游戏。面对不确定的未来,焦虑的心态可以理解,但在付费自习室“表演性学习”无法真正解决内心的焦虑,反而会使焦虑感和恐惧。

因此,付费自习室不应成为人们逃避现实与压力的出口,找准适合的备考之路,学会正确利用学习空间,减少无谓的内耗,积极应对挑战,清晰规划未来,告别“表演性学习”,才是每个备考人应该做的。

立冬时节

— 这样呵护健康 —

11月6日,国家卫生健康委以“时令节气与健康”为主题召开新闻发布会,就相关问题进行解答



冬令进补适度平衡

中医专家认为,进补应遵循因人而异、因时制宜、适度平衡原则

做好呼吸道疾病防治

儿童免疫系统还不健全,老年人通常免疫功能相对较弱,在保持良好的个人卫生习惯、注重环境清洁卫生等基础上,还需尽早做好疫苗接种





呼吸道传染病高发季节,儿童、老年人应尽量避免前往环境密闭、人员密集场所

做好日常健康监测

糖尿病患者要规范治疗

专家提示 糖尿病是一种常见的慢性疾病,患者在冬季要特别注意



糖尿病患者可以通过调整生活方式来控制血糖

保持营养均衡的饮食习惯,多摄入蔬菜和水果,避免摄入高糖、高脂、腌渍和升糖指数高的食物及酒精等刺激性饮品



此外,规律锻炼也十分重要

新华社发(宋博制图)