

张祖村依托本土历史文化开展文明实践活动

八仙小镇绘就文明乡村新图景

本报讯 近日，最新国产动画影片《八仙》登陆国内院线，票房与口碑双双走高。影片的主角——民间传说中的八仙再次成为人们热议的话题。鲜为人知的是，八仙之一的张果老，与墩北庄街道的张祖村，还有着一段关系匪浅的渊源。

“同学们，谁知道画上的这个人是谁？他在干什么？”“我知道我知道，他叫张果老，正倒骑着毛驴赶路呢。”在张祖村新时代文明实践站的院子里，文明实践志愿者杜煜鑫指着展板上的图片，正在为村里的孩子们讲解张果老和张祖村的历史传说。杜煜鑫告诉孩子们，传说张祖村是八仙之一张果老的故乡，村里至今流传着一首民谣：“东有八狼地，西有断金桥，南有曹国舅，北有张果老，中有栖霞观。”孩子们听得十分认真，纷纷表示，听了讲解，让自己对家乡的历史和文化有了深入了解，更加热爱脚下的这片土地。

张祖村位于滁州区西部，东接漳

泽湖国家城市湿地公园，是一个远近闻名的古村。清代乾隆版《滁安府志》记载：“张祖村在城西十五里，唐通元(玄)先生张果世家于此，今子孙犹盛，果隐居中条山，村有栖霞观。”张果，号通玄先生，唐代隐士，传说其擅长法术，常隐居在中条山，往来汾晋之间，倒骑毛驴，云游四方，宣唱道情，劝化世人，被世人尊称为张果老。2018年，张果老传说成功申报为长治市非物质文化遗产。

近年来，张祖村深耕张果老故里历史文化，依托紧邻的漳泽湖国家城市湿地公园生态优势，全力打造八仙小镇特色IP。结合每年农历七月二十四传统庙会，张祖村已成功举办两届张果老非遗文化节，上党梆子、早船表演等非遗艺术，“百鱼宴”烹饪大赛、倒骑驴趣味挑战等互动体验，吸引了众多游客观赏体验。村民自编自导自演的《八仙云游》将神话人物与现代生活巧妙融合，让八仙小镇特色IP更具现代感。



文明实践志愿者给孩子们讲述村庄历史和八仙传说。

张祖村新时代文明实践站立足本地乡土民情，深挖历史文化底蕴，开展了丰富多彩的宣传活动，以文化力量激发乡村内生动力，为推进和美乡村建设持续注入文明动能。文明志愿者深入村内沿街商铺与村民家中，开展《长治市文明促进条例》入户宣传，引导大家自觉规范言行，提升文明意识。实践站还开展“多彩童年·为爱开跑”亲子马拉松活动，我市800余名幼儿及家长在传说中的张果老故里亲近大自然，收获快乐和健康。



今年世界读书日，实践站开展“阅读乡村·书香赋能”主题读书活动，村民共读经典、分享心得，畅叙张果老与张祖村的历史传说，共话家乡建设发展，以阅读涵养乡风文明，以文化提升助力乡村振兴。文明铸魂促振兴，实干绘就新图景。各类文化活动落地生根，丰富了村民精神文化生活，擦亮了张祖村“八仙小镇”文化名片，也吸引大批游客前来研学观光，实现精神文明建设与乡村全面振兴同频共振。

(赵昕源)

“一锤子买卖”要不得，文旅提质不分“淡旺季”

暑期旅游旺季，一些景区的问题被曝光。有的网红漂流项目河道未经修整、暗礁密布，游客翻船受伤时有发生；有的景区出现打“擦边球”的低俗营销，相关企业被责令停业整顿；还有一批景区因达不到标准被取消3A等级……

这些现象说明，优化旅游环境、补齐景区管理短板，依然任重道远。前不久印发的《旅游强国建设“十五五”规划》提出，到2030年，旅游业高质量发展取得明显成效，人民群众旅游满意度持续提升。实现这样的目标，仰赖每一个景区在硬件品质、游玩体验、安全管理等方面下真功夫。游客满意度，往往取决于景区经营者、管理者有没有换位思考。比如，黄鹤楼公园、青城山一都

江堰景区等取消预约要求，在游客量不超过最大承载量的情况下，个人刷身份证即可现场购票入园。一个“做减法”的小举措，避免的是提前抢票的焦虑、到场扑空的烦恼，节省了游客时间成本。

近年来，不少城市因美食、冰雪或赛事“出圈”，之所以能留下好口碑，就在于真诚对待每一位来客。游客要的是安心、舒心、称心的体验，谁能把这份朴素的期待接住，谁就能变流量为“留量”，激活文旅市场。客流涌来，是趁机降标准挣快钱，还是守住品质留长远口碑？这考验的是旅游经营者的定力与眼光。

张家界今年暑期继续对核心景区严格分时段限流，把日接待量控制在承载上限以下；10余个省份的

景区面向中高考毕业生推出门票减免等优惠举措，以“门票减法”换全域“消费加法”。限流是“少赚了”，免票更是“不赚了”，但恰恰因为算的不是眼前账，而是长远的品牌账、口碑账，才赢得了游客发自内心的认可。

一个景区的声誉是日积月累攒出来的，毁掉它可能只需要一个旺季。把每个旺季都当成品质大考而非变现窗口，以长期主义的定力抵御短期逐利的冲动，日拱一卒、久久为功，才能让“头回客”变成“回头客”，让一时的网红景点成长为经久不衰的旅游品牌。

旅游安全是底线，功夫须下在平时。近日，多地开展旅游市场专项治理，紧盯景区安全生产，完善应急处置预案，对违规案例持续公开曝光。这提醒我们，旅游市场链条长、

环节多，从设施维护到人员培训，从客流预警到应急预案，任何一个环节松懈都可能酿成事故。

暑期叠加汛期、极端天气多发，越是在这个时候，越要树立底线思维。把情况往最不利处推演、风险往最大处设想，将制度融入日常、规则变成习惯，才能有效防范化解风险，把隐患消灭在萌芽状态。

优化旅游环境没有“淡旺季”之分，在提升体验、改善品质、保障安全上常抓不懈、精益求精，才能让每一位游客乘兴而来、满意而归。



近日，延安南路街道淮海社区开展“网格成长日”工作复盘会。社区工作人员齐聚会场，围绕网格日常工作服务、群众诉求处置、基层治理难点梳理总结，交流工作经验、剖析问题短板。通过集中复盘找准服务提升方向，持续夯实网格化基层治理根基，用心用情办好群众身边民生小事。

郑锐君 摄影报道

警惕暑期电诈陷阱 精准守护未成年人网络安全

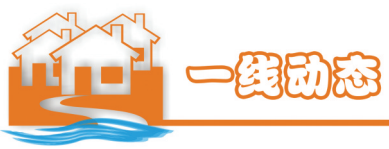
暑假里，不少学生拥有更多自由支配的线上休闲时间，刷短视频、线上交友、玩网络游戏成为孩子们丰富假期生活的常见方式。可一些不法分子瞄准未成年人社会阅历浅、辨别能力不足、遇事容易慌乱的弱点，精心布设电信网络诈骗圈套。2026年8月9日，河南省南阳市反诈中心结合近期真实警情，发布暑期反诈提示，为学生和家长敲响安全警钟。

贴合青少年喜好 诈骗分子精准设套
近期，南阳市警方接到多起未成年人被骗报警，受害孩子年龄集中在12至16岁。骗子设计的圈套贴合青少年喜好，迷惑性极强，每一起案例都值得所有家庭引以为戒。
12岁女孩小薇(化名)，平日里喜欢追星，一次在网上添加了自己称明星助理的陌生网友，没过多久，一个标注“办案民警”的账号主动发来好友申请。对方谎称明星账号出现信息泄露，需要核验小薇身份，还发来伪造警官证视频博取信任，哄骗她扫描陌生二维码转账。心里十分害怕的小薇趁家长不注意，使用母亲的手机，通过微信、支付宝多次转账，累计被骗14559元。
14岁学生小萌(化名)热衷网络游戏，在游戏大厅看到一则代练广告后主动联系对方，无意间泄露了自己的姓名和手机号。骗子立刻编造谎言，声称未成年人参与游戏导致平台账户冻结，若不缴纳高额赔偿，民警会上门抓捕家人。惶恐之下，小萌按照对方指引下下载陌生聊天软件，与自称“王警官”的骗子视频沟通，对方索要6万元赔偿金。她偷偷使用父亲手机，通过多个网络支付渠道累计转账26000元，直至家长察觉账户异常并报警，才及时阻断了后续资金损失。

学生小涵(化名)在直播平台刷视频时，看到主播宣称能免费赠送游戏账号，一时心动便相信了对方。小涵按照骗子要求下载远程控制软件，并主动授权对方操控自己的手机。不法分子拿到远程权限后，一步步诱导小涵操作家长支付账户，小涵累计被骗30929.02元。
四类陷阱专盯未成年人
梳理案例后，反诈民警发现，针对青少年的电信诈骗有着固定作案流程，骗子层层设套，一步步降低孩子防备心。
行骗之初，骗子会伪装成各类青少年熟悉的身份，明星助理、游戏玩家、同班好友、公安民警、平台客服都是常用伪装，拉近和孩子的距离，让孩子放下戒备。

取得信任后，骗子会抛出各类诱人福利，免费游戏账号、低价游戏代练、线上专属福利、帮忙代付商品等，精准抓住学生的喜好，引诱孩子进行私下线上交易。
一旦孩子上钩，骗子便开始制造恐慌，编造账户冻结、涉嫌违规、牵连家人、影响个人征信等说辞。未成年人心理尚未成熟，极易被恐吓，慌乱中听从对方所有指令。
最后骗子会索要各类手机权限，哄骗孩子下载来路不明软件，开启屏幕共享、远程控制，再套取支付密码、短信验证码和收款二维码，借机转走家长账户内资金。
牢记六条准则避开诈骗陷阱
南阳市反诈中心结合案件特点，给全市中小學生整理了简单易记的上网安全守则，日常开展各类线上活动时，务必坚守安全底线。
1.网上主动搭话的陌生人不要轻易搭理，不随意添加陌生好友。
2.凡是在QQ、微信等社交软件

自称公检法人员，要求线上转账罚款解冻账户的，全部是诈骗。
3.游戏账号买卖、游戏代练只走官方正规渠道，绝不私下和陌生人交易，拒绝下载游戏官方平台以外的陌生聊天、远程控制软件。
4.手机各类权限不能随意授权，来源不明App坚决不下载，远程控制、屏幕共享功能不要开启，支付密码、短信验证码、收款二维码绝不透露给任何人。
5.如果线上收到恐吓通知、账户冻结提示，第一时间告知家长或者老师，切勿私自操作转账。
6.网络转账截图均可被人为伪造，主动私信添加的陌生客服均为骗子，官方客服不会私下联系用户诱导转账操作。
(学习强国)



高铁社区：

中医义诊进社区

本报讯 8月10日，老顶山街道高铁社区联合北京同仁堂科技，开展中医便民义诊活动，把健康服务送到居民家门口。
活动现场，全科、眼科中医师坐诊，为居民提供一对一问诊、中医用药咨询，耐心解答群众健康疑问。现场还设置了养生手工制作、

趣味文体游戏、中医药产品体验等多个特色环节，内容丰富多样。
此次活动将中医诊疗与文体验相结合，在普及中医药知识的同时，丰富了辖区群众的精神文化生活，切实提升居民的获得感与幸福感。
(本报通讯员)

清华社区：

宣传排查保民安

本报讯 8月10日，清华社区组织辖区老党员志愿者，在清华小公园开展安全主题宣传活动。
志愿者们向过往居民讲解消防安全、居家避险相关知识，科普楼道杂物堆放带来的安全危害，引导居民树立安全防范理念，提升群众风险防护意识。
活动结束后，社区联合老党

员、物业工作人员开展楼道堆物专项清理。工作人员逐单元、逐层开展排查，对楼道内纸箱、旧家具等堆放杂物集中清运，打通消防生命通道。本次活动将安全科普和隐患整治同步推进，强化了居民安全观念，消除了辖区潜在安全风险，为居民营造安全整洁的居住环境。
(本报通讯员)

淮北社区：

急救培训提能力

本报讯 近日，淮北社区联合长治市红十字会开展心肺复苏(CPR)及急救救护专题培训活动。
培训中，红十字会讲师结合日常突发急救场景，用通俗易懂的语言详细讲解了心肺骤停识别、黄金四分钟救援原则、胸外按压、人工呼吸操作要点、AED自动体外除颤仪使用方法，以及异物梗阻、常见外伤处置等实用急救知识。
理论讲解结束后，讲师现场进行示范操作，手把手指导参训人员规范掌握按压位置、按压频率、气道开放、人工呼吸等关键步

骤。大家积极上手实操练习，及时纠正不规范动作，切实掌握标准、专业的急救技能。
此次培训让辖区居民和社区工作人员系统学习了专业急救知识与实操技能，有效提升了社区突发事件应急处置能力。下一步，淮北社区将持续开展各类安全科普培训，常态化普及急救知识，营造“人人学急救、人人会急救、人人敢急救”的安全共治氛围，为辖区居民生命健康安全保驾护航。
(本报通讯员)

大量出汗后千万别猛灌白水！这些症状提示你可能不是中暑

眼下全国多地持续高温桑拿天气，暑期出行、游玩、劳作导致人体出汗量大幅增加，容易出现头晕乏力、四肢发软、心慌疲惫等不适症状。不少人第一时间以为是中暑了，但首都医科大学附属北京友谊医院内分泌科副主任医师刘冰提醒，有了这些症状不光是中暑，还要警惕夏季高发的低钾血症。
刘冰介绍，轻症中暑和轻症低钾血症症状相似度极高，仅凭体感很难区分，但两者有明显的鉴别特征：
普通中暑属于高温脱水、体温调节紊乱，患者转移到阴凉通风处、补充水分后，症状可快速缓解。
低钾血症是体内电解质缺失所致，即便降温补水，四肢无力、心慌疲惫的症状依然无法改善。
刘冰还提到普通的中暑，最后加重可能是致死率比较高的热射病。但是低钾血症主要表现在肌肉和心血管方面，症状严重的就是呼吸困难、呼吸肌麻痹，会伴有心律失常，最早期可能是心动过速。严重的话会出现室颤，导致猝死。钾是人体维持肌肉收缩、心率稳定、新陈代谢的重要电解质。人体钾元素主要通过日常饮食摄入，依靠肾脏、胃肠道、皮肤三条通道代谢排出。但夏季高温环境下，人体出汗量激增，皮肤会大量流失钾离子。
大汗后忌猛灌白水 掌握科学补钾补水方式
大量出汗之后，很多人喜欢大口猛灌白开水。刘冰提醒，单纯补充纯水会稀释血液电解质，加重低钾症状。补钾到底应该怎

么做？
刘冰介绍，人体大量出汗后，水分、钾、钠等电解质会同步流失。此时如果单一、大量饮用白开水，会进一步稀释体内残存的电解质，导致血钾浓度持续降低，加重乏力、心慌、肌肉酸软等低钾症状，形成越喝越虚的恶性循环。
刘冰提醒：很多人自己盲目补钾也存在极大安全隐患。钾元素过高或过低都会损伤心脏，肾功能不佳人群排钾能力较弱，擅自服用补钾药物，极易引发高钾血症，诱发心脏骤停。
一旦出现持续四肢无力、行走困难、心慌胸闷，需立即就医静脉补钾。
刘冰说特殊天气下，如果出现四肢无力，伴有心悸、心慌、胸闷的情况，考虑可能是缺钾了，或者是有这种诱因，比如说胃肠炎。特别是有基础病的人，突然间出现了症状明显加重，就是提醒你要去医院查。
户外该怎么科学补充电解质？刘冰建议，日常多吃香蕉、橙子、深色蔬菜、菌菇等食物补充钾元素。长途出游、高强度户外活动，优先携带同时含有钠、钾的电解质饮品，或是备好电解质粉剂按说明冲泡；补水切忌猛灌白开水。大量出汗后坚持少量多次补水，手边没有成品电解质制剂时，可用少量食盐兑水应急，降低电解质紊乱风险。
(学习强国)

健康课堂