

家庭沙龙

围城内外

熬夜不伤身指南来啦

“奇葩证明”，再见(上)

标本兼治保长效 “奇葩证明” 终不见

吕府刚(叶县县委办公室) 国家有关部委两个文件的出台,可以说是集中火力攻坚“奇葩证明”的有力行动...

打破信息孤岛 优化公共服务

张军停(郟县李口镇) 取消“奇葩证明”,这是政府有担当的表现,是服务意识的一大进步,值得点赞...

6月29日,三十出头的天涯社区副主编金波下班途中突然晕倒,经抢救无效去世...

熬夜对健康有害而无一利,可生活中,熬夜现象却变得越发普遍。哪些方式能减少熬夜带来的伤害?专家为你一一解答。

隐患:长期熬夜带来七大健康危害

虽然0点以后才算深夜,但从内分泌角度来说,23点后睡觉就算熬夜...

皮肤受损。皮肤在22点至23点进入保养状态,长时间熬夜,人的内分泌和神经系统就会失调...

超重肥胖。人在睡觉时,身体会分泌一种叫作“瘦体素”的物质。长期熬夜会影响瘦体素分泌...

记忆力下降。熬夜者的交感神经在夜晚保持兴奋,到了白天就会变得疲惫...

心脏病风险高。长期黑白颠倒的人,脾气会变坏,内脏也得不到及时调整...

肠胃危机。人的胃黏膜上皮细胞平均2-3天就要更新一次,且一般是在夜间进行...

肝脏受损。23点至次日3点,是肝脏最佳排毒时段,若肝脏得不到休息,引起肝脏血流相对不足...

增加患癌风险。机体免疫因子多在睡觉时形成,长时间熬夜会导致免疫力降低,使癌症发病率升高。

支招:熬夜后如何恢复体力

疲劳过度、睡眠不足很容易导致昏昏沉沉,做事提不起精神。此时,立刻恢复体力是重中之重...

7点整,闹钟一响就起床。美国斯坦福大学睡眠研究中心临床专家查德·罗奥弗博士表示,失眠者最大的错误就是早上赖床...

7点10分,到窗边站一会儿。美国宾夕法尼亚大学睡眠与循环神经生物学研究中心专家迈克尔·格兰德纳博士表示,早晨的阳光有助于身体校准生物钟...

7点半,闻闻咖啡香。美国斯坦福大学睡眠医学研究中心精神病学与行为科学教授艾莉森·西伯恩博士表示,咖啡因有助于提神醒脑...

8点整,喝杯水吃早餐。早晨醒来后喝一杯水,可提高警觉度,消除疲劳感...

12点整,吃清淡午餐。感觉身体疲劳时,不宜大量进食午餐,最好以清淡为主...



珍惜身边的爱

由于头天晚上和几个老同学多喝了几杯,那天早上我一直睡到七点钟才起床...

多年来我有一个习惯,头天晚上喝了酒,第二天早上总喜欢喝上一碗绿豆粥...

前阵子在微信上看到这样一个故事。女主人公婚后数年依然美丽,她的婚姻和她的相貌一样完美...

正所谓“激情过后是平淡”,经过多年的朝夕相处,耳鬓厮磨,夫妻之间曾经轰轰烈烈的爱情逐渐转化为相濡以沫的亲情...

自贡:将“盐龙灯”融入城市文化基因的历史名城



这里是天宝物华的井盐之都,以近两千载井盐历史为依托和发轫,形成了这座城市枝繁叶茂的井盐文化;这里是流光溢彩的彩灯之城,八百年的锦绣文辉,赋予了这座城市独有的人文环境...

千年盐业 造就精华之地

历史上,有两条“路”对中国影响深远。一条是以丝绸贸易为主体的“丝绸之路”,另一条是以茶叶贸易为主体的“茶马古道”。

有着近两千年盐业开采历史的自贡,因其繁荣的盐业生产,让充满雄性力量的茶马古道与温婉的自贡盐运古道不期而遇,使之形成我国西南最为重要的商贸通衢之一。

千百年来,川、康、滇、黔各地的边民和少数民族赖以生存的“巴盐”便是从此源源不断地运出。自贡境内的盐运古道进一步充实了茶马古道的内涵,不仅从广度上扩大了茶马古道的延展性,更扩大了茶马古道的历史深度,使之更加完整。

盐运古道串联起的广袤土地上,蕴藏着丰富的盐、卤、天然气资源。“盐泽天下,德润家邦”。历代盐工以自己的艰辛劳作、聪明才智与首创精神,在这里开凿了13000多口盐井。如果以每口盐井平均深度300米计,则等于靠人力钻穿了400多座珠穆朗玛峰。

叩问盐都的记忆,追溯时光的长河,倾听岁月的足音,感受历史的脉动。自贡在近两千年的盐业和城市发展中留存的历史建筑,星罗棋布,散处全市。具有

唯一性和不可替代性的井盐建筑,雄奇瑰丽的会馆建筑,古朴典雅的老街建筑,凝重肃穆的庙宇寺观,独具形胜的塔坊寨堡,饱经沧桑的盐道古镇,庭院深深的宅邸民居,无不成为中华盐都的文化符号、自贡人民的精神家园。

从传统的科普展览、教育活动、恐龙读物,到今天的虚拟现实、恐龙动漫、玩具萌宠,恐龙的世界在现代科技与互联网的助力下越发亦真亦幻、七彩斑斓。自贡恐龙在观众由衷的赞叹声中,在孩子们惊讶的眼神里,在恐龙迷拆解玩具的指尖上神奇复活。

1972年,举世闻名的大山铺恐龙化石群遗址被发现,此后遗址上修建了中国第一座专业性恐龙博物馆——自贡恐龙博物馆。

发掘仅仅是将恐龙从沉睡中唤醒。如何保护这些人类共有的稀世瑰宝?如何破解它们身上的史前密码,成为解读侏罗纪的“风语者”?如何让它们站立起来,还原一亿年前的集结?

从筹建至今,自贡恐龙博物馆始终坚持专业立馆的方向,收藏、保护、科研、展

示、教育,广撷博采,厚积而发,成为世界上恐龙专业领域具有重要影响力的名馆。

从传统的科普展览、教育活动、恐龙读物,到今天的虚拟现实、恐龙动漫、玩具萌宠,恐龙的世界在现代科技与互联网的助力下越发亦真亦幻、七彩斑斓。自贡恐龙在观众由衷的赞叹声中,在孩子们惊讶的眼神里,在恐龙迷拆解玩具的指尖上神奇复活。

2015年,四川省政府办公厅印发《“一带一路”战略“251三年行动计划”

实施方案》。自贡彩灯文化对外合作成为“1+2+X”的重要内容;2家自贡彩灯企业入选四川省“一带一路”优势企业;“新丝路灯展”进入首批50个重点项目;在确定的20个重点国家当中,彩灯企业已与美国、英国、韩国、泰国、新加坡等国家和地区建立了长期的商业彩灯展出合作关系...

自贡彩灯历史悠久,在千百年来广布于节日的神州大地,自贡灯会脱颖



而出,赢得了“天下第一灯”的美称,使这座全国历史文化名城,以“南国灯城”的美誉名扬四海。

从上世纪开始,自贡灯企发展进入“鼎盛”期,可谓全国灯会自办。然而,随着各地办灯会的大幅减少,自贡彩灯行业遭遇“寒冬”。

灯企发展战略从国内向国际市场转移。单子由小变大,让企业看到了重生的希望。

自贡彩灯文化发展园区被文化部评选为国家文化产业示范基地,自贡彩灯文化出口基地被四川省商务厅命名为四川服务贸易特色基地(彩灯文化)。至此,自贡彩灯产业链不断延伸,涉足文化节庆、创意会展、旅游景区、城市景观亮化及仿真动植物模型等领域,初步形成了较为完善的产业发展体系、服务网络体系和一个新兴文化产业集群。

自贡目前有彩灯企业380余户,从业人员8万人,年产值25亿元人民币。自贡彩灯已占据国内80%、国外90%以上的市场份额。

随着国家“一带一路”战略的实施和对外文化贸易发展步伐的加快,自贡灯会已经红遍全国,走向世界。(平文)

平顶山技师学院 数控加工专业招生

技师学院高级工、技师毕业生享受全日制大专、本科毕业生同等待遇!

主要专业:机械设备维修、电气自动化设备安装与维护、模具制造、焊接加工、汽车维修、铁路客运服务、电子商务、无人机技术应用等22个专业。

“崇尚一技之长 不唯学历凭能力”

学院地址:平顶山市湛河区湛南路26号院 联系电话:0375-3930064、3930247