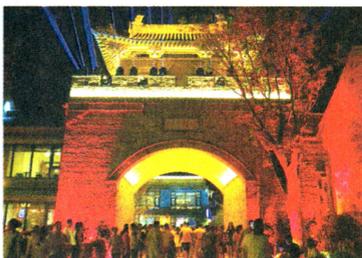




传承文脉 感受民俗

——韩城古城文化街区掠影

看似一幅画
听像一首歌
人生境界真善美
这里已包括
谈的谈 说的说
小城故事真不错
请你的朋友一起来
小城来做客



文化街入口



糖画工艺



▲日前,由陕西文化产业投资控股(集团)有限公司、陕西文化产业(韩城)投资有限公司倾力打造的韩城古城文化街区盛大开放。街区以明清文化为核心元素,依托古城原有的“五街七十二巷”格局,再现了集文化与旅游休闲为一体的体验式古商业街。游客可在街区观看韩城特有的手工艺品制作过程、品味特色美食、欣赏明清建筑,在游览中体验韩城悠久的历史文化和独特的民间风俗。文/图 田径 来瑶



古城新貌



美食街口的花馍



城隍庙前听古曲



泥塑



木版年画



拉洋片

无定河沿岸风光

陕北特立独行的风景线

无定河是黄河的支流,位于陕西省北部,发源于定边县白于山北麓,上游叫红柳河,流经靖边新桥后称为无定河。全长491公里,流经定边、靖边、米脂、绥德和清涧县,由西北向东南注入黄河。从横山到米脂,到绥德,再到清涧,无定河的河谷由宽浅、平直逐渐变为陡深、迂回,可谓遇壑切壑,遇山劈山,且极尽闪转腾挪之能事。把广袤的黄土高原北部切割出一段又一段巨壑绝壁,留下一个又一个180°蛇形大转弯,直至扑向黄河的怀抱。

无定河沙漠大峡谷,又叫萨拉乌苏河沙漠大峡谷,起于陕西省靖边县与内蒙古鄂托克前旗交界处的二层河台村,止于乌审旗巴图湾的坝口。全长约百余里。峡谷两岸山山连山,内岸崖壁陡立,人迹罕至,整个峡谷弯曲众多,自然风光神奇瑰丽。

无定河湿地省级自然保护区位于横山县北部的无定河流域,保护区湿地水域辽阔,水草丰盈,景色宜人,景观随季节变化呈现出千姿百态。同时,这里是我国候鸟迁徙的中转、越冬和繁殖地之一,现分布有各类野生动植物350余种。在陕西吴起、定边、靖边三县,明长城遗迹或断续,随处可见。无定河源区的边墙渠水系的北、东、南三面被明长城环绕,岭上的烽火台依稀可辨。

作为陕北高原上的一条重要河流,无定河是特立独行的,它像一首倔强而高亢的信天游,一把巨大的弓,迎着鄂尔多斯高原的风和毛乌素的风沙,将自己的身影淌进北方大漠。它曲折迂回,越过沙漠和陕北千千万万个丘陵沟壑、山头梁峁,最终投入了黄河的滚滚怒涛。

波罗古堡位于横山县城东北25公里的无定河南岸,隋朝建成的石堡城历史悠久。古堡最繁盛时,人口逾万,店铺林立。古堡东北,有凌霄塔耸立,密檐塔塔,八角九层,奇秀而清隽,剔透而玲珑。

靖边县境内统万城——五胡十六国之一大夏国的都城。匈奴政权大夏国开国之君赫连勃勃于公元413年动用10万民工兴建统万城,历时5年竣工,都名“统万”,取统一天下、君临万邦之意。赫连勃勃曾赞曰:“美哉!临广泽而带清流,吾行地多矣,自马岭以北,大河以南,未之有也。”

这里的“临广泽而带清流”指的就是无定河。



当心!

长期玩手机会令人变丑早衰

如今,社会已基本进入全民手机时代。越来越多的人开始沉迷于手机上网、聊天、购物、炒股、游戏等,殊不知这样有损自身健康。据《每日邮报》报道,长期玩手机会让人产生面部丑化、形体早衰等与实际年龄极不相符的变化。

无论是浏览社交软件还是跟朋友发信息聊天用户平均每天使用手机累计时长为5个小时,这严重影响了人们的视力和身体健康。皮肤专家表示,使用手机会对我们的脸产生损害,会导致下巴、颈椎痛、面部斑点等疾病,令人变丑早衰。以下,便是专家所说的具体损害及应对方法。

1. 视觉疲劳和衰老

无论是屏幕眩光、阅读字体大小还是强光照射下使用手机,长期眯眼都会在眨眼间产生皱纹,加速人体衰老。英国伦敦眼科诊所的医生格伦·卡尔普表示,长期使用手机会严重影响人的视力。他说:“当我们长时间盯着手机时,眼睛每分钟只眨4至7次,但在正常情况下,我们每分钟眨眼至少18至20次。眨眼次数如此显著的减少会使眼睛产生干眼症、视力模糊等症状。”但格伦称,只要定期远离屏幕、经常眨眼以及多饮水就可以改善这种情况。

2. 痤疮

英国哈利医疗集团的皮肤科医生贾斯汀表示,长期使用手机会引发皮肤问题,出现长痘的情况。她解释道:“手机携带了大量细菌,当你打电话时,面部皮肤不仅直接接触了细菌,而且还会分泌汗液甚至出油,引发痤疮问题。”

对此,专家们提出了应对措施。专家称,一定要用消毒湿巾擦拭手机。建议人们每天用酒精擦拭手机,以达到消毒的目的。

专家推荐人们使用含有水杨酸的护肤产品,一周使用两次清洗面部即可。专家称“痤疮不仅仅是因为皮肤脱水,它还



只注重面部皮肤而忘记颈部,其实,颈部的皮肤比面部的更加脆弱。因此,颈部需要使用更加水润的护肤品。

如果患有颈椎病,简单的头部拉伸就可以帮助缓解病症。将右手放在头部左侧,并将左手放置颈部后,将头部缓慢向右拉伸。同样,以相同方法拉伸左边。早晚各做5次,就能有效改善颈椎问题。此外,运动颈阔肌(下颌到肩部的肌肉)也是很有用的。

下巴,长时间低头玩手机,会令面颊和下巴的肌肉因重力而下垂,时间长了可能形成双下巴,呈现出与年龄不符的老态。这时,就需要多食用维生素C、绿叶蔬菜、浆果以及富含胶原蛋白的食物,这些可以令肌肤重返年轻。

4. 黑斑

人们使用的电子设备会散发蓝光,其运动波长与紫外线相似。因此,许多专家表示,长期使用手机等电子设备有可能令人面部生出黑斑。对此,建议人们每天涂抹50倍防晒品并使用抗氧化剂的面霜。 □郭思佚 李宗泽

户外活动 小心 蜱虫叮咬

夏季气温高,蚊虫活动频繁,因蚊虫叮咬引起的蜱传疾病时有发生,某疾病预防控制中心提醒,喜欢去野外、森林里游玩的市民,一定要做好防护,避免被蜱虫叮咬。

蜱传疾病是人经蜱虫叮咬引起的一组疾病。蜱虫叮人后可引起过敏、瘙痒或发炎等症状,更为严重的是蜱虫可传播多种疾病,如森林脑炎、出血热、Q热、蜱传斑疹伤寒、野兔热、发热伴血小板减少综合征等,给人类健康带来很大危害。

某疾病预防控制中心专家提醒,市民应对预防蜱虫叮咬和蜱传疾病常识加以了解。一旦发现蜱虫叮咬、钻入皮肤,可用酒精涂在蜱虫身上,使蜱虫头部放松或死亡,再用尖头镊子取出蜱虫。切记不要生拉硬拽,以免损伤皮肤,或其头部留在皮肤内,整个处理过程中应避免沾染蜱血。取出后,再用碘酒或酒精做局部消毒处理,并随时观察身体状况,如出现发热、叮咬部位发炎破溃及红斑等症状,要及时就诊,诊断是否患上蜱传疾病,避免错过最佳治疗时机。 □朱勤

三伏老鸭胜补药!

鸭汤、烤鸭、咸鸭蛋吃起来



是应季养生之举。

吃法一:老鸭汤

鸭子长到一年以上的可称为老鸭,李时珍在《本草纲目》中提到:嫩者毒,老者良。所以炖汤时要选用一年以上的老鸭,宰杀后切块,冷水浸泡1小时,然后冷水下锅,水开后煮3分钟将鸭块捞出,去掉血水和腥味,再将砂锅内添足量的水,加葱、姜片、料酒,小火炖3小时,起锅前半小时放盐、胡椒粉,切好的白萝卜或冬瓜,也可根据个人喜好添加粉丝、发好的木耳、泡好的莲子及其它配料。

老鸭汤充分体现鸭肉清热、养阴的特点,清淡不油腻,滋补不上火,确实是三伏天值得推荐的一道时令养生菜肴。

如果您属于阴虚体质,有手足心发热、潮热盗汗、口干舌燥、头发干枯、心烦易怒等症,老鸭汤更是适合您的滋补佳品。平素容易干咳、痰少、咽喉干

的人也适合老鸭汤。水肿、小便不利的病人需咨询医生,如没有禁忌,也可适当食用老鸭汤以利尿消肿,通利小便。

吃法二:烤鸭

北京烤鸭享誉国内外,著名的果木烤鸭,色泽红艳,肥而不腻,外焦里嫩,尤其是还有一股果木的清香。那么鸭子为什么要用火烤呢?

这是因为鸭肉性寒凉,脾胃虚寒、食用寒凉食物爱腹痛腹泻的人不宜吃,但经过炭火烤制后,鸭子的寒凉大为减轻,成为适合大众的一道美食。

吃法三:咸鸭蛋

唐代孟诜的《食疗本草》中认为:鸭蛋,小儿食之,脚软不行,爱困,盐腌食之,即宜人。意思是小儿吃鸭蛋,会脚软不会走路,容易摔倒,用盐腌后吃,就没有这个弊病了。所以我们平常吃咸鸭蛋的原因就在于此。 □陈燕清

夏日炎炎高温,水果蔬菜因口感好、含水量大、营养丰富而备受青睐。

以往人们吃果蔬时会直接将皮扔掉,中国保健协会营养安全专业委员会孙树侠会长表示:除了人们常常带皮吃的苹果、葡萄外,夏季还有很多果蔬皮同样营养丰富,不能错过。

柠檬皮防乳癌。柠檬中含有丰富的柠檬酸,深受人们喜爱。但食用时不少人会把带有苦味的柠檬皮扔掉。其实,柠檬皮的苦味是由柠檬苦素类化合物引起的,多项研究证实:柠檬苦素能抑制癌细胞增生,尤其是对MCF-7乳腺癌细胞的抑制作用明显。食用时可以将洗净、带皮切片后制成柠檬水,或作为辅料加入甜食中食用。

西瓜皮利尿消暑。孙树侠提示,西瓜皮中含有的瓜氨酸具有利尿解热、促进伤口愈合、加速人体新陈代谢和淡化痘印等功效。西瓜皮可凉拌后直接食用,也可做汤,将其洗净切成细丝,待锅中油七成热时放入,翻炒至颜色变深,加入调料、水,滚沸后加入少许淀粉,起锅后滴数滴香油即可。轻度高血压患者可将西瓜皮与决明子一起煎汤服用。

火龙果皮抗氧化。使火龙果皮呈红色的是天然植物色素——甜菜红素,它具有很强的抗氧化性,有助于消灭人体内的自由基,抵抗衰老。剥去火龙果最外层鳞片,露出里面的粉红色内皮便是整颗火龙果中甜菜红素含量最高的部分,可直接带内皮切块吃或榨汁食用,还可以单独切下来做成凉拌菜。

冬瓜皮清热消肿。冬瓜皮不仅含有多种维生素和矿物质,还含有多种挥发性营养成分,它可清热、利尿、消肿,还能降血糖。冬瓜皮最好直接煮水喝,加点红豆,利尿消肿的效果更佳。也可以做冬瓜皮鲫鱼汤。 □何曲幽

夏天不要错过四种皮