



“宿”在乡野 乐不思“暑”

本报记者 孙露

小暑节令刚过，每逢周末，不管是上班族还是来同游客，渴望清凉的心早已飞扬，期待一场说走就走的避暑之旅。何不前往云冈区石头村高海拔山顶民宿、云州区于家寨火山窑洞民宿、天镇县李二口村长城驿站或薛三墩村靠山窝宿营基地？再或者去其他周边县区的乡村民宿，置身这些别具一格、冬暖夏凉的特色民宿，可尽享山间清凉的宁静，感受水波荡漾的惬意。推窗望去，美景如画，实在令人心旷神怡。

在海拔1400米的云冈区云冈镇石头村山顶民宿露台，晨起观日出、暮看夕阳斜，清风吹过，阵阵凉意沁人心扉，带来万物与心灵的宁静与深远。“山顶空气清新、风景独好，住宿条件也不错，关键是晚上不用开空调，这样的避暑胜地值得推荐……”来自天津的黎先生一家人已在这里住了5天，他

们对云冈石窟景区周边能有这样的民宿很是满意。

“乡村民宿就要具备得天独厚的自然优势，炎炎夏日，游客来石头村避暑，一定不虚此行。”石头村党支部书记张志军说，依托云冈石窟景区，这段时间每个周六日，20多间民宿都被预订一空，山顶民宿已成景区周边住宿的热门打卡地。

在桑干河畔、大同火山群东，于家寨村独特的火山岩窑洞民宿展现出别样的风情，也成为吸引游客避暑的热门选择。大片大片的墨黑色册田玄武岩熔岩构成的古老建筑冬暖夏凉，成为火山赐予于家寨村的宝贵财富。“这种火山岩窑洞民宿还是第一次住，依托火山地貌的原始能量，加持桑干河带来的清凉，是一个释放压力、避暑消夏的自然疗愈目的地。”吕女士在携程网如此评价。

“火山岩窑洞可满足住宿、度假、洗浴等需求，游客可享受全屋智能控制、独立卫浴、Wifi等星级设施服务，不仅保留乡村的原始韵味，还融入现代生活的舒适，使游客在享受宁静乡村生活的同时，也能体验到现代生活的便利。”于家寨度假村运营负责人徐达说，火山岩窑洞从设计到运营均由知名艺术家陈长春团队提供解决方案，其品牌“隐居乡里”民宿IP在国内已颇具知名度，凭借专业化、私域流量等优势，吸引着越来越多的游客慕名前来。

在云中大地的层峦叠翠间，天镇县李二口村的长城驿站民宿和薛三墩村的靠山窝民宿如点点繁星，矗立山腰间，山野的清风代替了城市的喧嚣，吸引各地游客在清凉中尽享“诗与远方”。

“我们是从北京来的，通过朋友介绍相约到这里来避暑。”游客徐先生说，

当第一缕阳光洒在窗前，你可以漫步山间小道，听着鸟儿的歌声，呼吸着富含负氧离子的清新空气。这边最大的特点就是温度适宜，夏天平均气温20度，非常适宜老年人度假。

记者走访了解到，随着“微度假”“轻旅行”受到越来越多市民和游客欢迎，当前，我市各县区的乡野民宿已从单一住宿向乡村综合体转型，与当地农业、生态、文化、餐饮、娱乐等资源相融合，逐渐变成游客消夏避暑的康养胜地。



7月16日拍摄的纳木错扎西岛景区风光(无人机照片)。

7月16日，在西藏拉萨市当雄县纳木错扎西岛景区，来自世界各地的游客享受着夏日纳木错清爽的风。纳木错湖面海拔4718米，是世界上面积超过1000平方公里的湖泊中海拔最高的湖泊。2024年，纳木错扎西岛景区接待游客约40万人次。

新华社记者 晋美多吉摄

云冈区第二届少儿才艺大比拼举行

本报讯（记者 王春艳 通讯员牛颖）日前，云冈区第二届少儿才艺大比拼在吾悦广场举行。

本次活动由云冈区文化馆主办，云冈吾悦广场与云冈区各学校协办，旨在为全区少年儿童提供高水准、专业化才艺展示与交流平台，推动该区少儿艺术教育蓬勃发展，丰富市民精神文化生活。

活动现场，数百名小选手踊跃参与。悠扬动听的歌声在商场内回荡；曼妙的舞姿诠释着不同的风情，从古典优雅到现代动感，令人目不暇接；娴熟的器乐演奏流淌出动人的旋律，小提琴的优雅、电吉他的韵味、架子鼓的激情，展现了扎实的基本功；语言艺术类小选手以声情并茂的朗诵、机智幽默的主持和绘声绘色的故事讲述征服现场观众，掌声与喝彩声此起彼伏。每个节目都凝聚着孩子们的努力与汗水，闪耀着他们的艺术天赋和对梦想的追求。

我市将再次出现明显降雨天气

本报讯（记者 申力）受高空槽与副高共同影响，预计7月19日至20日我市再迎明显降雨过程，并伴有短时强降水、雷暴大风和冰雹等强对流天气。

据市气象台预报，17日夜间至18日白天，晴转多云，白天局部有阵雨或雷阵雨，伴有雷暴大风、短时强降水和冰雹等强对流天气，最高气温32℃，最低气温16℃。18日夜间至19日白天，阵雨或雷阵雨转中雨，伴有雷暴大风、短时强降水和冰雹等强对流天气，最高气温26℃，最低气温18℃。19日夜间至20日白天，中雨转阵雨或雷阵雨，伴有雷暴大风、短时强降水和冰雹等强对流天气，最高气温25℃，最低气温17℃。

气象部门提醒，此次降雨与前期强降雨区域可能存在高度重叠，极易引发中小河流洪水、山洪、地质灾害、城乡积涝、农田渍涝等次生灾害。请相关部门密切关注气象预报预警信息，提前采取防范措施。

绘就绿色画卷 奏响生态强音

——来自同发东周窑煤业公司的报道

近年来，晋能控股煤业集团同发东周窑煤业公司坚持以“双碳”目标为引领，坚定不移走绿色发展道路，以“绿”为始、向“绿”前行，全方位、深层次将绿色发展理念融入矿山建设的每处细节，全力打造绿色矿山，实现了从“黑金”到“绿宝”的华丽转身。

以理念为先导 深植发展根基

同发东周窑煤业公司一贯坚持“科学经营、规范运作，绿色开采、环保高效”发展理念，依据绿色矿山建设评价指标，全方位、多层次在矿区环境、资源开采、资源综合利用、绿色低碳、生态修复与环境治理、科技创新与规范管理六大领域深耕细作。

他们根据自身实际情况，精心制定一系列严格的管理制度，涵盖资源开发利用、环境保护、安全生产等方面，为企业可持续发展提供坚实的制度保障。在转变管理模式上，摒弃传统粗放管理型和管理措施型模式，积极向工程装备型和本质安全型智能化矿井转型。通

过加大节能降耗工作推进力度，聚焦重点耗能设备和通风、压风、排水、皮带、运输等系统现场管理，优化生产布局，持续强化生产调控能力。以技术节能为抓手，扎实推进节能设备运行及改造，从源头实现大幅节能降耗。在井下采掘工作面溜、转载、皮带等处安装变频设备，提高功率因数，减少无功损耗。目前，该公司已完成一级标准化验收工作，标志着企业在绿色发展道路上迈出坚实一步。

以环保为使命 守护蓝天碧水

近年来，该公司不断提高环境治理标准，积极推广节能低碳和清洁生产技术应用，工艺流程更新升级，通过优化煤矿清洁生产方式，为粉尘浓度较大的生产环节增设喷雾洒水降尘装置，改造全封闭皮带走廊等系列举措，大大降低粉尘污染，改善员工工作生活环境。

积极推进能源转型，对传统燃煤锅炉进行改造，引入高效、环保天然气锅炉，其燃烧过程产生的一氧化碳、二氧

化碳等污染物远少于煤炭，彻底告别了过去燃煤产生的黑烟和粉尘，为“大同蓝”贡献积极力量。

以绿色为引领 绘就生态图景

同发东周窑煤业公司深知矿产资源开采与生态环境保护和谐共生的重要性。按照“见缝插绿”原则因地制宜，不断扩大绿化面积，对可绿化区域进行覆土绿化、美化，先后在楼间、道路旁种植灌木、草坪等。截至目前，该矿已累计种植油松、侧柏、云杉、刺柏、小叶杨、国槐、龙爪槐等乔木类和金叶女贞、紫丁香、大叶黄杨、蔷薇等灌木类27625余株，植绿面积达9.46万平方米。该公司还持续深化水污染治理，处理后的矿井水可用于生产补水、井下消防、洒水降尘、选煤厂洗煤补充用水及厂区绿化灌溉等，不仅减少了水资源排放造成的浪费，还减少了对环境的污染，真正把矿井废水变为“源头活水”。

乔飞 耿丹丹

青春期抑郁情绪 亲子关系很关键

秋玥（化名）期末考试没考好，有些知识点她确实没有吃透，她心里知道。暑假过后她即升入初三，这让她压力满满。近来她没有约同学玩儿，有时独来独往，郁郁寡欢。这个样子让外祖母看在眼里，疼在心上。老人和孩子聊起来，“玥儿的父母常年在外地打工，与孩子相处时间较少，说是高中要把她接走，但现在她每天忙在功课里，我也帮不上……”老人看上去有些焦虑。

市六医院专家介绍，抑郁症和抑郁情绪有区别，不能把不怎么说话啦、有些敏感悲伤啦，就简简单单概括为罹患抑郁症。

有部分在青春期有抑郁情绪表现的青少年，他们的问题可能是由于不健康和和谐的亲子关系所造成的。亲子关系中的沟通障碍、过度控制或忽视，都可能对青少年心理健康产生负面影响。

有的父母控制欲较强，抑制了孩子在生活中多方面的自主性，使其如温室

花朵不能获得自主的快乐感受。也有父母与子女的空间距离较远，缺乏亲密沟通，从而产生疏离感，一方面让孩子产生对父母的误解，另一方面使其感到孤独缺爱。另外，亲子关系中，也有父母不太会表达感情的。这样的父母，一般生存压力较大，平时没有时间和孩子交心，言谈粗粝质朴。

其实，在日常生活中，以亲情为基石建立起来的互信互爱，是亲子间彼此共同成长、收获更多新能量的不二法门。当孩子感到被父母误解或不被接受时，他们可能会退缩并隐藏自己的真实感受，导致抑郁情绪加剧。当家长发现自己有些不对的情绪苗头时，更应及时疏导。

当然，人无完人，孩子家长亦然。作为青春期的孩子，不要用自己心里的标尺去严苛地要求父母。要多体谅他们，他们在社会上全力打拼就是为了换取对你们的生活保障。他们平日工作繁忙、思想老旧、观念有代沟、说话办事不称意等，都可能是代际的关系所

造成。每个年代的人都有每个年代的活法，每个年代的人都有每个年代的甲乙丙丁……

如果你的孩子正陷入青春期抑郁情绪状态，可以让专业医师介入，但是更为关键的一定要多了解其内心活动，多沟通，打开心结。都说，父母是孩子的第一位老师，其终身至亲一定让孩子知道——你是我们的至宝，什么时候什么事都可以和我们说，我们不会怪怨你……

相信，只要有通达的父母，孩子的情绪就会像这阴云密布的天空，好似大雨即将倾盆，也会骤然让孩子的思绪拨云见日，晴空可待。

孙晓娟



■ 政务动态

翟永清主持召开全市城市防汛工作推进会

本报讯（记者 吴华 见习记者 杨星仪）7月17日，市委常委、常务副市长翟永清参加全省城市防汛工作推进视频会议后，立即主持召开全市城市防汛工作推进会。

当前，我市已进入“七下八上”防汛关键期，降水量较常年同期偏多，出现阶段性城市内涝概率增大，气象条件不容乐观，城市防汛形势依然严峻。翟永清强调，要全面贯彻落实全省防汛工作部

署，深刻认识防汛工作面临的紧迫性。各级各部门要明晰职责，气象、应急、城管、交管等部门要加强信息共享与协同联动；要积极研判降水雨情、强化预测预报预警，加大防汛物资储备力度、加强防汛抢险队伍建设，切实提升应急处置能力，及时发布雨情水情预警信息；要对城市低洼易涝区、在建工程、危房等重点部位加强日常巡查巡检，做到不留死角和盲点，及时消除安全隐患。

“喜登日报头条”让古城游客欣然体验

本报讯（记者 史涌涛）实现普通人登上“日报头条”的喜悦，满足成为“明星”的愿望，这样充满文化创意感的体验备受游客欢迎。日前，记者在大同古城采访时看到，东南邑历史文化街区推出“登报拍照留念”创意打卡点，让游客迅速实现“拍照登报”、秒变“城市主角”，成为备受年轻游客追捧的打卡热点。

记者看到，此创意打卡机布置在东南邑历史文化街区一隅，黄色的机身格外醒目，机身上方“喜提头条”字样抢眼，几位年轻人充满兴趣地在机器前驻足体验，该机器拍照后，游客可自主设计标题和配图，之后，一张充满复古怀旧感的“报纸”便打印出来。“报

纸”上，头条为游客的大幅照片，并配上“大明星突袭大同，我为平城代言”充满趣味感的标题，版面下方是《辽金建筑艺术的瑰宝》《大同九龙壁》等大同文物景点介绍，生动有趣、知识满满的报纸版面，成为大同游最为难忘的文化记忆。



全省两项青少年锦标赛在同落幕

大同代表队夺得5个第一

本报讯（记者 陈杰）经过为期两天的角逐，7月17日，2025年全省青少年学生健美操、啦啦操锦标赛在市体育中心落下帷幕，大同代表队以不俗实力脱颖而出，在5个项目中取得第一名的好成绩。

健美操、啦啦操是融体操、舞蹈、音乐等于一体的新兴体育项目，由省体育局、省教育厅主办的此次赛事，是深化体教融合、促进青少年全面发展的具体实践，更是将该项目向纵深推广的良机。赛场上，来自太原、阳泉、临汾等地的37所院校、近700名参赛者进行角逐，众人既展示了支撑、跳跃、托举等有难度的动作，也展示了形体、队形等具

有观赏性的动作，精彩表现吸引众多观众到场观赛。

此次比赛，大同选手表现亮眼，参赛的中学生和大学生选手凭借扎实的基本功、富有创意的编排和默契的团队配合脱颖而出。最终，市第五中学校代表队获得花球（中学A组）第一名；市实验中学代表队获花球（中学B组）第一名；北京师范大学大同附属中学校代表队在集体舞蹈啦啦操—自由舞蹈（中学A组）中夺冠；山西大同大学体育学院代表队分别在FIG有氧踏板（大学C组）、规定套路—有氧踏板3级（大学C组）中获得第一名。



7月17日是“717骑士节”，为进一步增强新就业群体归属感、幸福感，是日上午，平城区清远街道在清远西街社区小哥驿站开展“心聚清远‘骑’启新篇”活动，邀请外卖骑手代表齐聚一堂，为其送上关怀与温暖。图为外卖骑手品尝社区准备的消暑解暑的西瓜。

本报记者 韩堃摄

下寺坡街一饮料自助售卖厅电线隐患已整改

本报讯（记者 曹飞）本报7月15日刊发《下寺坡街一饮料自助售卖厅电线存隐患》后，市城市管理综合行政执法支队高度重视，立即督促饮料自助售卖厅经营者整改，消除安全隐患。

大同古城下寺坡街某饮料自助售卖厅后的地面电线保护压条损坏，存在安全隐患已有一段时间，本报报道此问题后，市城市管理综合行政执法支队责成饮料自助售卖厅经营者立即整改，经营者第一时间为裸露的电线安装了保护压条。

云冈国际机场航站楼卫生死角待整改

本报讯（记者 张志忠）7月16日，市委督查室会同大同日报社、大同广播电视台组成督查组对交通枢纽“窗口”进行现场督查时发现，云冈国际机场航站楼大厅存在卫生死角，亟待整改。

督查组在云冈国际机场T2航站楼发现，航站楼外圈及大厅内安检、候机、商超、餐饮等区域环境卫生整体干净整洁，但围绕大厅一层玻璃内侧的遮光幕布由于清理不方便、不及时，不少黑灰布尘粉尘团挂在幕布上，从玻璃外看去斑斑点点不卫生，影响观感；航站楼的多

个公共卫生间设施配备齐全、气味清新，但有少量苍蝇，环境卫生有待改善。针对存在的问题，督查组责成云冈国际机场立即整改，打造整洁温馨的交通枢纽“窗口”形象。

