

我市启动春季每日花粉播报

本报讯（记者 高燕）春暖花开，为了更好地服务于花粉过敏患者，日前，我市启动春季每日花粉播报，市民可通过“大同市妇幼保健院”微信公众号和“大同市第三人民医院融媒体中心”微信公众号查看平城区御河以东、御河以西和新荣区、云冈区每日花粉浓度信息，以便在花粉季里及时做好防护。

植物花粉根据传播方式的不同分为风媒花和虫媒花两大类。春季花粉过敏的“元凶”不是那些颜色鲜艳的花，而是树木类植物，它们是靠风传播花粉的风媒花，如柏树、杨树、柳树、榆树等树木的花粉。记者在采访中了解到，根据最近几天监测发现，目前我市已进入花粉季。医生提醒，易过敏人群应尽量减少户外活动，

避免到树木花草多的公园或者野外。外出时建议佩戴防花粉口罩和封闭式眼镜，鼻腔可用花粉阻隔剂减少过敏原与鼻黏膜接触。从室外回到室内后尽可能清洗面部、眼睛、鼻腔等粘有花粉部位。花粉季节出现鼻塞流涕打喷嚏、鼻痒眼痒喉痒，甚至咳嗽、呼吸困难的患者，可到专病门诊就医，明确诊断，对症用药。

“五一”假期开启在即 保障工作有序进行 两大火车站计划增开33趟临客列车

本报讯（记者 贾晓龙）“五一”假期即将开启，届时我市又将吸引来自全国以及世界各地的游客前来观光旅游。为了最大限度满足旅客出行需求，大同火车站和大同南站提前对客流进行研判，针对热门线路计划增开33趟临客列车。

大同南站相关负责人介绍，从往年旅客发送情况来看，“五一”假期客流以探亲流、学生流和旅游流为主，节前以到达旅客为主，节后以返程旅客为主。“五一”假期计划增加的27趟临客包括：太原南开往大同

的D9234次列车、太原南开往北京北的D4270次列车、大同南开往清河的G4436次列车、北京北开往大同南的D4263次列车、临汾西开往大同南的D9222次列车、北京北开往大同南的D4541次列车、清河开往大同南的D4265次列车、北京北开往大同南的D4539次列车、北京北开往大同南的D4717次列车、北京北开往运城北的G4399次列车、清河开往大同南的G4435次列车、北京北开往大同南的D4269次列车、西安北开往大同南的D4492次列车、大同南开往临汾西的

D9221次列车、临汾西开往北京北的D4264次列车、大同南开往太原南的D9233次列车、大同南开往西安北的D4491次列车、大同南开往北京北的D4542次列车、大同南开往太原南的D9241次列车、大同南开往北京北的D4540次列车、太原南开往北京北的D4718次列车、运城北开往清河的D4266次列车、运城北开往北京北的G4400次列车、呼和浩特开往朔州东的D4203次列车、朔州东开往呼和浩特东的D4204次列车、运城北开往大同南的D9208次列车、大同南开往

太原南的D9215次列车。大同火车站客运车间相关负责人介绍，与大同南站相比，大同火车站客流较少，“五一”假期该站计划增开6趟临客，分别是大同至北京丰台的K4077/78次列车、大同至永济的K5327/28次列车、大同至介休的K5329/30次列车。两大车站客运人员特别提醒，“五一”假期计划乘坐上述列车出行的旅客一定要密切关注铁路12306官网和车站公告，详细了解列车具体运行情况，以免给出行带来不便。

天镇县以法治力量守护青少年成长

本报讯（记者 锦秀）为增强青少年法治意识和安全意识，构建平安、文明、和谐校园环境，促进青少年健康成长，近日，天镇县依法治县办公室牵头组织县政法委、县司法局、团县委、县法院、县检察院、县教体局、县妇联等部门，走进天镇县职业学校开展“国家安全进校园 法治护航青少年”主题普法宣传活动，将国家安全教育搬上讲台，为同学们送上一堂意义深刻、干货满满的法治宣传讲座，以法治力量护航青少年成长。

此次活动紧扣“国家安全 青春挺膺”主题，聚焦青少年成长关键期，精准对接青少年安全需求，让总体国家安全观走进校园、深入人心。活动现场，普法人员结合真实案例展开宣讲，重点围绕预防间谍、防范电信诈骗两大领域，详细剖析了赴台大学生被台湾情报部门诱骗利用的典型案列，用通俗易懂的语言拆解诈骗套路、间谍引诱手段，让同学们清晰认识到各类安全风险就在身边。同时，引导同学们树立正确的世界观、人生观和价值观，自觉抵制各种不良行为，增强辨别是非的能力，时刻绷紧安全之弦，主动守护自身安全与国家利益。宣讲结束后，普法人员还向同学们发放了国家安全、预防电信诈骗等宣传资料。



4月18日，游客云集夜幕下的肇兴侗寨欣赏表演（无人机照片）。贵州省黎平县肇兴侗寨位于黔东南青山绿水间，作为中国最大的侗族村寨之一，这里鼓楼林立，风雨桥静卧溪上，侗族大歌婉转悠扬，非遗技艺薪火相传。如今，越来越多外出村民返乡吃上“旅游饭”。千年侗寨以文旅为桥，让民族文化活起来、村民腰包鼓起来，走出一条乡村振兴的共富之路。新华社发（吴光耀摄）

侨心聚力助全民健身 大同侨界志愿服务护航“国球进公园”活动

本报讯（记者 锦秀）4月19日，2026年中国乒协第三届“国球进公园”户外乒乓球系列赛事活动（山西大同站）暨庆祝世界乒乓球日比赛在大同御河生态园乒乓球全民健身场成功举办。大同市侨界志愿服务支队全程护航赛事开展，以暖心志愿服务为活动顺利举行提供有力保障。此次活动由大同市侨联、民建大同市委、大同市乒乓球协会联合承办。活动现场，大同市侨界志愿服务

支队的志愿者们分工协作，有序开展场地布置、赛事保障、秩序维护、宣传引导等服务工作，以饱满热情穿梭于赛场各个角落，充分展现了侨界志愿者“奉献、友爱、互助、进步”的精神风貌。为进一步完善园区体育健身设施，市侨联还联合慧源乒乓球俱乐部，向御河生态园捐赠6张乒乓球台，以实际行动为全民健身事业注入侨界力量。此次助力“国球进公园”活动，是侨联系统践行志愿服务理念、服务全

民健身国家战略的重要举措，既是侨界群众心系桑梓、反哺家乡的生动体现，也是侨联组织凝聚侨心侨力、服务社会民生的务实实践。下一步，市侨联将以此次活动为契机，持续深化“侨爱志愿·尽善晋侨”志愿服务品牌建设，立足侨界特色策划开展更多惠民公益活动，广泛凝聚侨界群众力量，引导广大侨胞积极投身家乡建设；不断健全侨界志愿服务体系，推动志愿服务常态化、规范化发展，为大同市高质量发展汇聚侨心、凝聚侨力。

遗失声明

产权单位：大同市同心精细化工有限责任公司不慎将位于大同市开发区湖北樊庄村的国有土地使用证遗失，权证号：同开国用(2002)字第003号，面积：24959平方米，声明作废。

市疾控中心发布健康提示 做自己健康第一责任人

本报讯（记者 高燕）4月15日至21日是全国肿瘤防治宣传周，今年的主题为“早防早治 同心携手抗癌”。日前，市疾控中心发布健康提示：每个人都是自己健康的第一责任人，在日常生活中践行健康生活方式，主动采取科学、有效的预防措施，可降低癌症发生的风险。据了解，我国最常见的癌症包括肺

癌、乳腺癌、胃癌、肝癌、结直肠癌、食管癌、子宫颈癌、甲状腺癌等。大量研究证据显示，超过40%的癌症可通过保持健康的生活方式、减少接触致癌物等措施得到有效预防。市疾控中心提醒，日常生活中公众可用科学的生活方式筑牢防癌屏障，包括不吸烟、早戒烟、远离二手烟；保持健康体重，避免超重或肥胖；

坚持科学运动，减少久坐；少饮酒，不酗酒；不吃霉变食物，避免长期、高频咀嚼槟榔及其制品；不吃过烫食物，不喝过烫饮品；避免过多摄入腌制、熏烤和高温油炸类食物，少吃加工肉制品；少吃甜食，不喝或少喝含糖饮料；摄入充足蔬菜、水果和全谷物；不共用牙刷和剃须刀等私人清洁物品；聚餐时使用公勺公筷；做好个人防护，避免致癌物暴露；避免长时间日光暴晒；保持室内通风，空气污染时减少出行，外出时佩戴口罩；建议尽早接种乙肝疫苗和人类乳头瘤病毒(HPV)疫苗；提倡母乳喂养。

平型关红军小学获赠4.9万元爱心物资

本报讯（记者 曹飞 通讯员 马明清）4月16日上午，团中央驻灵丘乡村振兴工作队携手中国光华科技基金会，走进平型关红军小学，为全校师生送去价值4.9万余元的校服与工装，以实际行动助力乡村教育发展。此次捐赠活动共为学校师生发放了200套校服和27套教师工装。孩子们穿上崭新的校服，脸上洋溢着幸福的笑容，现场

气氛温馨而热烈。“感谢叔叔阿姨们给我们送来崭新的校服，我们一定会好好学习，传承平型关红色精神，长大后回报家乡、回报社会。”学生卢秀丽激动地说。平型关红军小学校长对爱心单位的慷慨捐赠表示衷心感谢。他告诉记者，此次捐赠不仅是物质上的支持，更是精神上的鼓舞，全校师生将以更饱满的热情投入学习与工作，努力办好人民满意的乡村教育。

如何科学应对焦虑

在快节奏的现代生活中，焦虑似乎已成为许多人无法逃避的情绪问题。然而，焦虑并非是无法克服的难题。我们需要了解焦虑的真相，掌握应对焦虑的方法，从而轻松摆脱焦虑的束缚，享受自在人生。焦虑表现为对未来的担忧、紧张和恐惧，它可能源于生活压力、人际关系、工作挑战等多种因素。适度的焦虑能够激发我们的警觉性和应对能力，但过度的焦虑则可能阻碍我们的正常生活和工作。

运动与锻炼。适度的运动可以释放身体中的压力激素，缓解焦虑情绪。建议每周至少进行150分钟中等强度的有氧运动，如快走、游泳或骑自行车等。此外，瑜伽、太极拳等运动也有助于放松身心，提高应对焦虑的能力。寻求专业帮助。当焦虑情绪严重影响日常生活时，不妨寻求专业心理咨询师的帮助。他们可以通过专业的评估和治疗，帮助我们更好地应对焦虑问题。

应对焦虑的科学方法与策略有哪些？认知重构。改变对焦虑的看法，将其视为成长的机会和挑战。通过调整思维方式，我们可以减少负面情绪的影响，增强自我控制力。

焦虑是生活中常见的情绪问题，但并非无法克服。通过认识焦虑的本质，掌握应对技巧，建立健康的生活方式，我们可以逐渐摆脱焦虑的束缚，享受自在的人生。本报记者 武珍珍

呼吸调节。深呼吸是一种简单而有效的放松技巧。通过延长呼气时间，可以降低身体的紧张感，缓解焦虑情绪。建议每天进行数次深呼吸练习，以培养良好的呼吸习惯。冥想与放松训练。冥想和放松训练能够帮助我们专注于当下，减少对未来的担忧。通过练习冥想和放松技巧，我们可以提高自我觉察能力，更好地应对焦虑情绪。

大同市第六人民医院
精神心理
卫生知识宣传

2026年大同日报小记者招募

今日小记者 明日栋梁材
这里，可以展示大家的自我风采
这里，可以激发大家的学习乐趣
这里，可以培养大家的写作能力
这里，可以拓宽大家的社会视野
这里，就是大同日报小记者

小记者报名：308元(含小记者装备、证件)

大同日报小记者享有的多项权利：
■ 2026年全年的《大同晚报》；
■ 全年丰富多彩的多项活动供小记者选择；
■ 优先在《大同晚报·小记者周刊》上发表作品。

大同日报传媒集团小记者编辑部（御东恒安街大同市政务审批中心对面）
各校设立报名点（具体时间以大同日报小记者微信公众号发布和学校通知为准）

咨询电话：13994399058 青春老师 18636213100 莎莎老师 13835214502 珂珂老师 18335229999 宁宁老师
13934800864 慧慧老师 18635299529 平平老师 19213529086 伟伟老师（请在工作时间内咨询）