

## 大同方特“泼水潮玩节”即将启幕

本报讯（记者 锦绣）为丰富广大市民和游客暑期文娱生活，解锁缤纷夏日新玩法，大同方特将于6月19日开启“泼水潮玩节”。泼水互动、多元风情演艺、趣味冰爽挑战赛、特色飞车巡游、潮流电音泼水派对、璀璨焰火秀等超多精彩活动轮番上线，解锁全天候暑期狂欢模式，让市民、游客在水花与音浪中告别夏日燥热，畅享清凉惬意的暑期狂欢盛宴。

据悉，此次活动时长70余天，将持续至8月31日，覆盖整个暑假假期，为游客提供超长待机夏日休闲娱乐好去处。活动主打沉浸式泼水体验，景区打造特色风情泼水派对，融合傣族、桑巴、泰国风情演艺，用热烈舞台氛围点燃夏日热情。演艺结束后，全体演职人员将带领游客开启全员泼水互动，游客可尽情嬉水狂欢，解锁专属夏日清凉。与此同时，趣味满满的冰爽挑战赛同步上线，砸冰寻宝、水桶挑战两大特色玩法趣味十足。

活动期间，园区还将推出“万国风情巡游”“熊出没泼水巡游”两大特色主题巡游，为暑期假日增添双倍欢乐。作为活动压轴的夏夜火花大会，将在夜空绽放璀璨烟火，为暑期假日留下专属浪漫回忆。

## 端午假期开启在即 保障工作有序进行

# 两大火车站计划增开37趟旅客列车

本报讯（记者 贾晓龙）端午假期即将开启，届时铁路部门又将迎来旅游流和探亲流出行高峰，为了最大限度满足旅客出行需求，大同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37趟旅客列车，全方位加密热门方向运力，畅通旅客出行通道。

大同南站相关负责人介绍，从往年旅客发送情况来看，端午假期客流以探亲流、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，端午假期计划增加的

33趟临客包括：G4400(运城北-北京北)、G4399(北京北-运城北)、D9241(大同南-太原南)、D4270(太原南-北京北)、D4269(北京北-大同南)、D4540(大同南-北京北)、D4539(北京北-大同南)、D9221(大同南-临汾西)、D9222(临汾西-大同南)、D9233(大同南-太原南)、D9234(太原南-大同南)、D4542(大同南-北京北)、D4541(北京北-大同南)、G4436(大同南-北京北)、G4435(北京北-大同南)、G4160(大同南-北京北)、G4159(北京北-大同南)、D4493(北京北-大同南)、D4494(大同南-北京北)、D4502(大同南-北京北)、D4501(北京北-大同南)、D4026(运城北-呼和浩特东)、D4025(呼和浩特东-运城北)、D4203(呼和浩特东-朔州东)、D4204(朔州东-呼和浩特东)、D9202(太原南-大同南)、D9205(大同南-太原南)、D9208(运城北-大同南)、D9215(大同南-太原南)、D9217(大同南-运城北)、D9218(运城北-大同南)、D9219(大同南-朔州东)、D9220(朔州东-大同南)。

大同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，端午假期该站计划增开4趟临客，分别是大同至永济的K5327/28次列车，大同至介休的K5329/30次列车。

铁路部门提示广大旅客，各趟临客具体开行情况以12306铁路官方平台实时查询结果为准，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，了解各趟列车具体运行情况，以免给出行带来不便。

## 消防部门发布节日安全提示

本报讯（记者 锦绣）端午佳节将至，为筑牢节日消防安全防线，守护广大市民平安祥和过节，我市消防部门联合端午时节特点，发布节日消防安全提示，时刻绷紧消防安全弦，主动排查消除火灾隐患，共同守护平安端午。

端午期间，祭祀祈福、悬挂艾草、燃点香烛等民俗活动较为集中。开展相关活动时，务必远离建筑、柴草、杂物及易燃易爆物品，严禁露天随意焚烧，活动结束后及时熄灭余火、清理残留火星。居家过节规范使用电器设备，煮粽子、加热厨具时务必有人看守，严防无人看管引发意外；

严禁超负荷用电、私拉乱接电线，离家及睡前仔细检查并关闭电源、火源、气源。同时，景区、商圈、餐饮、民宿等人员密集场所，要严格落实消防安全主体责任，保持疏散通道、安全出口畅通，配齐消防器材并做好定期检查维护，确保完好有效。

## 市疾控中心发布健康提示

本报讯（记者 高燕）端午临近，各种粽子又成为市场上的畅销食品。日前，市疾控中心发布健康提示：粽子虽美味，购买、食用时也有健康注意事项。

在选购粽子时，应通过正规渠道购买，保留好购物小票，仔细阅读包装是否完好无损，阅读标签上的配料表、生产日期、保质期等信息，注意查看粽体形状是否完整，无霉点、无露米和无变形等，并按照包装上的储存说明进行存放；对于购买现煮粽子，要适量购买，尽快食用，防止变质；自制粽子时，要选用新鲜、卫生、无异味的食材，不要买颜色异常鲜亮的粽叶，注意卫生操作、生熟分开，把握“现包、现吃”的原则，没吃完的粽子应当及时放入冰箱冷藏，重新取出食用之前还要彻底蒸煮。

粽子虽然好吃，但常用来制作粽子的糯米和黄米黏性都大，吃多了不易消化，容易导致胃胀、胃痛、反酸等症状。对于老年人、儿童和脾胃弱的人群，建议不要吃太多，尽量不蘸或少蘸糖或蜂蜜，减少糖的摄入，可搭配蔬菜、水果，以帮助肠胃蠕动，避免空腹和睡前吃。糖尿病患者要谨慎食用，食用后应相应减少米饭、面条等主食摄入量，控制血糖波动。此外，吃粽子时还要细嚼慢咽，注意里面包裹的枣核，特别是儿童、老年人及佩戴假牙的人群，若发生误吞，一定要及时到医院就诊。

## 灵丘县开展端午主题青少年文化实践活动

本报讯（记者 曹飞 通讯员 杨如江）日前，共青团灵丘县委开展了以“粽情端午润童心 传统文化薪火传”为主题的青少年文化实践活动，引导广大青少年传承传统民俗文化、厚植家国情怀。

活动开设端午文化课堂，老师为孩子们讲解端午节的起源与习俗，并结合屈原事迹宣讲爱国主义精神。课堂互动热烈，帮助青少年轻松掌握传统民俗知识，让爱国初心扎根心田。随后，老师带领亲子家庭开展五彩绳编织手工体验。大家动手实操、互帮互助，在实践中了解了五彩绳祈福纳祥的寓意，感受传统民俗的独特魅力。孩子们还将爱心粽子和亲手编织的五彩手环赠送给社区老党员和老年居民，以实际行动践行敬老爱

老的传统美德。本次活动采用“文化宣讲+手工实践+温情公益”的形式，让青少年沉浸式体验端午文化，厚植文化自信和家国情怀。



## 景区直通车三条线路半价优惠

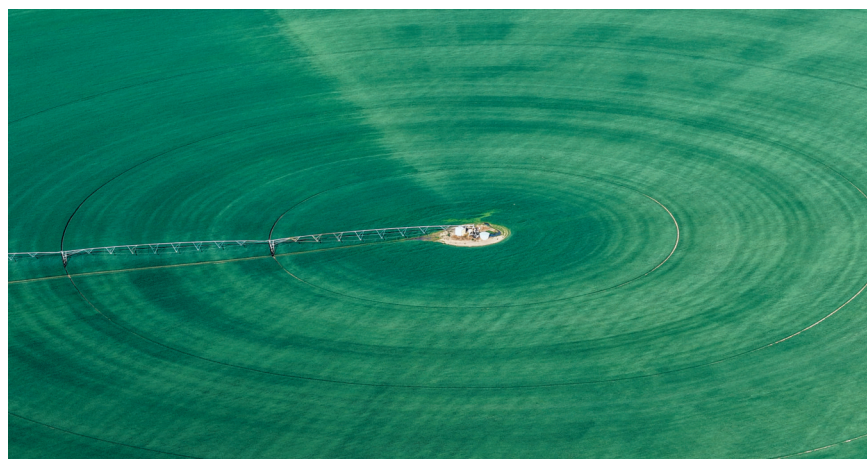
本报讯（记者 孙露）端午假期临近，为更好满足游客出行需求，提升旅游景区公共服务能力，晋游宝景区直通车通过增配运力、加密班次、优化线路、升级服务等举措，构建“一站直达、无缝换乘、全域覆盖”出行网络。同时，推出3条线路票价五折优惠活动。

## “雁运”举办安全知识竞赛与技能比武

本报讯（记者 孙露）今年6月是全国“安全生产月”，为深入贯彻落实安全生产工作部署，切实筑牢企业安全生产防线，近日，山西汽运集团雁北汽车运输有限公司组织开展了安全知识竞赛与技能比武活动，通过以赛促学、以赛促练、以赛促改，推动企业安全管理水平整体提升。

本次活动主题为“强基固本 提质增效”，竞赛活动打破传统赛事局限，摒弃形式化、一刀切考核模式，立足各岗位安全职责精准施策、实战对标，全方位检验职工专业能力。其中，安全管理岗实行“理论+专项”双卷联考，覆盖风险辨识、隐患排查等核心模块；车辆管理岗采用“实车排故+场景模拟”，检验故障诊断与规范操作；动态监控岗聚焦“系统应用+实战调度”，比拼报警处置与应急能力。技能比武活动是落实汽运集团能力提升要求的全员实战练兵，旨在推动全员补短板、强弱项，把“时时放心不下”的责任感转化为“事事落实到位”的执行力，持续筑牢安全根基。

此次活动既是一场业务技能的“擂台赛”，更是一个提质增效的“练兵场”。通过竞赛和比武检验了企业职工的安全意识和专业能力，也让大家在比拼中找差距、在交流中补短板、在实操中强本领，激发了全体职工提升技能的热情。下一步，雁北汽车运输有限公司将常态化开展分层分类岗位练兵和精准化安全培训，不断完善全链条安全体系，持续夯实本质安全根基，以高水平安全保障企业高质量发展。



这是5月31日拍摄的内蒙古自治区赤峰市阿鲁科尔沁旗草原核心区。

内蒙古自治区赤峰市阿鲁科尔沁旗地处科尔沁沙地西缘，生态曾一度恶化。近年来，当地大力推广种植优质牧草，推动草产业快速发展。截至目前，阿鲁科尔沁旗优质牧草种植面积近70万亩，草原退化治理得到有效遏制。

新华社发（李富摄）

## 2026年法考开始报名

# 我市4个县考生可享学历放宽政策

本报讯（记者 孙露）记者从市司法局获悉，根据省司法厅发布的《关于2026年国家统一法律职业资格考试有关事项的公告》，今年法考客观题考试于6月15日至29日网上报名，9月12日、13日分两批次举行，主观题考试定于10月18日，新一轮放宽政策（2026—2030年）同步落地，我市天镇县、广灵县、灵丘县、浑源县4个县考生可享学历放宽优惠政策。

学位，或全日制非法学类本科及以上学历并获学士学位且从事法律工作满三年均可报考。适用“从事法律工作满三年”的报考人员，在2026年法律职业资格考试报名时，法律工作年限应当满三年。法律工作年限的起算时间为取得全日制普通高等教育非法学类本科及以上学历和学位后，正式入职到或者劳动合同约定的生效时间，法律工作年限的计算截止时间可延长至2026年8月31日。值得注意的是，2026年起实施新一轮放宽政策（2026—2030年），我市天镇县、广灵县、灵丘县、浑源县4个县的考生，学历条件可放宽至高等学校

本科毕业。同时，《国家统一法律职业资格考试实施办法》实施前已取得学籍（考籍）或相应学历的高等学校法学类本科及以上学历毕业生，或非法学类本科及以上学历且具备法律专业知识的人员，也可报名。此外，2026年应届毕业生（含全日制、继续教育、自学考试）及2027年全日制应届本科、硕士及以上学历毕业生，符合相关条件均可报考。报名人员可在规定期限登录司法部官网（www.moj.gov.cn），按照网上报名要求、流程及步骤填报个人信息，逾期不予补报。

## 都市茶座



## 古建与文创的双向赋能

孙 权

近年来，大同古城鼓楼东街一文创店深挖云冈石窟文化元素，推出主题毛绒玩偶等个性化、轻量化文创产品，将厚重的石窟艺术转化为百搭实用的潮流饰品，贴合年轻消费群体喜好，让千年石窟文化融入大众生活，让大同的古建美学走入日常。（见6月13日《大同日报》）

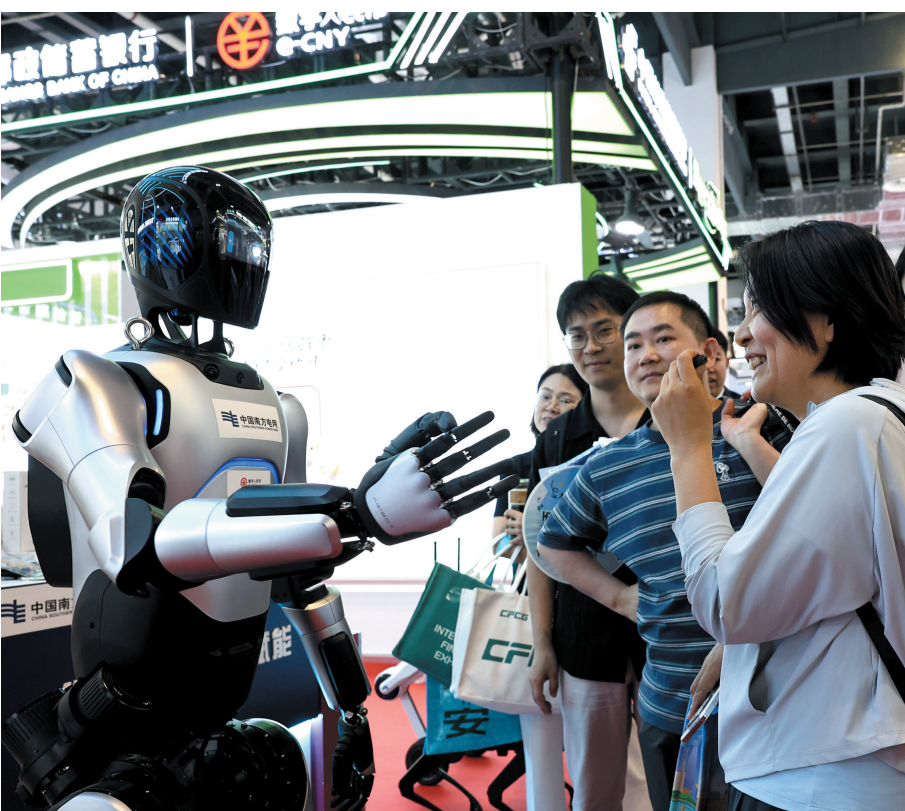
当前，在年轻人成为文创消费和文旅体验主力军的趋势下，大同古城这家文创店深耕本土文化，将云冈石窟、善化寺等经典文化IP转化为新潮文创产品，打造出了属于自己的爆款文创产品“福宝”。他们用年轻人喜爱的方式讲述大同故事，也为古城文旅发展注入青春活力。文创产品是以文化创意为基础，其核心是文化内涵，文创产品在实现旅游纪念与文化延伸的同时，也在迎合公众审美需求中，提升大家的文化认知能力。大同古建与文创产品的紧密互动，实现了双向赋能。

大同古建为文创产品提供了取之不尽、用之不竭的文化源泉，并赋予文创产品以灵魂，而文创产品为大同古建注

入时代活力，并赋予当下新潮的表达。文创产品让大同古建变为可触摸、可传播、可体验的文化IP，不仅是对本土文化的传承与创新，也可以让更多人通过其读懂大同的历史文化底蕴与人文温度，让大同的古建美学惠及更广泛人群，体现出更为丰富的社会价值。

文创产品以生活化、潮流化的形态，让静态的古建文物走进大众生活，成为大同古建文化传播的“移动名片”。更为重要的是，文创产品让大同古建从“历史遗迹”成为“文化符号”，再成为“生活潮流”，这是大同古建走近年轻群体、走进当代时代的重要环节，也是大同古建融入现代生活、对接时代审美的重要过程。

文旅融合创新永远在路上。大同深厚的文化底蕴，鳞次栉比的文物古建，便是大同文创产品、文化创新无尽的宝藏。大同古建与文创的双向赋能，生动诠释了“保护为主、活化利用、守正创新”的文化传承理念。相信在古都文脉的滋养下，大同古建将持续焕发时代光彩，古都文旅产业不断实现高质量发展。



6月16日，参观者在展会现场与机器人进行互动答题。

6月16日，2026中国国际金融展在上海世博展览馆开幕。本届金融展由中国金融电子化集团有限公司主办，以“金融强国筑基 数智创新向未来”为主题。

新华社记者 方喆摄

## 半夜总醒究竟咋回事？

凌晨3时47分，小王习惯性地点亮手机屏幕，静夜无声，他的心跳声反而显得格外清晰。这样在夜里固定时段醒来，已经连着两三个月，他没有睡过饱觉。白天繁忙的工作已经让他疲惫不堪，可晚上却仍然无法拥有一个好睡眠，让他很困扰。

围绕为何总在半夜固定时段醒来这个话题，记者请市六院心理专家把这件事情讲清楚。

专家介绍，大脑在焦虑过程中所形成的强化记忆，会把人训练成一个“准时醒来的机器人”。换句话说，越是想睡好，越是焦虑，反而让自己在夜里定点醒来。而“看时间”这个动作像是给大脑扔了一颗焦虑的炸弹，大脑一旦接收到这个信号，就会立刻开始计算距离天亮还有多久、自己还能睡多久、睡眠质量是否能保证等。大脑交感神经系统一旦被激活，就开始分泌压力荷尔蒙（皮质醇），原本的个体主观“努力入睡”，反而成了向大脑发送“遇到危机需要保持清醒”的化学警报。其结果就是让你心跳加快、意识更清醒，在长夜里干瞪眼睡不着。

偶尔半夜醒来是正常的生理现象，成年人在整夜睡眠中会经历4~6个完整的睡眠周期，每个睡眠周期结束时，都有可能发生短暂的微觉醒，每次持续几秒到几分钟。只不过，绝大多数时候人们根本不记得这些微觉醒。需要关注的

是夜间觉醒的频率、醒来后的身体感受、再次入睡的时间，以及白天的精神状态。如果你每晚觉醒超过2次，醒来后超过30分钟仍无法入睡，且伴有心慌、胸闷、呼吸困难、腿部不适，次日感到疲劳、注意力不集中、容易急躁等表现，建议到正规医疗机构进一步排查睡眠障碍、其他精神障碍及躯体疾病。

专家提醒，半夜醒来并不一定代表睡眠出现障碍，多数是睡眠正常的节律交替。真正让我们陷入恶性循环的是“醒来看时间”所产生的焦虑和担忧情绪。所以，今晚如果你再次半夜醒来，请记住不开灯、不看时间，保持身心放松，也许朦胧睡意就会自动袭来。

本报记者 孙晓娟

大同市第六人民医院  
精神心理  
卫生知识宣传