

西安这些“小”景点也能让你感受美好

进入7月,暑期旅游市场伴随着炎热的天气一起“火”了,大唐不夜城、钟楼、西安城墙、兵马俑等热门景区游人如织,盛况空前,部分景区一票难求,西安成了7月份全国最热门旅游目的地之一。

承载了十三朝古都厚重历史的西安,除了人们耳熟能详的大众文化地标,还藏着数不胜数的历史文化“符号”。今天,记者带着大家避开汹涌的人潮去打卡,共享一场别具一格的暑期文旅“盛宴”。

探趣自然 对话历史

雨后的西安微风不燥,站在昆明池畔,波光粼粼,水天一色。“历史上,昆明池最初是汉武帝操练水军的地方,属于历代皇家园林,千古爱情传说牛郎织女的故事就最早起源在这里。”每天,70多岁的市民刘进发基本都“泡”在昆明池·七夕公园,广阔的水域圆了他大半辈子的亲水梦,他也因此成了业余导游。

移步换景,邂逅夏日好风光。浐灞国家湿地公园里,红橙黄绿青蓝紫,目之所及,色彩斑斓的花花草

草散发出阵阵清香。徒步、骑行、露营,到访的游客以各种方式亲近自然,用最松弛的状态迎接美好。

西安世博园更是油画般的花园,一步一景,置身其中,夏日的一阵微风拂过,所有的疲惫瞬间烟消云散。漫步在林荫路上,犹如进入天然氧吧,斑驳的光影肆意洒落,美轮美奂。远远望去,长安塔下碧波荡漾。“不仅可以看到萌宠小动物,还能欣赏荷花,在博物馆了解很多历史文化知识,更重要的是,不拥挤,特舒



游客在昆明池·七夕公园观看“鹊桥相会”节目。

心。”来此游玩的市民齐先生说。

旺盛的出游折射了热情好客、开放包容的西安,除了传统的风景名胜以外,大量具有历史风韵、网红元素的景区也成为游客们热衷的打卡点,他们一边在城墙内外触摸历史的底蕴,一边到“小众不小”

的景点拥抱独有的宁静与安逸。

中国秦腔艺术博物馆、兴庆宫公园、雁鸣湖湿地公园、环城公园、木塔寺公园、泾渭分明观景台、曲江池遗址公园、寒窑遗址公园……每到一处,都有人们探趣自然、对话历史的身影。

沉浸式感受古都魅力

西安以深厚的历史文化底蕴和丰富的旅游资源,吸引了大量国内外游客。家住西安市古迹岭社区的居民郭怀亮引以为豪。“我每天都在附近的环城公园锻炼,路过东门时,天天都能看到一辆辆旅游大巴车载着游

客,尤其是学生放暑假以后,从东门登城墙游览的游客一波接一波。”今年73岁的郭怀亮说,尽管自己可以免费上城墙,但是看到大量的游客,他和身边的玩伴们主动“让景于客”,选择到家门口的环城公园、罔极寺、兴庆宫

公园等锻炼、娱乐。

和郭怀亮一样,家住西安市莲湖区大兴西路的市民邓月丽喜欢到距家2公里左右的汉长安城未央宫遗址公园游玩。“视野开阔,四季有花,人少景美,这种浪漫的体验太难得。”由于交通比较

方便,幽默的邓月丽将其称为自家的后花园。除了打卡汉长安城未央宫遗址公园,邓月丽还经常乘公交车前往唐城墙遗址公园游玩。“去这些地方,身临其境,抚今追昔,走走看看,沉浸式感受我们十三朝古都的魅力所在。”

游玩中获取历史知识

到西安旅游,精美的建筑、雕塑、壁画,搭配上诗词歌赋,足以使游客感受盛唐文化的魅力。来自湖北的游客顾杰专程陪同父母和孩子自驾游西安。7月23日,他们到大兴善寺、湘子庙、书院门、卧龙寺转了一圈,感觉收获不小。“到大兴善寺看到了清朝皇帝的御书,还有很多名人碑

刻;到湘子庙才知道‘云横秦岭家何在?雪拥蓝关马不前’这句脍炙人口的诗句里竟然有如此经典的故事。与那些热门景点相比,我们所到之处没有想象中那么拥挤,是理想中的漫游西安之旅。”顾杰说,随后的几天里,还计划到汉城湖、莲湖公园等景点,陪孩子在游玩中获取历史知识。

到西安的游客,大多都知道洒金桥,因为这里遍地美食触动了无数游客的味蕾,到此一游的游客都有排队等候的经历。然而,很多人不知道的是,距离洒金桥地铁站仅仅两三百米,有一座神秘的皇家寺院——西五台云居寺,由于深处小巷里,一般很少引人注意。“上一次

跟团旅游,来洒金桥才知道这座寺庙,这次和朋友自由行专程来这里,看到第一座建筑的殿门前两侧有三块文保碑,才知道这座寺院厚重的历史。整个寺院呈长方形,殿宇楼台,灰砖金瓦,比较幽静,真是不虚此行。”来自山西的游客齐沐辉说。

本报记者 张维

西安市钟鼓楼博物馆取消参观预约

本报讯(记者 赵争耀)为给游客提供更加便捷高效优质的服务,7月24日,西安市钟鼓楼博物馆对外发布公告称,自2024年7月24日起至2024年8月31日,取消“参观预约”。

为快速入馆参观,建议游客可通过携程APP或携程微信/支付宝小程序搜索“西安钟楼/西安鼓楼”购买门票。该馆保留人工售票窗口,为有需要的游客提供现场购票服务。售票窗口仅发售当日门票,

支持手机、刷卡和现金支付。现役军人及同行家属、消防救援人员、烈士遗属、因公牺牲军人遗属、病故军人遗属、残障人士、65周岁以上老人、6周岁(含6周岁)以下或身高1.2米(含1.2米)以下的儿童、三秦

优才卡人员及同行三人,可凭本人有效证件,由工作人员引导入馆。

该馆温馨提示:当馆内参观人数超过最大日承载量或瞬时承载量时,将启动限流措施。如遇入场游客较多,请排队耐心等待。

三伏天晒背 真的能补阳气吗

本报讯(记者 张毅伟)随着三伏天的到来,晒背养生又火起来,部分人群认为这是不要钱的“天灸”,可以祛寒湿、减肥等,晒背能否起到“补”阳气的作用?所有人都适合晒背吗?7月24日,记者采访新筑社区卫生服务中心中医科主任丁井永,为读者答疑解惑。

现在正值三伏天,在公园里许多人撩起衣服晒后背,据说可以补阳。三伏天晒背真的能“补”到阳气吗?丁井永说,晒背可以鼓动阳气,从现代医学角度来说,晒太阳有助于人体合成维生素D,促进骨骼健康,晒背鼓动阳气,可以助力身体升发阳气,排除寒气。空调温度低,感

觉身体冷,就去晒晒太阳,鼓动体内阳气,可以出汗,把刚刚受的寒气通过出汗排出来,但是并不会因为晒了太阳,体内的阳气就多了。

如何正确进行晒背?晒背操作简单“零成本”,但确实是一个“技术活”,并非适合所有人。方法不当,三伏天晒背反倒会出现汗出、心慌、头晕、口干,甚至恶心、晕厥等中暑症状。身体虚弱的人更容易晒晕中暑。

合理进行晒背的方法:选择合适的时间——太阳升起后,晒背要“赶早不赶晚”。因为10点后阳光炽热,紫外线强,更易被晒伤。但即使在10点前晒背,也不要超过20分

钟。通过“细火慢炖”式晒背,这样更安全。

控制晒背时长:初次晒背建议从10-15分钟开始,后续根据身体适应情况逐渐增加时间,但每次一般不超过1小时。

做好准备工作:晒背前适量饮水,涂抹防晒霜(如果担心影响效果,可只涂脸部和颈部),并提前准备好遮阳帽、墨镜,保护头部和眼睛。选择合适的地点:环境通风良好,空气清新,避免在空气污染严重或嘈杂的地方晒背。

晒背姿势:可以坐着或趴着,让阳光充分照射背部。晒背过程:晒背过程中要注意观察身体反应,如

果出现头晕、心慌、恶心等不适,应立即停止。

晒后注意:晒背后不要马上进入空调房或吹冷风,也不要马上洗冷水澡,以免受寒。可以用毛巾擦干汗水,休息半小时左右,再用温水洗澡,同时,继续补充水分,淡盐水最适宜。

哪些人适合晒背呢?阳虚人群,如畏寒怕冷、四肢不温、肢体困倦、精神不振人群;部分慢性病患者,如代谢综合征、抑郁症、过敏性咳嗽、鼻炎、痛经、妇科慢性炎症等人群;胃肠功能不好、易感冒、又怕冷又怕热、腰腿怕冷怕风、体力活动少、压力大等亚健康人群。

西安市2024年上半年 教师资格证书 8月1日开始发放

本报讯(记者 张彦刚 实习生 赖佳乐)7月23日,记者从西安市教育局了解到,2024年上半年教师资格认定工作即将完成,教师资格证书发放将按照申请人意愿,实行邮寄送达、现场发放两种方式进行。

据悉,已经在教师资格认定预约系统中申请邮寄教师资格证书的申请人,采取邮寄方式发放教师资格证书和《教师资格认定申请表》。2024年教师资格证书寄递业务由中国邮政负责。

选择邮寄的申请人可与中国邮政部门联系,查看证书邮寄进度。教师资格证现场集中发放时间为2024年8月1日至8月3日,集中发放地点在未央区永隆路小学。本人携带身份证原件领取,教师资格证书和《教师资格认定申请表》同时发放;领证人仔细核查证书信息并妥善保管,并将《教师资格认定申请表》交至人事档案管理部门,存入本人档案。

2024年上半年高级中学、中等职业学校及中等职业学校实习指导教师资格现场领证实行预约制。2024年7月30日9时开始预约。申请人可使用教师资格体检预约系统继续预约现场领证,无须重复扫码注册。也可使用体检预约时绑定的微信直接扫描规定二维码(可登录西安市教育局网站查询)访问预约平台,进入预约小程序进行现场领证预约。

今起西安地铁9号线 执行新版列车运行图

本报讯(记者 张彦刚)7月24日,记者从西安中铁轨道交通有限公司获悉:为方便广大市民乘客便捷出行,结合西安地铁9号线开通以来运营及客流情况,经研究并报西安市级主管部门批准,西安地铁9号线自2024年7月25日起执行新版列车运行图。

据悉,调整后西安地铁9号线工作日早高峰(6:48至9:39)发车间隔由6分钟压缩至5分40秒,首末班车时间及其他峰期时段行车间隔保持不变。

今日是世界预防溺水日 提醒孩子做到“七不准”

本报讯(记者 朱娜娜 实习生 杨阳)2024年7月25日是第四个“世界预防溺水日”。我国每年约有5.7万人死于溺水,其中,大部分为少年儿童,十分令人痛心。进入三伏天,天气“火”力全开,孩子们在暑假期间涉水行为增多,溺水事故进入易发期、高发期,请您提高警惕,提醒孩子不做孤“泳”者。

据了解,全球每年因溺水死亡的人数接近40万。我国每年约有5.7万人死于溺水。其中,少年儿童溺水死亡人数占总溺水死亡人数的56.04%。提醒孩子做到“七不准”:不准私自下水游泳;不准擅自与他人结伴游泳;不准在无成人带领的情况下游泳;不准到无安全设施、无救援人员的水域游泳;不准到不熟悉的水域游泳;不准不熟悉水性的学生擅自下水施救;不准在没有家长陪同下私自下水游泳。