



闲时郊外赏春景 养生野菜采起来

构蒲德、茵陈、枸杞芽、蒲公英……各种各样的野菜都在田间地头等着上咱们的餐桌呢！这些鲜绿不仅新鲜，还有养生功效。

●养生野菜：茵陈

药用价值：清肝胆湿热、退黄、降血脂

专家建议：白蒿的中药名叫茵陈。俗话说“二月茵陈三月蒿”，今年雨水少，茵陈长得没那么快，还不老。除了做成洛阳人爱吃的蒸白蒿，咱们还可以把白蒿洗净后晒干，避光保存，随时取出来泡茶喝。

●养生野菜：构蒲德

药用价值：补肾

专家建议：构蒲德是长在雄树上的东西，对前列腺增生、小便不利等都有辅助治疗作用。洗净后加点小麦粉、玉米面拌匀，煮熟后放点葱、姜、蒜炒一炒，口感很好。

●养生野菜：枸杞芽

药用价值：补肾

专家建议：如果有肾虚、腰膝酸软等问题，就可以摘点枸杞芽来吃。在咱们洛阳，常见的还是野生枸杞，药效更好。咱们可以取新鲜枸杞芽洗净后，调个醋蒜汁拌着吃，有股特别的清香味。如果牙齿不好、脾胃虚弱，可以焯水后拌着吃或炒着吃。

●养生野菜：荠菜

药用价值：清热凉血

专家建议：荠菜可以说是洛阳人从冬天吃到春天的常见野菜，如果家里有人爱流鼻血或者容易得过敏性紫癜，那么荠菜就是咱们春游采摘的首选野菜。鲜嫩的荠菜可以包饺子，烙荠菜饼，开了花的荠菜也是可以吃的。南方有“清明节前后吃荠菜花煮鸡蛋”的习俗，就是将开花荠菜和鸡蛋一起煮，鸡蛋煮熟后可以把蛋壳敲碎，让荠菜的味道渗入鸡蛋，非常美味。

●养生野菜：蒲公英

药用价值：清热解毒

专家建议：这就是常见的“黄花苗”，有些小区的绿地里就有，标志性的黄色花朵让人一眼就能认出。咱们可以用蒲公英做蒸菜；也可以洗净晒干后避光保存，日常泡水喝。需要注意的是，蒲公英药性很凉，大便溏软、体虚的人不宜食用。

●养生野菜：马齿苋

药用价值：清热解毒、消炎、辅助降糖

专家建议：“麻子菜饼”应该是不算人从小吃到的美食吧！马齿苋在中医典籍里叫“五行菜”，能治痔疮、肠炎。有慢性腹泻症状的人，可以适当吃一些马齿苋煎饼。当然，采摘新鲜的马齿苋洗净晒干后避光保存，日常泡水喝也行。

●养生野菜：益母草

药用价值：活血化淤、调经消水、辅助降压

专家建议：月经不调、痛经的女性，可以采摘益母草。有些蒸菜店有卖蒸益母草的，咱们也可以自己采摘一些蒸着吃。需要注意的是，这并不是“女性之宝”，月经量比较大的女性最好别吃。

●养生野菜：榆钱

药用价值：润肠通便

专家建议：对大便不畅的人来说，榆钱可是个好东西，洗净后直接生吃就能感受到它的清甜，做成蒸菜、包饺子也可以。

●养生野菜：槐花

药用价值：清热凉血、辅助降压

专家建议：没想到吧，香甜的槐花还有治痔疮的功效哩！有些朋友喜欢吃槐花，说是“比蜂蜜都美味”。对老年朋友来说，槐花饭、蒸槐花、槐花包子，都是怎么也吃不腻的美食。想吃新鲜槐花可能得再等等，到“五一”前后就能采摘了。可以将采摘回来的槐花焯水后挤干水分，密封后冻在冰箱里，随吃随拿，味道也不错。

最后，提醒大家，多数野菜药性偏凉，脾胃虚弱的人不宜多吃，如果确实想吃，可以配上姜、蒜等性质偏热的调料，调和一下，以便收到更好的养生效果。



春吃野菜 当心中毒

春天是蔬菜生长的好时节，很多人喜欢食用野菜、菌类等，但如果食用不当有食物中毒的风

险。近日，北京市卫生健康委员会发布信息，提示居民食用以下蔬菜可能引起中毒。

一些野菜

在自然界中，有些野菜有毒，如蕨菜，本身就含有诱癌物质。还有一些野菜长得像我们平时吃的蔬菜，很容易被误食，如野芹菜、曲菜娘子、野生地、石蒜、断肠草等，误食后可致食物中毒。因此，对于不知名的野菜以及生长在污染环境中的野菜，大家千万不要采食。

一些野生蘑菇

每年都有因采食野生蘑菇而中毒的病例。大家不要以为只有花蘑菇才有毒。其实，仅凭外观来看，很难完全判断出蘑菇是否有毒，很多毒蘑菇长得不一定“花”。对于无法辨别品种的蘑菇，大家一定不要采食。一旦误食，轻则引起胃肠、皮肤和精神等异常，重则导致死亡。

新鲜黄花菜

新鲜的黄花菜中含有一种叫秋水仙碱的有毒物质，尤其花蕊中含毒素较多，食用后可引起中毒。中毒症状为恶心、腹泻、头痛、口渴，严重者甚至出现昏迷。新鲜的黄花菜经过蒸煮、晒干后方可食用。

发芽的土豆

土豆发芽后会大量产生龙葵素，食用后会刺激胃肠道黏膜，麻痹呼吸中枢，对人体有害。对于发芽的土豆，大家还是丢弃不食为好。

不熟的四季豆

生四季豆中含有皂素、植物血球凝集素、胰蛋白酶抑制剂等有害成分。人吃了未煮熟的四季豆可出现头痛、恶心、呕吐、腹痛、腹泻等不适症状。

将四季豆彻底煮熟即可有效去除毒素，一般要大火焖煮10分钟以上，最好15-20分钟。当四季豆颜色由鲜绿色变为暗绿色或墨绿色，且没有豆腥味时，就可以食用了。

苦葫芦

瓠子、丝瓜、黄瓜、葫芦等葫芦科蔬果，在特殊条件下会产生葫芦素。葫芦素是一类发苦的有毒物质，即使经过加热处理，这种毒素也很难被破坏，人食用后可能会引起食物中毒。因此，如果感觉这类蔬菜味道发苦，就不要食用了。



经常做梦 可能体内有疾

睡觉爱做梦，这件事再平常不过。但有些人平时睡觉总是反复做梦，甚至有的时候会突然醒来，心脏还会怦怦跳。这是怎么回事？又有什么方法可以改善睡眠质量呢？

为何我们会反复做梦？

睡眠中有一个时期叫做快速眼动期(REM)，此时身体处于最活跃的状态，呼吸和心率都会变快，同时我们也容易做梦。在这个阶段，我们的大脑活动会像我们清醒时一样高，甚至更高。

在快速眼动期阶段中，我们的眼睛也会快速地在睡眠中来回移动。

以下情况，可能会导致你反复做梦：

- 压力过大：工作、学习、人际关系等压力过大可能会导致反复做梦；
- 焦虑和忧郁：焦虑和忧郁情绪也可能导致反复做梦；
- 身体不适或疾病：一些身体不适或疾病，如胃痛、头痛、心脏疾病等也可能导致反复做梦。

这些睡眠现象

或是身体发出的“求救”信号

在睡眠中，有时我们会经历一些令人不愉快的梦境，如反复做噩梦、梦境中出现身体疼痛或伤害等。这些现象可能是身体在发出“求救”信号，提示可能存在某些健康问题。

反复做噩梦通常意味着我们的心理状态不稳定。长时间的压力、焦虑、抑郁等情绪会影响睡眠质量，使我们容易做噩梦。

如果在梦境中出现身体疼痛或伤害，也可能是身体在发出“求救”信号。这种情况下，我们可能需要去检查身体是否有问题。

突然醒来，感到心跳加速或呼吸急促也可能是身体在发出“求救”信号。这种现象常常发生在梦境中出现紧急情况或者身体出现严重问题时，我们的身体会自动出现这种反应。

【提示】：

当出现以上这些情况时，需要重视我们的身体健康，如果这些情况经常发生，建议及时就医检查。

睡不好会对身体带来哪些影响？

- 耳聋耳鸣
- 睡眠不足易造成内耳供血不足，伤害听力，长期熬夜可能导致耳聋。

·肥胖

熬夜的人经常吃“夜宵”，不但难消化，隔日早晨还会食欲不振，造成营养不均衡，引起肥胖或患上脂肪肝。

·皮肤受损

皮肤在晚10点~11点进入保养状态，长时间熬夜，人的内分泌和神经系统就会失调，使皮肤干燥、弹性差、晦暗无光，出现暗疮、粉刺、黑斑等问题。

·记忆力下降

熬夜者的交感神经在夜晚保持兴奋，到了白天就会出现没精神、头昏脑胀、记忆力减退、注意力不集中、反应迟钝等。

·肠胃危机

人的胃黏膜上皮细胞平均2天~3天就要更新一次，并且一般是在夜间进行的。如果夜间进餐，胃肠道得不到休息，会影响其修复过程。

同时，夜宵长时间停滞在胃中，促使胃液大量分泌，对胃黏膜造成刺激，久而久之，易导致胃黏膜糜烂、溃疡。

·免疫力下降

经常处于熬夜、疲劳、精神不振的状况，人体的免疫力会跟着下降，感冒、过敏等就会不期而至地找到你头上。

·心脏病风险

长期“黑白颠倒”的人，不仅脾气会变坏，内脏也得得不到及时调整，使心脏病的患病几率升高。

如何改善睡眠质量？

- 1.建立健康的睡眠习惯
定时睡觉，保持规律的睡眠时间和睡眠环境，睡前放松身心等。
- 2.改善生活方式
避免饮酒、吸烟等不良习惯，适当锻炼身体，保持健康的饮食习惯等。
- 3.腹式呼吸放松法
保持坐位或平卧位，肩膀放松，闭上眼睛；双手可放在腹部，缓慢深吸气，暂停1秒~2秒；缓慢呼气，再暂停1秒~2秒，如此循环往复。
- 4.渐进式肌肉放松法
以手臂为例，先紧紧握拳，收缩前臂，体会肌肉紧张后胀、酸、麻的感觉，再逐渐放松打开，体会放松舒适、血流灌注后温暖的感觉。按手臂、躯干、下肢的顺序进行训练。

【注意】：

长期失眠不利于身体健康，更不利于情绪管理。如果经过上述调节，仍存在失眠问题，建议到医院就诊。

什么样的睡姿是正确的睡姿？

推荐睡姿：右侧卧和仰卧

右侧卧和仰卧（双脚与肩同宽自然分开），这两种睡姿适合身体没有疾病的大多数人。

当然这只是一个基础，如果想更好地保护颈椎或者本身有腰部或者腿部不适，就需要借助一些物品。

在右侧卧的时候，一定要注意枕头的高度，枕头要同肩高，不能让头歪着，把头摆到一个中立位，这样整个颈肩部的肌肉才更放松、更省力。

还可以在两个膝盖中间夹一个薄的垫子，这样可以保持骨盆属于中立位，不会因为睡熟出现交叉腿，避免过度扭曲。

在平躺的时候，可以在颈部、腰部、膝关节窝处这些有曲度的位置，垫一个垫子，这样可以更好地撑起曲度，让我们的肌肉更加放松。

避免3种错误睡姿

- 1.脚外八动作
当我们的脚充分地做外八动作，腰会弓起来，大腿骨会往外旋，长期这样会引起腰酸背痛。
- 2.过度蜷缩
当我们过度蜷缩睡觉时，后背会处于一种弓起来的状况，背部的肌肉被过度牵拉，得不到舒展放松，这样对我们的胸椎、腰椎、颈椎，乃至整个脊柱来说都不好。
- 3.趴着睡
趴着睡的时候，我们的头会侧向一边，这会使得我们的颈椎、胸椎的上段处于一种扭曲的状态。这种趴着睡的姿势，对于我们的脊柱是不利的。

另外，当我们趴着睡的时候，呼吸也会出现一些问题，包括心肺会有一定的挤压，影响心肺功能。



“果蔬干”是健康零食吗

用新鲜水果和蔬菜做成的果蔬干零食口感酥脆，不少商家宣称它们“更营养更健康”，所以成了很多年轻人喜欢的解馋“零嘴儿”。那么，果蔬干是一种健康零食吗？

相关专家表示，果蔬零食不一定健康，更不能代替新鲜果蔬。特别是采用低温油浴法进行脱水的果蔬干，因为油脂含量较高，还会给原来的新鲜食材带来额外的健康负担。

专家解释说，真空低温油浴脱水温度约80—110摄氏度，在真空作用下，果蔬内的水分迅速气化被抽走。它的特点是加热时间短、营养保持较好，而且因为是缺氧环境，油脂氧化被抑制。此外，水分气化过程中也产生膨化作用，脂肪还可以改善食物的口感和风味。

采用低温油浴法进行脱水的果蔬干，从某种程度上来说，其实是泡在油里加工出来的，比如用红薯、紫薯、南瓜、香菇、豆角等加工的果蔬干，脂肪含量大都在30%左右，比大家认为“不健康”的饼干、曲奇、辣条都高。而一些被宣称“更健康”的混合果蔬，脂肪含量甚至超过40%。这样的果蔬干，只吃2两，其提供的能量就大约相当于一顿正餐了。

再来看用真空冷冻干燥工艺加工的果蔬干，真空冷冻干燥是利用冰的升华现象，冰不融化就直接变成蒸汽流失，可较好地保存果蔬的营养、色泽和味道，果蔬变成疏松海绵状，口感酥脆。真空冷冻干燥果蔬的脂肪含量低得多，但碳水化合物

多数在80%左右，其中多数是糖分。《中国居民膳食指南》建议成人每天半斤水果，大致相当于1两苹果脆。所以，用冷冻工艺加工的水果脆片虽然不是不错的营养来源，但食用也需要适可而止。

过敏的人 为什么越来越多

根据世界过敏组织(WAO)的统计，全球有近40%的人曾经或正在被过敏困扰。近年来，中国过敏性疾病的发病率不断上升，估计患病人群超过2亿，不仅影响人们的生活质量，严重者甚至会有生命危险。过敏性疾病已经成为全球第六大慢性疾病，成为目前亟待解决的难题。那么，是什么原因导致现在有越来越多的人过敏呢？

过敏具有遗传性

如果父母都是过敏体质，子女有60%~70%的可能性也是过敏体质；如果父母中有一方是过敏体质，子女则有40%~50%的可能性被遗传。研究发现，过敏家族史是导致儿童哮喘发生的危险因素，而过敏体质更是造成儿童哮喘的危险因素；一项针对儿童过敏性疾病的研究得出个有趣的结论，如果父母中有一人患有过敏性疾病，那么与他/她同性别的子女将具有更高的过敏风险，有过敏史的母亲所生婴儿易患婴儿湿疹，有过敏史的父亲所生婴儿易患荨麻疹。

生活中遍布过敏原

这是过敏性疾病发病和进展过程中非常重要的诱因。常见的过敏原有尘螨、真菌、花粉(树、牧草和野草)、动物的皮毛、食物、昆虫的唾液和毒液(通过叮咬传播)、橡胶制品、家用化学品等。尘螨是目前已发现的最强的过敏原之一，是引起室内过敏性疾病的重要因素。吸入性过敏原以粉尘螨、屋尘螨、动物皮毛为主；食物及其添加剂类过敏原以牛奶、牛肉、鱼类混合物、鸡蛋白以及羊肉为主；接触性物质、化学类过敏原，则以细菌、甲醛等为主。

季节和气候变化

我国大多数地区的花粉浓度高峰期会在春秋两季出现，春季(3-5月)主要致敏花粉为木犀科、杨柳、柳属等树花粉，夏秋季(6-10月)主要为牧草、禾本科及植物杂草类植物花粉。我国致敏花粉种类繁多，调查显示，致敏花粉已成为我国北方最主要的室外过敏原，发病率占过敏性鼻炎患者的30%-58%。夏季因阳光中的紫外线充足，一部分患者还会出现光过敏。

气候变化也会影响呼吸系统健康，与过敏性呼吸道疾病和哮喘的发病相关，还会影响花粉过敏和花粉季节的持续时间。研究显示，大气中高浓度的二氧化碳会增强植物的光合作用和生殖功能，花粉的产生量明显增加；在洪水和暴雨来袭时，霉菌增殖显著，是导致严重哮喘的罪魁祸首。

环境污染加剧

随着工业化进程的加快，大气污染加剧，大气污染主要包括室外污染和室内污染。我国的室外污染物主要包括颗粒物、臭氧、二氧化硫以及氮氧化物，室内污染物主要是甲醛和烟草。建筑材料、涂料、粘合剂等释放出的有害化学物质和家庭用的洗涤剂、漂白剂、芳香剂、杀虫剂、食品添加剂以及食品残留农药等，作用于人体器官，引起多种过敏症状和疾病，甚至会引起儿童白血病等。研究显示，空气污染尤其是目前交通污染的臭氧、氮氧化物、可吸入颗粒物等大气污染物、沙尘暴都会增强花粉的致敏性，加重花粉的致敏症状。

衣食住行的改变

相比过去的衣服以棉织品为主，现在的衣服材质中羊毛、尼龙、化纤、玻璃纤维的成分变多，研究显示这些材质的衣物极易引起人体过敏反应。随着生活节奏加快，越来越多的人喜欢吃半成品、速食品，其中一些防腐剂、食品添加剂、食用色素、调味剂等都可能引起过敏；几乎所有的食物或食品添加剂都有可能引发过敏反应，婴幼儿容易对牛奶、大豆、鸡蛋、花生和小麦等食物过敏，年长儿童和成人容易对坚果和海鲜过敏。装修材料可能诱发呼吸道过敏，镀合金镀铬的手表带、项链、衣扣等会引起接触性皮炎。人们外出机会增多，有些人对新的生活环境会出现“水土不服”的情况，表现为腹泻、哮喘等过敏症状。

情绪性过敏

这种过敏是心理机制和生理机制共同作用的结果，尤其是过敏体质的人群，当他们出现愤怒、压抑、焦虑等不良情绪，出现交感神经兴奋

时，皮肤中的神经递质会被大量释放，组胺、5-羟色胺等过敏介质也会被释放出来，不仅导致人体产生疼痛等症状，还会刺激皮肤出现麻疹、红疹、丘疹等过敏反应。

药物过敏

药物过敏反应可以发生在各个年龄段。抗菌药物是我国近10年来最常引发药物过敏反应的因素，其中青霉素类和头孢菌素类等是致命性过敏反应最常见的诱发药物。使用放射造影剂的患者多合并呼吸系统或心血管系统的基础疾病，当出现过敏反应时，因其生理代偿机制受损导致预后很差。

过度讲究卫生

“卫生假说”是指儿童在早期接触各种过敏原，可以帮助其免疫系统学习如何以无害的方式对过敏原做出反应，从而帮助儿童预防过敏性疾病的发生。研究发现，一些经常接触农场动物的孩子与不接触的孩子相比，哮喘和过敏性鼻炎的发病率要低。现代人非常注重卫生，这也使得人们与微生物“隔绝”，免疫系统缺少“锻炼”的机会，抗过敏的能力也明显下降了。

防护意识提高

现在人们越来越注重健康，有调查发现，当孩子被检出对某种物质过敏时，家长会积极了解关于过敏性疾病的相关信息。随着人们认知水平的提高，可能会主动报告出更多的过敏情况。

过敏体质 可饮食调养

过敏体质的人，体质大部分是先天形成的，经后天调理可以减轻或消除过敏症状。过敏体质的人主要表现为适应力差，容易患药物过敏、花粉过敏、皮肤过敏等。如果发生过敏，就会出现皮肤瘙痒、皮疹、咳嗽、哮喘等症状。

过敏体质人群饮食宜定时定量，选择高蛋白、高钙的食物，并且热量要足够，避免食用会导致过敏的食物，另外饮食宜加热后再吃。

饮食原则

- 1.避免过敏食物，如避免食用蚕豆、白扁豆、鹅肉、虾、蟹等。
- 2.饮食宜清淡、均衡，粗细搭配要适当，荤素配伍合理，忌食辛辣、腥膻之品。
- 3.调整兼夹体质，如夹湿、夹痰，就要化湿祛痰，夹瘀应活血化淤。
- 4.起居应有规律，积极参加各种体育锻炼，避免情绪紧张。

食物选择

过敏体质人群宜选食物：秋刀鱼、鲑鱼、沙丁鱼、青椒、山药、金针菇、胡萝卜、番石榴、绿豆、榴莲、木瓜、薏苡仁、粳米、蜂蜜等。

食谱选编

1.青椒炒蛋

材料：青椒150克，鸡蛋3个，豆油60克，精盐、香油、葱花等适量。

制法：把青椒洗净切成细丝，将鸡蛋打在碗里，加适量食盐，用筷子搅匀，锅内放油烧热，将蛋汁倒入，不要炒的时间太长，刚一凝固即可捞起，往锅内倒入余油，烧热，放入葱花炆锅，稍微发黄即可，随后放入青椒丝，加盐翻炒，见青椒丝变成翠绿色时，放入炒好的鸡蛋，翻炒均匀，用香油烹一下，即可出锅。

2.海带绿豆粥

材料：绿豆30克，水发海带50克，红糖、糯米适量。

制法：水煮绿豆、糯米成粥，调入切碎的海带，再煮3分钟后加入红糖即可。

功效：清凉解毒，用筷子搅匀，锅内放油烧热，将蛋汁倒入，不要炒的时间太长，刚一凝固即可捞起，往锅内倒入余油，烧热，放入葱花炆锅，稍微发黄即可，随后放入青椒丝，加盐翻炒，见青椒丝变成翠绿色时，放入炒好的鸡蛋，翻炒均匀，用香油烹一下，即可出锅。

3.羊奶山药羹

材料：山药250克，羊奶300毫升，白砂糖适量。

制法：山药洗净、去皮，用磨泥板磨成山药泥，放入蒸笼中蒸熟。羊奶煮滚后，连同山药泥一起调匀即可。

4.蜜汁秋刀鱼

材料：秋刀鱼500克，蜂蜜50克，面粉、老抽、料酒、油等适量。

制法：秋刀鱼去头尾，去骨，成完整的一片鱼肉；蘸上面粉，抖掉多余的粉；用中火煎至金黄；老抽、生抽、蜂蜜、料酒、水调匀倒入锅中，中小火烧至汤汁变稠，出锅盛盘。

来源：光明网·健康中国等

(上接第1版)“朔州市对2293处文物保护单位划定保护范围和建设控制地带，开展低级别文物资源调查，发现不可移动石刻文物190处、单体数量410处。”朔州市文旅局局长刘晓琰介绍，“除此之外，我们广泛动员社会力量参与到文物保护中来，形成全社会‘千手搭’‘众手帮’文物活化的新局面。”

在朔州独特的“边塞旅游”中，古长城是亮点之一。近年来，朔州市出台《长城国家文化公园(朔州段)建设保护规划》等专项规划，投资35亿元，打造长城国家公园，开展山阴县长城旧广武村中国历史文化名城村建设项目建设等16个项目的地下文物勘探工作。以此为基础，朔州市推动长城沿线乡村旅游，建立省级3A乡村旅游示范村11个，“长城人家”29家。

文旅结合正在落地。山西广武国际滑雪场位于山阴县广武镇天圪老村南山，地处广武长城周边，雪场负责人李志礼介绍：“滑雪场首期投资3亿元，占地1000亩，拥有初级教学道、初级道、中级道和高级道16条雪道。”旧广武村村民张凤英说：“来的人越来越多了。我后院的空房正在装修搞民宿，游客们来了就可以吃我们这地道的‘小杂粮’。”

朔州市副市长李润军说：“我们将持续落实《朔州市全域旅游发展规划》《朔州市桑干河景观规划》等专项规划，推动广武长城国家文化公

园建设、桑干河文化旅游带打造、右玉生态文化旅游示范区提档升级等重点文旅工程，紧扣体验式、沉浸式文旅市场新需求，积极探索“旅游+”模式，推出乡村生态旅游、康养休闲游等线路新产品，以文物和文化遗产为载体，拓展文旅融合新内涵。”

记者手记▶▶▶

下好规划“先手棋”

乔栋

朔州文化旅游的风生水起，得益于规划先行。在《长城国家文化公园(朔州段)建设保护规划》中，朔州境内“外长城”从哪儿开始，到哪儿截止、哪段应该怎么修复，都有详细规划。除了文物本体外，再根据每一段长城的历史特点，规划相应的“文化+”旅游产品。在规划指导下，基础设施建设紧密展开。朔州启动建设长城一号旅游公路，覆盖全市6个县(市、区)，连接200多个村庄，联通4个A级景区、63个非A级旅游景区(点)。

应县木塔保护、桑干河保护、右玉全域旅游、朔州境内的其它旅游资源保护开发，均是规划先行、稳步实施。我们有理由相信，朔州古老的文物将在高质量保护与活化利用中熠熠生辉。

据《人民日报海外版》

声明

雒庚铭不慎将普通话水平测试等级证书

丢失，编号020101000298，现声明作废。
雒庚铭不慎将山西省“十二五”中小幼儿园教师继续教育证书丢失，编号120110749，现声明作废。