

好风景变好日子

——山西沿黄旅游一线见闻

新华社记者 魏颢 王学涛

金秋时节，硕果飘香。黄河入晋第一村忻州市偏关县老牛湾村，又迎来了忙碌的季节。村民郭文生全家一边忙着秋收，一边为游客准备可口的饭菜。

近些年，郭文生将自家的窑洞翻修一新，开起了客栈，还新盖了30多间客房。“每逢周末和节假日，来玩的游客住得满满当当。”郭文生说，他靠着旅游脱贫致富，现在年收入有10多万元。

“老牛湾既有大河奔流的壮丽景观，也是长城与黄河‘握手’的地方。”老牛湾村党支部书记吕志国说，来这里可以乘船游览黄河，也可以登临长城。这几年很多游客慕名而来，越来越多的村民吃上了“旅游饭”。“村里大大小小的农家乐开了30多家，规模大的年收入20多万元，规模小的一年也能赚六七万元。”吕志国说。

老牛湾村的生动实践，是山西黄河沿岸发展旅游增收致富的一个缩影。

在山西，老牛湾、壶口瀑布、碛口古镇等各具特色的景点让人流连忘返，沿河的好风景正在成为农民增收致富的“好钱景”。

壶口瀑布是黄河的标志性景点。每天清晨，山西省临汾市吉县壶口瀑布景区就迎来熙熙攘攘的游客。30多名“本地摄影师”也开启了忙碌的一天，他们背着专业设备忙着为游客寻找最佳拍摄地。

今年51岁的吕桂明是其中一名农民摄影师。他从小在黄河岸边长大，1999年来到壶口瀑布景区，给游客拍照。他见证了这里旅游业的壮大，壶口瀑布也“见证”了他生活水平的逐步提高。

“从无人问津的黄河滩到现在变成国家5A级旅游景区，黄河壶口瀑布的知名度越来越高，交通也越来越便利，我们的生活是‘芝麻开花节节高’。”吕桂明说，最开始在壶口瀑布景区拍照一年只挣一两万元。如今，他在景区拍照、妻子

在景区卖土特产，他们还通过微信朋友圈卖吉县苹果，一年下来能挣10多万元。

近年来，山西将黄河一号旅游公路与长城、太行一号旅游公路一起，作为交通基础设施建设的重要抓手。其中，黄河一号旅游公路全长1238公里，由主线、支线和连接线构成的路网里程达4176公里，连接沿线65个A级及以上景区和153个非A级重要旅游资源点，成为一条能够纵览山西沿黄风光的景观路。

吕梁市石楼县辛关镇前山村位于黄河一号旅游公路边上。村党支部书记马晋杰说，村里围绕黄河文化、黄土风貌，目前已建成观景台、窑洞民宿等设施，还引进黄河索道、旅游汽艇、采摘园等项目，重点发展乡村旅游。

黄河旅游文化资源的不断挖掘，也吸引着人们返乡创业。临县的碛口古镇曾是黄河上的重要商贸渡口，留有大量明清时期的历史建筑，有着“九曲黄

河第一镇”的美誉。在碛口古镇，有不少返乡创业的年轻人。“80后”张晋保是地道道的临县人，近些年他以碛口古镇为背景，通过直播销售杂粮，一年销售额近600万元。

自2021年12月黄河岸边的后土祠被确定为国家4A级旅游景区之后，周边的旅游业态一直在不断地丰富完善。

三白瓜、凉粉河捞、猪肉拌菜、炸桑叶……下午两点多，距离后土祠几百米的“雁上人家”民宿客栈的生意依然很红火，当地特色饭菜颇受外地游客欢迎。

经营客栈的王晓哲告诉记者，她在后土祠附近的一个村庄出生，大专毕业后曾在深圳、西安等地从事酒店管理相关工作。去年，她返回家乡，负责管理她姑姑创办的这家民宿客栈。“我们的客栈住宿房间有33间，最多能同时容纳近300人就餐，很受游客们的欢迎。”王晓哲说。

谈到回乡工作的原因，王晓哲说，家乡环境好，工作惬意，最重要的是沿黄河景区的基础设施日渐完善，黄河流域丰富的文化资源和风景吸引着越来越多国内外游客前来游览。“我相信这里的旅游业一定会发展得越来越好。”王晓哲说。

新华社太原9月17日电

今日关注



9月15日，河南温县陈家沟一家武术学校的学员在练习太极拳。位于河南省焦作市温县的陈家沟是太极拳的发源地，2020年太极拳被列入联合国教科文组织人类非物质文化遗产代表作名录。第十一届中国·焦作国际太极拳大赛暨2023云台山旅游节9月16日晚在焦作市举行开幕式。记者探访陈家沟，实地感受太极拳的历史文化和传承发展。新华社记者 戴超楚 摄

新研究发现熬夜比早起更易导致糖尿病

新华社北京电 那些自认为是“夜猫子”的人可能需要注意了。美国一项新研究发现，晚睡晚起的习惯可能导致患2型糖尿病的风险，相较于早睡早起有显著增加。

美国马萨诸塞州布里格姆和妇科医院的研究人员发现，睡眠时间不规律的人患糖尿病和心血管疾病的风险更高，而晚睡晚起的人更有可能出现不规律的睡眠模式。相关结果已在《美国内科学杂志》月刊上发表。

研究人员分析了2009年至2017年间收集的63676名女护士的数据，包括自我报告的睡眠类型、饮食质量、体重、健康状况、身体质量指数、睡眠时间、吸烟行为、饮酒、身体活动以及糖尿病家族史，并根据参与者的自我报告和医疗记录确定了糖尿病

状况。

约11%的参与者表示属于“晚睡晚起”型，约35%的参与者表示具有早睡早起习惯，其余参与者被标记为“中间型”。研究发现，在考虑其他生活方式因素之前，相较于“早睡早起”型，“晚睡晚起”型可能导致患糖尿病风险增加72%；加入其他生活方式因素后，患糖尿病风险仍然上升19%。

研究还发现，有晚睡晚起习惯的人更有可能大量饮酒、饮食质量低、睡眠时间较短、吸烟，并且体重、身体质量指数均处于不健康范围内。

接下来，研究人员计划在更大、更多样化的人群中研究遗传因素对睡眠模式以及心血管疾病和糖尿病的影响，并协助医生更好地为患者制定相关预防策略。

金星19日将迎来今年“启明星”姿态的最亮时刻

新华社天津电（记者 周润健）天文科普专家介绍，继7月7日迎来今年“长庚星”姿态的最亮时刻后，金星9月19日将迎来今年“启明星”姿态的最亮时刻，闪耀在日出前的东方天空。

中国天文学会会员、天文科普专家修立鹏介绍，金星每584天与地球相会一次，在这期间金星会有两次最亮，而且两次最亮间隔时间很短，一次是在金星东大距之后，另一次是在金星西大距之前。

今年上半年金星一直是“昏星”，太阳下山后位于西边低空，在我国把这个时段的金星称为“长庚星”。2023年6月4日，金星迎来东大距。8月下旬金星开始出现在黎明时分的东方低空，在我国把这个时段的金星称为“启明星”。2023年10月24日，金星将迎来西大距。在此之前9月19日，金星将迎来“启明星”姿态的

全年最亮时刻，亮度达-4.8等。

太阳、地球、金星三者相对位置的变化让我们看到的金星的形状变化很大，有时是一个凸圆面，有时是个半圆，有时又像一个月弯的月牙，这是金星相位变化，有点和月相的变化类似。

修立鹏表示，金星最亮一定发生在金星下合前后呈现“蛾眉月”状态的时候，而不是当它在上下合前后呈现接近“满月”状态的时候。“合，就是从地球看起来金星和太阳处在天空中同一方向的时候。上合时，地球和金星分居太阳两侧，这时两者距离最远；下合时，地球和金星在同一侧，这时两者距离最近。”修立鹏解释说。

19日黎明时分，如果天气晴好，早起的公众朝东方天空望去，凭借肉眼就能看到明亮的“启明星”。“欣赏金星不限于19日这天。从眼下一直到年底，金星始终是黎明时分最耀眼的明星。”修立鹏强调说。

动态

我国自行车社会保有量超过2亿辆

新华社北京电（记者 叶昊鸣）9月17日是世界骑行日。记者从中国自行车协会获悉，我国作为全球最大的自行车生产和出口国，目前自行车社会保有量超过2亿辆。

中国自行车协会副理事长兼秘书长郭文玉表示，基于对北京、长沙、成都等8个城市的出行数据调研显示，全国城镇居民每100次出行中，约有30次由“两轮出行”完成。全国每日因“两轮出行”而减少碳排放约1万吨，按照百公里油耗8升计算，相当于节省约660万升汽油。

自行车行业不断推动产品结构优化。郭文玉表示，目前轻量化、智能化的电助力自行车产量增长明显。自行车行业数字化智能化持续推进。郭文玉说，目前在生产端，焊接机器人、涂装机器人、组装机送料机器人等应用范围更广，20%以上的行业企业已开展生产线自动化升级改造。

长江三峡旅游持续复苏向好

新华社武汉电（记者 李鹏翔 李思远）由湖北省政府和重庆市政府联合举办的第14届中国长江三峡国际旅游节9月16日晚在宜昌开幕，吸引八方游客相聚长江三峡，共同感受壮美长江、诗画三峡的独特魅力。本届旅游节以“绿色长江 壮美三峡”为主题，主体活动将持续至本月27日。

今年以来，受宏观政策利好、经济发展向好等因素影响，国内旅游市场按下“加速键”，行业复苏持续向好。宜昌市文化和旅游局的数据显示，今年1至8月，宜昌全市共接待国内游客7879.08万人次，较2022年同期增长31.06%，较2019年同期增长20.07%；实现国内旅游收入814.06亿元，较2022年同期增长38.77%，较2019年同期增长20.47%。

骑着自行车穿梭在大街小巷，赴一场“骑进秋天”的邀约；或在夜幕下一路疾行，来一次心灵的“深呼吸”……9月，正值绿色出行宣传月，蕴含着健身、休闲、社交等多重内涵的自行车骑行正吹起都市时尚风，折射着人们对绿色生活的动感奔赴、城市韵味新变化。

车把上，吹拂都市流行风

傍晚时分，上海陆家嘴的上班族结束了一天的工作走出写字楼，一旁的滨江公园也热闹起来，不时有骑行者从这里快速驶过。

一群结伴而来的年轻人告诉记者，骑行已成了他们近期固定的“团建”项目。“既增进感情又能健身，我们都爱上了这项活动。”

为深入推进绿色出行行动，交通运输部等5部门在今年9月联合开展绿色出行宣传月和公交出行宣传周活动，活动主题是“绿色出行 美好生活”。

在全国许多城市，不时可见年轻人骑车飞驰的身影或一家三口同骑的温馨画面。绿色出行，正在成为美好生活的重要助力。

打开小红书，与骑行相关的笔记超过325万条，“骑进秋天”标签共计1.7亿次浏览。分享路线、打卡风景、结识朋友……骑行之风“点亮”都市，人们多了新的共同话题。

“今晚去哪儿骑？”“大蜀山，有没有人呢？”“下午3点出发去小岭南！”来自安徽合肥的骑行爱好者胡涛怎么也没想到，自己短短3个月时间，就组织起了



我国成功发射遥感三十九号卫星

9月17日12时13分，我国在西昌卫星发射中心使用长征二号丁运载火箭，成功将遥感三十九号卫星发射升空，卫星顺利进入预定轨道，发射任务获得圆满成功。

新华社发 张英健 摄

树立尊重自然、尊重规律的大绿化观

新华社记者 王立彬

城市建设要以自然为美，把好山好水好风光融入城市。大力开展生态修复，让城市再现绿水青山，这就要求我们树立尊重自然、尊重规律的大绿化观，扩大城市绿色生态空间，改善城市环境质量，小地块尽量用在绿化上，增加“口袋公园”“巴掌绿地”，增强城市抵御和减缓自然灾害能力。

尊重自然、尊重规律，树立大绿化观，要强化红线约束，把耕地和永久基本农田保护红线、生态保护红线和城镇开发边界三条控制线管起来。大绿化观要做好“小块文章”，城市绿化要结合城市基础设施建设和老旧小区改造、空闲土地整治，搞好微观空间治理，城市内绿化不要脱离实际搞大公园、大广场、大马路，要精打细算，缝缝补补，珍惜每一片空闲地块的生态价值。

尊重自然、尊重规律，树立大绿化观，必须尊重城市发展规律。城市发展

是一个自然历史过程，有其自身规律。我国很多城市都经历几百年甚至上千年发展，老城区的千年古树、百年大树，是自然历史积淀。“造城运动”、大拆大建，对城市历史文脉的损害是不可逆的，对城市生态空间的损害也不可逆。2000多年前，管子就提出“因天材，就地利，故城郭不必中规矩，道路不必中准绳”。城市绿化一定要减少对自然的干扰损害，树立大绿化观，就要尊重自然，尊重历史，尊重文化，不搞大树进城，开山造地，围湖填海。要让城市融入自然，传承文脉，让居民望得见山，看得见水，记得住乡愁。

尊重自然、尊重规律，树立大绿化观，就要遵循生命共同体的理念。城市绿化同样要按照生态系统的整体性、系统性及其内在规律，统筹考虑自然生态各要素。如果种树的只管种树，治水的只管治水、护田的单纯护田，很容易顾

此失彼，最终造成生态的系统性破坏。要增强部门协调性，城市绿化不只是园林部门种树种花，城市河道管理、海绵城市建设、地下管网维护、城市内涝防治，都是大绿化范畴。河道、地面、墙体，要少一些密不透风的方砖水泥“硬覆盖”，多一些树木、花卉、草坪植物“软覆盖”。

一方水土养一方人，一方水土养一方物。城市绿化不要贪大求洋，多养护适应性强的本地物种，乔、灌、草、藤要适当空间搭配，从而吸引多种适应性动物栖息，让树林有鸟声蝉噪，让草地有蝶飞虫鸣，努力恢复城市生物多样性和城市生态系统完整性，增强城市抵御和减缓自然灾害的能力。

新华社北京电

新华时评

双向奔赴，激发城市新韵味

随着绿色出行日渐深入人心，越来越多城市与骑行者展开双向奔赴，打造安全、顺畅、舒适的慢行系统，营造骑行友好型城市基础设施环境。

开展“共享单车进社区”计划，采取政企共治模式，探索共享单车绿色出行新模式；建设环草海绿道等多段骑行综合道，完善基础设施，为市民提供更优美的城市骑行环境……昆明近年来出台了多项措施，鼓励绿色骑行。

让绿色生态可亲可近，上海通过建设绿道、环城公园带、开放林地等方式，为老百姓提供可骑行可漫步的公共空间。上海市绿化和市容管理局局长邓建平表示，“十四五”期间将建成100公里以上步行道、自行车道兼备、连续贯通的外环绿道。

钟先海认为，骑行为人们提供了一种“更沉浸、深入、健康的方式”去体验、探索一个城市，而越来越多的人加入骑行队伍也带动低碳、绿色出行，为城市注入了活力和朝气。

“相比过去，城市里的自行车道更醒目、更宽了。一些车流量较大的路口设置了专用红绿灯，对骑行来说更加友好。”年过七旬的广州市民郭道宁退休后迷上骑行，这些年，他在广州组织起面向中老年群体的业余骑行队伍，也将城市建设的点滴变化看在眼里。

郭道宁认为，热爱不分年龄，他希望一直骑下去，将绿色、健康的生活方式践行下去。

新华社记者（新华社北京电）

美好生活 动感奔赴

——都市骑行成时尚背后

一支20多人的“休闲骑”队伍。“几乎每天都有人相约结伴骑行。”他划拉着微信群里的约骑信息兴奋地说。

环滇池的入门路线，爬西山的专业路线，甚至盘龙江畔的夜景路线、万溪冲村的赏花路线……在云南昆明，越来越多的市民选择通过骑行丈量城市、低碳出行。

“往年协会大致每月组织一场骑行活动，今年则增加到每周安排一到两场。”安徽省合肥市自行车运动协会秘书长钟先海也明显感受到骑行氛围日渐浓厚，“自行车正从单纯的代步工具，发展为一种休闲时尚的运动形式和环保低碳的生活方式。”

美团数据显示，今年共享单车全国骑行量峰值同比上涨近15%，使用共享单车进行长距离骑行的人也明显增多。

爱上骑行，意味着什么

越来越多的人正在爱上骑行。锻炼身体、缓解压力、探寻风景、低碳生活……每个人心中都有属于自己的答案。

在上海街头采访时，市民王女士告诉记者，骑行对她而言，就是一种下班

后便捷、舒适的放松方式。听着音乐在华灯初上的黄浦江畔骑行，迎面拂来的晚风仿佛吹散了一天的疲惫。

“每次骑完都感觉身心舒畅，压力得到释放。很享受这种飞驰的感觉。”一有空闲，家住广东中山的张雨就会换上骑行服，出门“追风”。去年9月，这位“00后”姑娘第一次接触骑行。谈及“入坑”一年的变化，她展示了腿上的晒痕，“这是我努力变强的证明！”

秋日的昆明，碧空如洗，凉爽宜人。站在海埂大坝上放眼望去，近处的滇池碧波荡漾，远处的西山巍然耸立。“我每周都会来骑三四次。”骑行爱好者范全武说。2006年就开始接触骑行的他，是远近闻名的资深骑手。

“我平时性格相对内向，但骑上车后就感觉自己活泼开朗了不少。”对骑行给自身带来的改变，范全武深有感触。他和爱人也是因骑车结缘，“这些年骑下来，锻炼了身体，也认识了很多志同道合的朋友。”

社交之外，也有人偏爱在骑行中与自然对话。“城市的高楼挡住了风的去路，打工人的惬意偏偏在于追风。一头扎进风里，路上遇见新的自己，有活力的自己。”一位小红书用户写道。



9月17日，在全国科普日北京主场活动展区，参观者参观展出的高铁模型。9月16日，以“提升全民科学素质、助力科技自立自强”为主题的2023年全国科普日主场活动在北京首钢园开幕。据介绍，主场活动汇聚全国104个单位的360个展项，通过多种形式的展示和体验，为公众特别是青少年提供趣味盎然的科学文化体验。新华社记者 鞠焕宗 摄