

浙江兰溪：江南古村展新颜

□新华社记者 吴帅帅

“夫君子之行，静以修身，俭以养德。非淡泊无以明志，非宁静无以致远……”伴随着孩童声声诵读的《诫子书》，诸葛后裔聚居的浙江省兰溪市诸葛村迎来了新的一天。青砖灰瓦马头墙。暑期临近，作为全国最大的诸葛后裔聚居地，江南古村的研学热度日渐提升。诸葛村村域面积2.3平方公里，相传由诸葛亮27世孙诸葛大狮于元代开始营建。古村以钟池为中心，由8条巷道向外延伸，从空中俯瞰与青砖黛瓦的古民居共同组成了一幅形似八卦的乡村图景。据统计，村中姓诸葛的居民超过3000人。古村如今的人气与活力得益于几十年来几代人接续的活态保护。诸葛村党总支书记诸葛坤亨已年过古稀，参与过早年间丞相祠堂、厅堂、议事堂等公共建筑的修缮保护。“在外的出钱，在家的出力，当时靠大家齐心协力，才把许多老建筑‘抢救’了回来。”

2000年前后，诸葛村已经靠着村居环境、传统文化小有名气，随着来旅游的人越来越多，村集体收入迅速增长。有人曾提议就此深度开发、收入分红，但诸葛村却选择了另一条路。从2003年开始，诸葛村推行“一户一策”，除了村内公共建筑，村民老宅也一并纳入保护。“我们尊重村民选择，有的愿意留在老宅就仍在此居住，有的村民享受易地建房政策后，老房子由村集体收回，由修缮队维修。”诸葛坤亨说。村民冯水根皮肤黝黑，从年少时跟着老师傅修古建筑已有40余年。“古建筑修缮不仅要规划整体建筑布局，还需要使用原材料、老工艺，复原局部细节，实现古建筑‘修旧如旧’。”他说。通过村中老工匠“传帮带”，这支修缮队现已发展为拥有古建筑修复一级资质的企业。村民们对古建筑有感情又懂技术，促进了古村落常态化修缮队伍规模的壮大，也让古建筑修缮技艺得到传

承，文物保护进入良性循环。为进一步提升村民保护意识，诸葛村还把文物保护法、村规民约制作成挂历、手册分发给村民；对村内所有古建筑进行彻底摸排、挂牌、签订责任书。在“人人都是文保员，人人都是受益者”理念下，截至2023年底，村里投入3亿多元，整体修缮道路1万多米，修缮古建筑6万多平方米。如今，在古色古香的“天一堂”百草园，许多身着汉服的老人在此点一杯草药茶饮，和诸葛古村合影“打卡”。行走在诸葛村，这样的场景比比皆是。孩童趴在窗沿观看老匠人制作孔明锁；游客在中药体验馆学习传统药包制作；如果时间赶巧，游客还能在诸葛祭祖中体验传统祭祀仪式和迎会游街活动……今年的“五一”小长假，诸葛村结合古村落风貌、非遗传统工艺等，推出沉浸式互动演绎项目，诸葛亮、五虎上将等角色和游客互动。“五一”期间，诸葛村接待

游客20000多人次，同比增长5.9%，给村民带来旅游收入158万元。文脉传承悠久的江南古村在活态保护与发展中，留下了“根与魂”，于有形无形间，塑造出一幅乡愁里的当代乡土中国的美丽图景。诸葛坤亨说，传统村落的吸引力不仅在于自然风光、历史建筑，更在于其蕴含的丰富厚重的传统文化，这是村庄发展的内生动力和外向引力。20多年来，在诸葛村，保护优先于发展，以发展反哺保护的理念始终未变。数据显示，2023年诸葛村接待游客60余万人次，门票收入2000余万元，带动近500名村民在家门口就业。(新华社杭州6月19日电)



话剧《向延安》“七一”登陆国家大剧院

据新华社电(记者白斌)在中国共产党成立103周年之际，谍战题材话剧《向延安》将于6月28日至7月1日在北京国家大剧院演出。该剧以1937年淞沪会战打响后的上海为背景，讲述主人公向金喜以厨师身份执行潜伏任务，从一个青涩学生成长为一名革命志士的故事。话剧《向延安》由作家海飞改编自自己的同名小说。海飞说，“向延安”的

真正意思是“心向往之”，主人公一生未能踏上上海，却以一种隐秘而伟大的方式抵达了“延安”，这对现在的年轻人来说，也具有契合时代精神的现实意义。导演李伯男力求为该剧的“文学性”赋予“剧场性”效果：一座恢宏写意的钟楼始终立于舞台，成为心向往之的延安的主要意象，一首磅礴有力的现代诗《到延安去》贯穿全剧。

“2024·两岸青少年书画大赛”在北京启动

新华社北京6月19日电(记者石龙洪)以“龙行龘龘·欣欣家国”为主题的“2024·两岸青少年书画大赛”19日在北京启动。本届比赛将以书画竞赛形式，分类别、分年龄组织两岸青少年共同参与，通过选手们创作的书画作品，展示海峡两岸青少年对中华传统文化的喜爱与传承。启动仪式上，活动主办方表示，两岸同胞同根同源、同文同种，中华优秀传统文化是增进两岸沟通交流认同的桥梁和纽带，举办此次活动旨在推动中华文化传承发展，促进两岸同胞心灵契合。中国美术家协会艺术委员会委员汪

国新代表评审专家表示，此次大赛为两岸青少年提供了展示才华的平台，更是一次增进了解、加深友谊的宝贵机会，期待两岸青少年尽情发挥，展示才华。据介绍，本届大赛设北京、天津、上海、台湾等赛区，参赛选手年龄为5至18岁。大赛按书法、绘画不同类别，设置多类奖项，总决赛优秀作品将在大陆各地与台湾地区进行巡展，并拍摄活动纪录片在两岸媒体平台播出。据悉，本届书画大赛由国务院台湾事务办公室指导，五洲传播中心主办，台湾中华书法教育学会等机构协办，将持续至今年年底。

巴黎奥运会女排抽签出炉 中国女排与法国、美国和塞尔维亚队同组

新华社曼谷6月19日电(记者林昊)巴黎奥运会女排小组赛阶段抽签仪式19日在泰国曼谷举行，中国与东道主法国队、美国队、塞尔维亚队同组。共有12支球队参加2024年巴黎奥运会女排比赛。与东京奥运会12支球队分为两个小组不同，巴黎奥运会的12支球队在小组赛阶段分为3个小组，每组4支球队。根据抽签规则，获得巴黎奥运会参赛资格的12支球队分为4档。除了东道主法国队外，其余球队根据6月17日的国际排联女排世界排名分档，中国队排名世界第六，位列第三档。法国队作为

东道主为第一档且自动落位到A组，第一档的另外两支球队——巴西队和意大利队作为世界排名前两名分别进入B组和C组，其余三档球队由抽签决定分组。根据抽签结果，中国队被分入了法国队所在的A组，同组的第二档球队为美国队，第四档球队为塞尔维亚队。巴西、波兰、日本、肯尼亚队被分在B组，意大利、土耳其、荷兰和多米尼加队同在C组。小组赛阶段，每个小组排名前二位的球队以及两个成绩最好的第三名球队晋级淘汰赛。巴黎奥运会排球比赛定于7月27日至8月11日在巴黎竞技场举行。

2024年全国特奥花样滑冰、速度滑冰比赛在京举办

新华社北京6月19日电2024年全国特奥花样滑冰、速度滑冰比赛19日在位于北京的中国残疾人体育运动管理中心国家残疾人冰上运动比赛训练馆开赛。共有12支特奥代表队报名参赛，其中年龄最大的运动员35岁，年龄最小的运动员9岁。比赛分为花样滑冰和速度滑冰两个项目，分别按照性别、年龄和能力先进行预赛分组再进行决赛，104

名运动员将进行为期4天的激烈角逐。特奥运动是专为智力残疾人设立的体育运动，智力残疾人通过参加特奥运动增进交流，改善身体机能，提升生活质量。主办方表示，期望通过本次全国特奥花样滑冰、速度滑冰比赛为智力残疾人提供交流、学习的平台，提升运动水平，同时进一步促进特奥运动员融入社会，共享美好生活。

世界冠军何诗蓓领衔中国香港游泳队参加巴黎奥运会

据新华社香港6月19日电(记者王子江)中国香港游泳总会19日公布了参加巴黎奥运会游泳项目的选手名单，世界冠军何诗蓓将参加5个个人项目的角逐，欧铠淳将第五次出战奥运会。何诗蓓在东京奥运会上赢得女子100米和200米自由泳项目银牌，在今年初的多哈世锦赛上赢得一金一银一铜的战绩，这次承担着为中国香港代表团冲击金牌的重任。她在巴黎将参加女

子50米、100米、200米、400米自由泳和100米蛙泳5个项目的角逐。中国香港游泳队在9个项目中获得了奥运会入场券，其中包括7个人项目和两个接力项目。除何诗蓓外，张心悅和何甄陶将分别参加女子200米仰泳和男子50米自由泳的比赛。中国香港队参加的两个接力项目是女子4×100米自由泳及女子4×100米混合泳，欧铠淳作为接力选手入选。

波音“星际客机”飞船返回地球时间再度推迟

新华社洛杉矶6月18日电 美国波音公司“星际客机”飞船返回地球的时间再度推迟。美国航天局18日表示，飞船脱离国际空间站的时间不早于美国东部时间6月25日。首次载人试飞的波音“星际客机”飞船本月5日携两名美国宇航员升空，6日飞抵国际空间站，原定14日脱离国际空间站返回地球，但返回时间一再推迟。据美国太空网站18日报道，排除推进器故障是本次推迟返回的原因之一。美国航天局和波音公司正在评估“星际客机”首次尝试与国际空间站对接时出现的推进器问题，当时部分推进器一度失灵。“星际客机”在载人试飞任务期间还多次出现氦气泄漏问题。美国太空

网站说，搭乘“星际客机”升空的两名宇航员一直在轨道上测试飞船的各种系统，地面团队也在继续分析数据，以更好地处理推进器故障和氦气泄漏问题。另据该网站介绍，国际空间站的太空行走安排也是“星际客机”推迟返回的原因之一。驻国际空间站的两名美国宇航员原定13日进行的太空行走，因一名宇航员反映宇航服“不舒服”而叫停。该太空行走任务已被推迟至24日。此次“星际客机”载人试飞原定于5月6日进行，因技术原因被多次推迟。本次任务结束后，美国航天局将对“星际客机”执行常规商业载人航天任务、定期运送宇航员往返国际空间站业务进行最后认证。

广告 拍卖延期公告 拍卖公告 健康唐山

“和气一号”核能供汽项目建成投产

这是6月19日拍摄的田湾核电基地(无人机照片)。当日，在位于江苏连云港的田湾核电基地，“和气一号”核能供汽项目正式建成投产，助力我国核能综合利用从单一发电、满足城市居民供暖，进一步拓展进入到工业供汽领域。项目建成后，每年供汽量可达480万吨，等效减排二氧化碳107万吨、二氧化硫184吨、氮氧化物263吨，相当于新增植树造林面积2900公顷。同时每年为石化产业基地节省70多万吨碳排放指标。(新华社记者 李博 摄)



21日4时51分夏至：

蝉鸣夏深，圆荷始芳

新华社天津6月19日电(记者周润健)前接芒种，后启小暑。北京时间6月21日4时51分将迎来夏至节气，标志盛夏来临，也是万物生长最旺盛的时候。此时节，知了们欢快地踏踏鸣叫，似乎有使不完的劲；池塘里的荷花也开始大面积盛开，散发出阵阵清香。夏至，是夏天的第四个节气。民俗学者、天津社会科学院研究员王来华介绍，夏至这天，太阳直射地面的位置到达一年的最北端，几乎直射北回归线，北半球各地的白昼时间达到全年最长。过了这天，太阳的直射位置逐渐向南移动，北

半球则开始了昼短夜长的天气变化。无蝉不夏天。蝉，又名“知了”。知了知了，热啊热啊！蝉鸣成了盛夏必不可少的景致。骄阳酷暑里的声声蝉鸣，是生命力旺盛的一种象征。现代人多不知，蝉的形象还曾是中国传统民俗文化中出名的吉祥纹饰，寓意多子多孙、人丁兴旺。王来华说，我国古人根据对大自然的观察，将夏至分为三候：一候鹿角解，二候蜩始鸣，三候半夏生。其中，蜩始鸣是说终年蛰伏土中的雄蝉，一朝蜕变，便肆无忌惮地鸣叫起来，在其有限的“蝉生”里，合奏着一首快活逗趣的交响曲。

南宋诗人陆游在《夏日杂题》中说，“满地凌霄花不扫，我来六月听鸣蝉”。夏至时节，处处能听到蝉声，它在告诉人们时光已走到了一年中的六月。夏至里，不只有蝉，还有荷花。夏至到来，大地一片深绿。信步荷塘，摇曳的荷叶，像张开的绿伞一样，粉红的荷花点缀其中，有的含苞欲放，有的怒放盛开，皆亭亭玉立，让人在此感受到“接天莲叶无穷碧，映日荷花别样红”的诗画美景。荷花，承载了太多的文人雅士情结，有明志的，有抒情的，也有写景的。“诗仙”李白说，“碧荷生幽泉，朝日艳且鲜”；

北宋诗人孔平仲说，“一花一叶自相连，待得花开叶已圆”。千百年后，散文家朱自清也说：“月光如流水一般，静静地泻在这一片叶子和花上。薄薄的青雾浮起在荷塘里。叶子和花仿佛在牛乳中洗过一样……”“吃过夏至面，一天短一线”。在这个酷热时节，不妨吃上一碗色香味俱佳的面条，再到户外走走、停停、看看，听蝉鸣声声，赏荷叶田田，静享夏至后的悠闲时光。



哮喘的发生与控制

目前，我国哮喘病患者多达3000万，人群哮喘患病率高达1.24%。面对如此高的发病率，我们却对哮喘知之甚少。哮喘发作时，气管平滑肌异常收缩，气管变窄，由气管壁分泌的粘液形成痰痂。同时，参与身体气体交换的氧气不能充分吸入，体内的二氧化碳在肺泡里大量堆积。于是，患者就会像被人卡住了脖子一样，总觉得喘不过气来，严重的时候可能发生窒息。当发生呼吸不畅、胸闷、咳嗽、喘息且伴有喘鸣音时，那就是身体在向我们发出求救信号，应尽快去正规医院做相关检查，然后对症下药。

哮喘是一种慢性疾病，一般很难根除。它是一种自身免疫系统存在缺陷的疾病。当我们的身体被细菌、病毒侵入的时候，我们把这个叫做感染。体内感染了细菌，免疫细胞和细菌打了一仗就叫发炎。免疫细胞打不过的时候，人体就会升温，这就是发烧，因为体温升高能够提升免疫细胞的战斗力。哮喘时，我们吃点抗生素来消炎，这不就完事儿了吗？但是这个炎症并不主要是由细菌感染导致的。除了感染以外，最主要的原因就是过敏。可是在众多的过敏源中，尘螨是最大的凶手。因为尘螨喜欢存活在地毯、窗帘、被单等棉纺织类用

品中，所以我们应该尽量将家中的地毯换成硬面，并经常用高于55度的水来烫洗被单、窗帘等。其次，冷空气这类刺激的外界因素也会导致哮喘。有些患者一遇到冷空气的刺激，体内免疫细胞的暴躁脾气就又来了，噩梦从此开始。这时，我们要给自己的嘴巴戴上一层“防护”——口罩。再有一个因素就是情绪。当我们开心、亢奋的时候，在身体内占支配地位的是交感神经。如果交感神经当值，气管就会舒张，哮喘也就没有了可乘之机。可是当低落、焦虑、悲伤这类不良情绪来临，交感神经就下班了，在我们体内当家的就换成了迷

走神经。迷走神经一兴奋，气管收缩，哮喘也就来劲儿了。哮喘的发作又会让我们的的心情愈加沉重、郁闷，从而进一步加剧病况。如此恶性循环，会使哮喘持久不愈。控制哮喘有两个方案：一是让免疫细胞正常起来，不再对过敏源反应，这个就是常说的脱敏治疗，脱敏治疗的疗程比较长，一般至少3年时间；二是让免疫细胞不要遇到过敏源，这样就能保证它可以正常工作。如果不知道自己对什么过敏，可以去做一个过敏源检测，这样就知道自己该躲着谁了。(唐山市工人医院 变态反应科 武颖)

浅谈咳嗽与对应症状治疗

每逢秋冬季节，呼吸道疾病进入高发阶段，严重地影响了人们的学习和生活。这些呼吸道疾病到了后期，基本上转为不停地咳嗽。到底咳嗽该怎么治？止咳药该怎么选？咳嗽是自我保护生理反应。咳嗽是人体一种自我保护机制，人体可以通过咳嗽清除呼吸道的分泌物和有害因子，促进病情恢复。一般情况下，轻微的咳嗽不必服用止咳药，随着病因去除咳嗽可以逐渐好转。但频繁、剧烈的咳嗽，既影响人们的学习、工作，也影响休息、睡眠和生活。在这种情况下，镇咳药成为缓解不适的一种选择。

正确选择镇咳药至关重要，否则，可能对身体产生不良影响。咳嗽呈现不同类型，包括干咳和有痰的咳嗽。干咳是指在咳嗽时没有伴随明显的痰液排出，而有痰的咳嗽则伴随着痰液的排出。常用的止咳药可分为中枢性止咳药和外周性止咳药。中枢性止咳药有可待因、右美沙芬、喷托维林等；外周性止咳药包括那可丁、苯佐那酯等。以上这些止咳药适合无痰或少痰的剧烈咳嗽者。对于咳嗽伴有痰多者，不可光镇咳，还可应用含祛痰、抗组胺等药物的复方制剂，如复方甘草片、复方福尔可定，以利于痰液排出和镇咳。此外，苏黄止咳胶囊、肺力

咳合剂、复方鲜竹沥液等中成药也能有效缓解咳嗽。咳嗽用药的注意事项有以下几点。1. 遵循医嘱用药。在选择和使用镇咳药时，要遵循医生的建议和药品说明书上的用法、用量。过量使用镇咳药可能会引起副作用，如头晕、恶心、呕吐等。2. 注意药物相互作用。如果患者正在使用其他药物，尤其是处方药，应该咨询医生或药剂师是否可以与镇咳药同时使用。另外，配方中含蔗糖的止咳糖浆或颗粒不建议糖尿病患者使用。3. 儿童和孕妇谨慎用药。一些镇咳药对于儿童和孕妇可能不安全，因此在使用药物之前应该

咨询医生的意见。比如强力枇杷露、咳速停糖浆都是儿童、孕妇、哺乳期妇女禁用。此外，治疗儿童咳嗽常用的雾化治疗有起效快、副作用小等优点，同时也要注意激素的合理使用和药物组合使用后的稳定性和安全性。(唐山市中医医院西院区 药剂科 王艳)