



花海+森林+氧吧

春天来晋中爬山吧

记者 张凯鹏

昔阳县：龙岩大峡谷

龙岩大峡谷地处昔阳县孔氏乡，位于太行山中段主脊西侧，山峰陡峭、溪流清澈，是太行山景观变化最多、地貌类型最丰富的地段，拥有壮丽的自然景观。

平遥县：孟山

孟山地处太岳山脉北麓，东接祁县、南邻沁源县，是一个以自然风光和生态资源为特色的地方，拥有大面积的针叶林和阔叶林，还有文峰塔和三界寺。

和顺县：云龙山森林公园

云龙山位于和顺县城西约1.5公里处，不仅是省级森林公园，更是和顺人家门口的“桃花源”。道路两旁盛开的山桃花一团团、一簇簇，迎着和煦的阳光，散发着淡雅的清香。

榆社县：紫金山自然保护区

紫金山自然保护区位于祁县、榆社、武乡三县交汇处，也是三县天然的分界线，海拔1766米，是山西中部一大胜景。这里一年四季风景秀丽，松柏常青，山、石、林、水、庙、洞组成一幅令人赞叹不绝的美丽画卷。

祁县：麓台山

麓台山位于祁县来远镇境内，有森林面积约13万亩，以松柏为主。麓台山涧壑众多，峰上有川、涧中有平、山中有洞、洞中有水。麓台景观遍及山峰，千姿百态，奇妙无穷。

图片由市文化和旅游局提供

春意渐浓，正是踏青郊游的好时节。

晋中东依太行、西傍汾河，森呼吸到太行太岳山麓，每一座山都在春天里焕发出新的生机。日前，市文化和旅游局为广大市民和游客整理了晋中适合春日游玩的山景，找个好天气，一起进山赏春、放松心情吧。

介休市：绵山风景区

绵山，因自然景观奇、险、秀和春秋晋国介子推携母隐居被焚于此而著称，寒食节也源于此。地处汾河之阴，距介休市区20公里，是国家AAAAA级旅游景区，山光水色、文物胜迹、佛寺道观集于一体。

榆次区：乌金山国家森林公园

乌金山位于晋中市榆次区北部，素有“天然氧吧”之称，是国家AAAA级旅游景区。这里山势连绵、植被茂密，每年三四月间，漫山桃花竞相绽放。

灵石县：石膏山风景区

石膏山位于灵石县东南部35公里处，素有“高原翡翠、天然氧吧、康养胜地、避暑天堂”之美誉，人文景观和自然景观高度交融，是国家AAAA级旅游景区。4月是石膏山的“山花季”，山桃花、杏花从山脚到山腰逐步开放。

左权县：太行龙泉旅游区

太行龙泉旅游区，是国家AAAA级旅游景区、国家级森林公园。以休闲运动、森林探险为特色，是兼具研学、健康管理于一体的知名运动休闲目的地。

寿阳县：方山景区

寿阳方山属太行山系，地处寿阳县城东北25公里、寿阳与盂县交界地带。作为国家AAA级旅游景区，这里山势秀美、林木繁茂，森林覆盖率达82.7%，是得天独厚的旅游胜地与天然避暑佳境。

太谷区：凤凰山森林公园

凤凰山森林公园位于太谷区侯城乡东山底村，公园内的凤凰山山体巍峨雄壮、气势磅礴，沙棘、酸枣、野果、野花漫山遍野，风景格外美丽。



急救知识进商圈 守护生命暖全城

升大众应急自救互救能力，为城市筑牢生命安全防线。

活动现场，蓝天救援队的志愿者们化身“生命守护者”，围绕“人人学急救、急救为人人”的理念，通过“理论讲解+实操演示+手把手教学”的系统化方式，为市民带来专业的急救培训。针对心肺复苏、AED自动体外除颤器使用等核心急救技能，志愿者们从“评估意识、呼救求援”的前期准

备，到“胸外按压、开放气道”的关键操作，再到后续的AED设备摆放与使用步骤，每一个环节都细致拆解、规范演示，确保市民清晰掌握每一个急救要点。

台下，市民们参加热情高涨，纷纷踊跃上前参加实操练习。在志愿者的一对一指导下，大家对照标准动作反复打磨、纠正细节，从生疏到熟练，逐步掌握了急救技能的核心要领。现场还通过互动问

答、场景模拟等形式，解答市民关于急救场景中的常见疑问，让急救知识更接地气、更易掌握。

此次活动不仅让急救知识走进商圈，更在潜移默化中提升了市民的应急自救互救能力，推动急救理念深入人心。下一步，主办方将持续开展公益急救科普活动，让更多市民成为“生命守护者”，共同为晋中城市安全防线注入坚实力量。

本报讯（记者 张凯鹏）近日，由综改区晋中开发区蓝天救援队高校大队与晋中印象城联合主办的“怡然见晋中·急救暖全城”公益急救科普活动，在晋中印象城广场温情启幕。活动将专业急救知识送到市民身边，以实操教学的形式提