

小长假 打卡西安新去处



陕西考古博物馆

4月28日至7月31日,陕西考古博物馆正式面向社会试运营。这座以考古为主题,集考古发掘、科学研究、文物保护、教育展示为一体的大型综合性考古研究机构都有哪些值得一看的亮点呢?

以“考古圣地华章陕西”为主题,通过“考古历程”“文化谱系”“考古发现”“文保科技”四个篇章,通过5215件文物及90%首次与观众见面的珍贵文物,将我国及陕西的历史文化与考古发展史完整地呈现在人们眼前。

考古历程篇介绍了我国考古的诞生,陕西考古的开端以及新中国成立以来陕西考古的发展历程。综合半坡遗址、周原青铜器窖藏、秦始皇陵兵马俑坑、汉景帝阳陵等遗址发掘成果,介绍了大遗址的考古理念与



长安十二时辰主题街区

4月29日,以网剧《长安十二时辰》IP为主题的长安十二时辰主题街区正式开幕。想梦回大唐盛世,来这里准没错。

街区内一步一景皆为唐文化元素,近百名演艺工作人员带你沉浸式体验主题景观、实景演艺等内容。如遇传统佳节,街区将会依循唐朝习俗再现古长安的人文生活。身着宽衣长袍,游走在坊市之间。于街角偶遇

盛唐才子,在浅唱低吟中把酒言欢。《遇见唐朝》《霓裳羽衣舞》两大实景演艺,在深挖唐文化元素的同时,也带游人梦回千年以前。认领新身份,选择阵营,随跌宕起伏的故事层层递进,长安城内的第109坊正等着你来揭开神秘面纱。《大唐永不眠》这场参与感十足的密室游戏烧脑又刺激,也让这场全新的文化体验印象更加深刻。

大秦文明园

这里是秦汉历史文化的集中展区,大秦文明园由秦文明广场、秦博物院、秦咸阳城国家遗址公园组成。园区内的多座景观雕塑群以秦国历史文明为创意来源,运用当代审美为设计理念,刻画了人们心中向往的秦国形象。

坐落于秦文明广场中轴的《秦人的步伐》就是众多景观雕塑之一,铜板锻造的“风化岩石”如远近开合的山峰,这样大气磅礴的帝国气质似乎只有用艺术阐述才更为准确。园区内共计13组文化墙以秦国建国近600余年为主线,由南向北,将秦国历史中的大事记用文字、数字、符号等方式呈现。游人漫步其中,历史长河中的点点滴滴,仿佛就在眼前。

每当夜幕降临,以“天下”为主题的音乐喷泉华丽上演,秦国风范在光影之中似风般地于千年之前而来。假期来临,这里也是赏景踏青的好去处。恰逢“五一”假期,大秦文明园将开展秦汉考古研学体验、“光影拾陆”音乐盛宴、秦文化系列汉服巡游等活动,和孩子



一起体验投壶、射箭、蹴鞠等传统游戏,与陕西省考古研究院研究员一同研究颜真卿书法传承脉络,又或者与身着华服的“秦”人在“光影拾陆”音乐现场体会传统与现代文化交融带来的奇妙感受。这座秦文化主题公园的惊喜还需游人亲自体验。 □杨帆

小众景点 看过不来 不想假日 人挤人



雨岔大峡谷

条最美的“伤疤”。一眼万年,当你来到这里,一定会惊叹于大自然的鬼斧神工。甘泉雨岔大峡谷的美好体现在一丝一缕的纹路中。这里是摄影爱好者的天堂,走走拍拍就能输出大片。甘泉雨岔大峡谷位于陕西省延安市甘泉县。大峡谷自然形成,有“世界活丹霞”“中国梦之谷”等称号。地址:延安市甘泉县

卧龙文化艺术创意产业园

卧龙文化艺术创意产业园主打工业风,兼具艺术气息,现代感与时代感相互交融。这里既有年轻人喜爱的潮流风,也有独具韵味的怀旧风。阳光和煦时,更是自带滤镜的拍照地。创意产业园园区原是金台区水泥生产工厂,从大门开始,就可以开启

随手拍的旅程。墙体涂鸦的长廊充满时尚感,随手一拍就是“弄潮儿”,潮流涂鸦和具有时代气息的工业风相碰撞,摩擦出独属于宝鸡的美丽火花。当阳光从天际倾泻时,光影斑驳、红墙灰瓦,艺术氛围感十足。地址:宝鸡市金台区宝虢路



狮子沟牧场

狮子沟牧场位于留坝县留侯镇的营盘村,据说是当年诸葛亮扎营屯兵、厉兵秣马之处。在这里,“天苍苍,野茫茫。风吹草低见牛羊”,将不再是诗句,而是现实景色的完美写照。自然执笔,以天地为卷,绘就了这幅如梦似幻的人间美景。

山间升起薄薄的云烟,山上的树木顺着山势绵延,织就一张天然的绿色绒毯。将群山装点放眼望

去,满目苍翠,生机盎然。牛羊在这里悠闲地撒欢、休憩。

慢下脚步来,感受划过耳旁的微风,轻嗅泥土和小草淡淡的芬芳,任何繁杂与烦心都能随着自带香气的风飘散。这里是忙碌工作和生活之余难得的静谧休憩之所。

地址:汉中市留坝县留侯镇营盘村 □闻吕

新冠疫苗对老年人更重要

近日,中国疾控中心发布了《老年人新冠病毒接种科普问答》(以下简称《问答》),建议还未接种新冠疫苗或未接种“加强针”的老年人,如果没有疫苗的绝对禁忌证,要尽快主动接种疫苗。

老年人是否有必要接种加强针?《问答》指出,有研究显示,老年人接种加强免疫针后,对于新冠病毒感染后导致重症和死亡的风险可降低90%以上。由于老年人的免疫功能相对较弱,60岁以上人群完成疫苗基础免疫后产生的抗体水平和保护效果比

18至59岁人群相对较低,而一旦感染,发生重症、危重症的比例也较高,建议老年人不仅要尽快完成全程基础免疫接种,对于使用灭活疫苗和腺病毒载体疫苗完成基础免疫接种6个月后的,进行加强免疫接种,以获得更好保护效果。

老年人接种新冠疫苗有哪些禁忌证,需要注意什么?《问答》指出,60岁以上老年人只要没有禁忌,不是延缓接种对象就可以接种新冠病毒疫苗。

不能接种或不能马上接种的主要有以下几种情况:1、对新冠病毒疫苗

的活性成分、任何一种非活性成分、生产工艺中使用的物质过敏者,或以前接种同类疫苗时出现过敏者的;2、以往发生过疫苗严重过敏反应者(如急性过敏反应、血管神经性水肿、呼吸困难等);3、患有未控制的癫痫和其他严重神经系统疾病者(如横贯性脊髓炎、脱髓鞘疾病等);4、正在发热者,或患急性疾病,或慢性疾病的急性发作期,或未控制的严重慢性病患者。

需要注意,老年人接种新冠病毒疫苗一定要在疾病的稳定期,自己拿不准时要咨询医生。 □敏稳

如何消除接种顾虑

目前,我国一些地区老年人新冠病毒疫苗接种率仍然相对较低。而有条件接种,但接种意愿不强的老年人主要有两大顾虑。

首先,一些老年人认为长期待在家中或生活在边远地区,很少外出或前往外地,感染风险很小,不用接种疫苗。中国疾控指出,这种想法是不对的。现代社会发展快速,交通便利、人员流动频繁,任何地方都不是与病毒隔绝的地方。当前,部分地区输入的变异病毒传染性很强,且一些病例临床表现不典型或存在无症状感染者,老年人即使不出门或居住在偏远地区,依然有可能感染病毒。尤其当家人有在外工作、学习,与其他人接触机会较多的情况时,就有可能把病毒带回家,造成老年人感染。因此,为避免给老年人带来生命威胁,给家庭和社会造成重大负担,老年人也要尽快做到“应接尽接”,既保护本人,也保护他人。

其次,很多老年人担心年纪大、体

质弱,接种疫苗后会出现不良反应。中国疾控表示,我国目前在持续进行新冠病毒疫苗疑似预防接种异常反应监测工作,60岁及以上老年人新冠病毒疫苗不良反应总体报告发生率略低于60岁以下人群报告水平,绝大多数是一般反应,少数人属于异常反应,严重异常反应的报告发生率低于百万分之一,提示接种疫苗可能带来的风险非常低。

但是,老年人如果感染新冠病毒,其重症风险,尤其死亡风险却是全人群中最高的。老年人,特别是高龄、伴有基础性疾病的老人,更需要主动寻求疫苗的保护。目前,国家推荐两种加强免疫接种策略,一是用原来基础免疫所用技术路线相同的疫苗完成加强针接种;另一种是用与原来基础免疫所用疫苗技术路线不同的疫苗完成加强针接种。无论哪种,均可以起到有效降低重症、死亡风险的作用。

此外,针对老年人担心的出现不

良反应,需要了解偶合反应。偶合症(偶合反应)是指疫苗接种过程中,受种者正好处在一个疾病的潜伏期或者发病的前期,疫苗接种后巧合发病。因此,偶合症(偶合反应)不是疫苗接种引起的,只是在发生的时间上有重合,但实际上偶合症的发生与接种疫苗无关,也不属于接种后的不良反应。

其次,要了解为什么老年人偶合症会相对高一些。老年人与成人和青少年相比,更容易出现健康问题,如有伴有慢性基础性疾病,有的表现为慢性疾病复发,有的因处在某种疾病潜伏期而患病风险增高等。

最后要强调的是,采取延缓接种的措施可以避免一些偶合症的发生,但是完全避免是非常困难的。采取延缓接种的对象可包括正在发热的病人、患有未控制的癫痫病患者、慢性疾病的急性发作期等,可以待症状消失或度过慢性病急性发作期后,再考虑及时接种新冠病毒疫苗。 □陈斯

新冠疫苗安全有效 老年人接种 获益更大

老年人接种新冠疫苗 可减少重症风险



中宣部宣教局 国家卫生健康委宣传司 指导
中国健康教育中心 制作