

浙江兰溪：江南古村展新颜



“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》，诸葛后裔聚居而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，江南古村的研学游热度日渐提升。

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，老房子由村集体收归，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，许多身着汉服的年轻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，留住了“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向外引力。

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）



进入6月，北半球多个地区高温、热浪来袭，强度大、范围广，民众健康受到威胁。如何应对极端高温天气？

——保持水分摄入。即便不觉得口渴，也要适量喝水。避免喝含糖、含咖啡因或含酒精的饮料，因为它们会使人进一步脱水。另外，避免喝过冷的饮料，因为它们会导致胃痉挛。需要警惕的是，过量饮水也会导致水中毒。

选择宽松、浅色的衣服，有助于保持身体凉爽。

——待在室内。尽可能待在有空调的地方。如果家中没有空调，可以考虑去图书馆或商场之类的地方。

——关爱脆弱人群。确保老人、孩子和宠物待在安全凉爽的环境中。

此外，在热浪来袭时，夜间气温也会较高，建议睡觉时保持室内温度适宜。

高温会导致中暑等相关疾病，轻者表现为轻微头

北半球高温热浪来袭 这样应对更安全

每天应该摄入的水量取决于年龄、身高和居住地，女性平均每天要喝2.7升左右的水，男性约为3.7升。婴儿、老人等脆弱人群更容易脱水。普通饮用水仍然是人体补充水分的最佳选择。如果出汗过多，可以考虑喝含有钾和钠等矿物质的运动饮料。

——健康饮食。在极端高温天气下，健康饮食很重要。应多吃水分丰富的水果或蔬菜等，如西瓜、草莓、菠萝、黄瓜、西红柿和生菜等，这有助于防止脱水。

——避免剧烈活动。天气特别热的时候，尽量限制户外活动，尤其在一天中最热的时段要特别小心。

——穿着轻便的衣服。

晕，重者可能会导致昏迷甚至死亡，了解相关症状并知道如何应对非常重要。中暑的特征是体温可能超过39摄氏度，皮肤发红发烫，脉搏加快。怀疑有人中暑时应及时拨打急救电话，并用湿毛巾擦身或洗澡助其降温。热衰竭也是一种常见的高温相关疾病，症状包括大量出汗、身体虚弱发冷、皮肤苍白、恶心或昏厥等。

在高温天气下，用车安全也很重要。极端高温可以在很短时间内将关停的汽车变成致命的“牢笼”，车内温度迅速上升，会导致中暑或死亡。不要把孩子、宠物或残疾人单独留在关停的车里。

（据新华社）

家庭避震秘籍

（一）冷静判断

地震发生时，至关重要的是要有清醒的头脑。只有镇静，才有可能运用平时学到的地震知识判断地震的大小和远近。记住，近震常以上下颠簸开始，之后才左右摇摆。远震却少上下颠簸感觉，而以左右摇摆为主。

（二）就近躲避

如果感觉晃动很轻，说明震源比较远，只需躲在坚实的家具旁边就可以。大地震从开始到振动过程结束，时间不过十几秒到几十秒，因此抓紧时间进行避震最为关键，不要耽误时间。

（三）选择合适避震空间

室内较安全的避震空间有：承重墙墙根、墙角；有水管或暖气管道等处。屋内最不利避震的场所是：没有支撑物的床上；吊顶、吊灯下；周围无支撑的地板上；玻璃（包括镜子）和大窗户旁。

（四）做好自我保护

选择好躲避处后应蹲下或坐下，脸朝下，额头枕在两臂上；或抓住桌腿等身边牢固的物体，以免震时摔倒或因身体失控移位而受伤；保护头颈部，低头，用手护住头部或后颈；保护眼睛，闭眼以防异物伤害；保护口鼻，有可能时，可用湿毛巾捂住口鼻，以防灰土、毒气。

学校避震秘籍

（一）正在上课时怎样避震

无论教室是楼房还是平房，同学们都要在老师的指挥下，迅速躲在各自结实的课桌下；千万不要慌乱拥挤外逃，

地震避险自救互救常识

地震是指地球内部运动引起地表发生快速震动的一种自然现象。地震突发性强，波及范围大，极具破坏性。地震的发生常导致桥梁断落、房屋坍塌、水坝开裂，严重的更会造成人员伤亡。地震还会致使一些次生灾害的发生，如滑坡、泥石流等。地震目前还是人类尚无法避免或控制的自然灾害，但只要掌握一些技巧，是可以使伤害降到最低的！破坏性地震从人感觉振动到建筑物被破坏平均只有12秒钟，在这短暂的时间里，我们应该沉着冷静，根据所处环境迅速作出保障安全的抉择！

前还是人类尚无法避免或控制的自然灾害，但只要掌握一些技巧，是可以使伤害降到最低的！破坏性地震从人感觉振动到建筑物被破坏平均只有12秒钟，在这短暂的时间里，我们应该沉着冷静，根据所处环境迅速作出保障安全的抉择！



等地震过去后，在老师带领下有组织地疏散。

（二）在操场或室外怎样避震

若在开阔地方，可原地不动，蹲下，注意保护头部；注意千万要避开高大建筑物或危险物；震时千万不要回到教室去；不要乱跑、乱挤；等地震过去后，再按老师指挥行动。

户外避震秘籍

在户外遇到地震时，应

该就地选择开阔地，趴下或蹲下避震；不要乱跑，避开人多的地方；不要随便返回室内；要远离山崖、陡坡、河岸及高压线等；避开高大建筑物或构筑物，特别是有玻璃幕墙的建筑、以及过街桥、立交桥、高烟囱和水塔下；避开危险物或悬挂物：变压器、电线杆、路灯、广告牌、吊车等；要保护好头部，避开危险之处；避开其他危险场所：狭窄的街道、危旧房屋、危墙、砖瓦及木料等物的堆放处。

公共场所避震秘籍

在群众集聚的公共场所遇到地震时，最忌慌乱，而应有组织地快速疏散，否则将造成秩序混乱，相互拥挤而导致人员伤亡。

1. 如果你在影剧院、体育馆等处遇到地震时，要沉着冷静，特别是场内断电时，不要乱喊乱叫，更不能乱挤乱拥，应就地蹲下或躲在排椅下，注意避开吊灯、电扇等悬挂物，用皮包等物保护

头部，等地震过去后，听从工作人员指挥，有组织地撤离。

2. 地震时，你如在商场、书店、展览馆等处，应选择结实的柜台、商品（如低矮家具等）或柱子边，以及内墙角处就地蹲下，用手或其他东西护头，避开玻璃门窗和玻璃橱窗，也可在通道中蹲下，等待地震平息，有秩序地撤离。

3. 正在进行比赛的体育场，应立即停止比赛，稳定观众情绪，防止混乱拥挤，有组织有步骤地向体育

场外疏散。

写字楼内避震秘籍

（一）震时保持冷静，震后走到户外

这是避震的国际通用守则，国内外许多起地震实例表明，在地震发生的短暂瞬间，人们在进入或离开建筑物时，被砸死砸伤的概率最大。千万不可在慌乱中跳楼，这一点极为重要。

（二）寻找安全空间躲避

蹲在暖气管道旁较安全，暖气管道的承载力较大，金属管道的网络性结构和弹性不易被撕裂，即使在地震大幅度晃动时也不易被甩出去；暖气管道通气性好，不容易造成人员窒息；管道内的存水还可延长被困人员存活期。更重要的一点是，被困人员可采用击打暖气管道的方式向外界传递信息，而暖气管道靠外墙的位置有利于最快获得救助。

当躲在茶水间、卫生间这样的小开间时，尽量离炉具、煤气管道远些。若茶水间、卫生间处在建筑物的犄角旮旯里，且隔断墙为薄板墙时，就不要把它选择为最佳避震场所。此外，不要钻进柜子里，因为人一旦钻进去后便会丧失机动性，视野受阻、四肢被缚，不仅会错过逃生机会还不利于被救；躺卧的姿势也不好，人体的平面面积加大，被击中的概率要比站立大5倍，而且很难机动变位。近水不近火。这是确保在都市震灾中获得他人及时救助的重要原则。一旦被困，要设法与外界联系，除用手机联系外，还可敲击管道或暖气片向外界传递信息。

（综合）

尊敬的天玺东郡 26 幢、27 幢楼业主：

我公司开发的位于宝鸡市渭滨区创新路2号院天玺东郡26幢、27幢楼已具备交房条件，兹定于2024年6月30日至2024年7月1日集中交房。现将办理交房手续有关事项公告如下：
一、交房地点：
宝鸡市渭滨区创新路2号院天玺东郡小区26幢楼单元门前。

二、交房时间安排：8时30分至18时
三、具体各幢交房时间、房屋交接时业主需携带的资料及相关费用请垂询天玺东郡交房热线：0917-3479999。

天玺东郡全体员工欢迎您入住天玺东郡，恭贺您乔迁之喜！
宝鸡市郭家崖旧城改造建设投资有限公司
2024年6月21日

挂失

以下证件遗失，现声明作废。

* 冯芳妮丢失营业执照正、副本，号码为：610302630004653。
* 唐让翠丢失残疾人证，号码为：61030219550911352214。

* 宝鸡市陈仓区县功镇谢家崖村股份经济合作社丢失农村集体经济组织登记证正、副本，号码为：N2610304MF238193XF。
* 宝鸡市陈仓区县功镇谢家崖村股份经济合作社丢失开户许可证正、副本，号码为：J7930006794201。
* 宝鸡市渭滨区岐御良品面皮加工厂丢失营业执照副本，号码为：610302640030779。

交房公告