

贵阳贵安开展2023年避暑季推介活动,向多地游客发出邀请——吹北纬26度的风 许你清凉一“夏”

小暑至,盛夏始。近期,全国多地迎来高温天气,夏季平均气温22.3℃的贵阳却独得一份清凉,成为避暑胜地,上榜中国十大“大美之城”,入选2023避暑旅游优选地。

6月25日起,贵阳赴武汉、南昌、长沙和西安等城市,开展“爽爽贵阳避暑季 大美之城迎贵客”2023年贵阳贵安避暑季旅游推介活动,为炎炎夏日送上一阵阵清凉的“爽爽贵阳”文旅之风。

贵阳位于北纬26度,平均海拔1100米,夏季平均气温22.3℃,相对湿度76%至79%、负氧离子浓度每立方厘米1万多个、平均风速每秒3米以下,较高的海拔和较低的纬度位置造就了“爽爽贵阳”,优越的气候环境成就了贵阳“中国避暑之都”的美誉。

在这里,游客可以享受一场爽身、爽心、爽眼、爽口、爽购、爽游的“六爽”之旅,也可以享受“两免两减半”优惠政策,即:学生和老人、儿童凭有效证件享受贵州省内国内A级旅游景区免门票优惠;全国各地游客享受贵州省内国内A级旅游景区门票减半优惠,以及每周五0时至周日24时,入黔旅游的外省籍一型客车高速公路通行费减半优惠。

山水优美的贵阳,旅游产业化高质量发展,“爽爽贵阳”城市品牌持续擦亮,贵人服务释放投资魅力,世界级旅游名城和国家旅游枢纽城市正在打造,一场丰富的“六爽”盛宴也准备就绪,诚邀避暑“贵客”。

酷暑难耐的盛夏时节,人们哪儿凉快就去哪儿玩,避暑旅游成为夏季旅游市场的热点。近日,“爽爽贵阳避暑季 大美之城迎贵客”2023年贵阳贵安避暑季活动推介会走进长沙、西安等地,全方位展示贵阳贵安美景,邀请全国人民到筑城享受清凉一夏,不仅有“山地英雄会”·真心英雄研学季14条精品研学实践线路,还推出系列红利政策,擦亮“爽爽贵阳”城市品牌,让筑城旅游受到广泛关注。

夏无酷暑,凉爽宜人,这是贵阳与生俱来的优势。位于北纬26度、平均海拔1100米、夏季平均气温22.3℃、相对湿度76%至79%、负氧离子浓度每立方厘米1万多个、平均风速每秒3米以下……“六爽”优势造就了空气清新、气

满腔热忱“送清凉”

今年夏天,贵阳贵安满腔热忱,避暑季活动有备而来。为认真贯彻落实市委、市政府关于避暑季工作的决策部署,扎实推进避暑季文旅宣传营销工作,贵阳贵安组建由市委、市政府各相关分管领导任组长的贵阳贵安避暑季工作

个性化推介送福利

针对每个城市的特性,贵阳联动文、商、教、体、旅多行业共同打造了一场又一场个性化的推介会——

6月25日,以“青春与凉爽同行”为主题的2023年爽爽贵阳避暑季文化旅游推介会在武汉三阳广场举行,全方位展示了贵阳贵安美景,并启动武汉—贵阳自驾游活动,邀请武汉的朋友到贵阳“惠”游一“夏”、清凉一“夏”。

6月27日,贵阳以文化、红色旅游为交流合作主线,在南昌开展“滕王甲

“六爽”盛宴已就绪

避暑和游玩,一个不能少。针对避暑季,贵阳的“六爽”盛宴已准备就绪。

围绕“六爽”特色,贵阳将持续开展“林城爽身超级赛事欢乐季”爽身系列活动、“爽爽贵阳”暑期学校交流爽心系列活动、“寻梦都市夜游 光影浪漫贵阳”爽眼系列活动、“小吃王国 趣游嗨吃一整夏”爽口系列活动、“休闲夏日狂欢月 山地好物贵易购”爽购系列活动、“邂逅森系贵阳 奔赴山海自由自

专班,下设综合组、爽身活动组、爽心活动组、爽眼活动组、爽口活动组、爽购活动组、爽游活动组、服务保障组等9个工作组,市文旅局牵头起草《“爽爽贵阳避暑季 大美之城迎贵客”2023年贵阳贵安避暑季活动工作方案》。

在推介会举办前,贵阳贵安召开避暑季工作调度会及避暑季活动市场主

秀名楼互鉴”爽爽贵阳主题推介,发出“避暑度假到贵州”的邀请,诚邀南昌市民领略“爽爽贵阳”的清凉魅力,体验贵阳人文风情和历史文。

6月29日,贵阳以学生群体为目标,以学生研学、体育足球邀请赛、校园合唱邀请赛为载体,走进长沙开展研学专场推介和“筑人才·强省会”人才招引工作推介,分别对“筑人才·强省会”政策、孔子学堂“爽心之约”避暑季文化等活动进行推介,诚邀广大长沙市民到“爽爽贵阳”,共赴心灵之约、共襄发展之业。

在“爽”系列活动等,通过丰富多彩的“爽”活动,全面提升游客的旅游体验。

为保障来筑游客安心游、放心游,贵阳将不断优化营商环境,提升服务能力。持续开展“黔峰行动”,加强对旅行社、导游、旅游购物场所的监督检查,严厉打击“黑车”、“黑导游”及不合理低价游、强迫或诱导购物消费、非法旅游购物、坐地起价等严重危害旅游市场的行为。

在旅游出行服务保障方面,贵州加快

体座谈会,从需求端出发,精心谋划涉及文、商、教、体、旅行业的活动,从多方面策划爽身、爽心、爽眼、爽口、爽购、爽游的避暑季活动。

截至目前,各工作组统筹推进文旅商教体旅活动400余项、重点活动36项,开展线下主题推介活动13场,市场化举办活动300余场。

7月4日,“爽爽贵阳避暑季 大美之城迎贵客”2023年贵阳贵安避暑季活动推介会走进西安市,向千古古都西安发出“爽心之旅”的邀请,贵阳西安文旅局签署两地客源互换协议,鼓励引导西安旅游企业组织游客赴贵阳开展避暑生态游,鼓励贵阳旅游企业组织游客赴西安开展历史文化游,互推两市文化旅游品牌线路等。

接下来,爽爽贵阳旅行新玩法专场推介会还将走进重庆,推荐旅居、亲子、自驾等新玩法、新消费。

异地租车网点布局,2023年全省异地租车门店达30个以上,自助取还车点或送车服务点达210个以上。国有A级旅游景区将落实好全省暑期优惠政策,指导景区提升服务质量,在公共场所倡导开展志愿服务活动,全力提升旅游安全感和满意度。

贵阳日报融媒体中心记者 董睿语 黎黎



贵州贵阳(观山湖)现代种业产业园明日揭牌

本报讯 记者从贵阳市农业农村局获悉,贵州贵阳(观山湖)现代种业产业园、岳麓山贵阳种业创新中心揭牌仪式暨2023年贵阳贵安现代种业招商引智活动将于7月7日举行。

本次活动以“同心同向发力,共创种业高地”为主题,通过展览展示、战略合作、主旨演讲等形式,为种业科研创新提供“芯”思路,为种业合作创造“芯”机遇,为种业创新平台注入“芯”活力。

聚焦优势特色产业,展会分别设置贵阳种业特展馆、现代种业产业园特展馆及参展企业专区等展区,全方位展示贵阳种业发展中涌现的新品种、新技术、新业态。展会已吸引包括贵州省现代种业集团、贵州筑农科种业、鑫玉竞世种业、贵阳金黔农业、贵阳德康农牧、贵州卓豪农业、贵州金农科技、安顺新金秋等市内外种业企业和3家科研单位展团在内的27

家单位参展,将集中展示200余个新品种,深入开展种业科技技术交流合作。

展会同期将举办现代种业招商引智活动,与岳麓山种业创新中心开展种业战略合作,进一步深化种业合作项目。

贵阳贵安将以本次活动为契机,深化种业创新项目合作,围绕“打造全省种业高地”目标,贯彻落实支持种业高质量发展18条措施,大力支持种业企业“育繁推”一体化发展,擦亮“贵人服务”品牌,努力打造“政策最优、服务最好、措施最实”的营商环境,吸引更多种业企业落户贵阳贵安,全力打造好种业发展强劲“引擎”。

(贵阳日报融媒体中心记者 宋子月)



延伸阅读

贵州贵阳(观山湖)现代种业产业园——

坚持“六个一”思路建设“三地”

贵州贵阳(观山湖)现代种业产业园位于贵阳市观山湖区金华镇贵阳大道三铺村,占地65亩,总建筑面积6.17万平方米,是一个集种子、农药、肥料、兽药、农机为一体的农资产业园,共有签约入驻户100余户,其中,主要农作物的种子企业2家(B证),非主要农作物的种子企业10余家,种子、农药、兽药散户90余家。

产业园旨在深入贯彻落实习近平总书记关于种业振兴重要指示批示精神,按照一中心、一基地、一转型、一品牌、一平台、一机制“六个一”建设思路,坚持市场化目标、产业化导向运行,建设“三地”——

立足省会科研院所、农业科技人才集聚优势和岳麓山种业创新中心、隆平高科院士团队支撑,强化种业科技合作,共建种业创新技术集成地。

开展院士专家走进贵阳系列活动,及时发布新品种培育、地方品种资源

保护、育种核心技术研发、“育繁推”一体化等领域的最新资讯和科研成果,以特色种质资源为主,拓展种子展示示范、跟踪示范、新技术新产品展示及看种选种等功能,构建种业信息展示汇集地。

加强科研院所、种业企业、种子协会合作,围绕粮油、蔬菜、食用菌、水果、生猪、肉鸡、水产7大产业,聚焦“保、育、繁、选、检、推”6个环节,加快现代种业全产业链的闭环建设,实现产业链延伸、价值链提升、流通链贯通,建设全省种业发展高地。

同时,在产业园创建集孵化器、服务器、展示器、转化器、加速器于一体的多功能种业成果示范推广区域中心,贵阳贵安种业高质量发展创新平台、贵州省种业高地展示区引领区、西南地区种业全产业链高端服务平台、国家种业创新示范区。

贵阳日报融媒体中心记者 宋子月

开启爽眼爽心的“爽爽贵阳”之旅

张叶叶

候凉爽的“爽爽贵阳”。《中国避暑旅游发展报告》公布的“2023避暑旅游优选地”名单中有20个地级市、20个县级市,贵阳入选,再次证明了“爽爽贵阳”的“清凉”优势。

“清凉”是游客选择避暑旅游地点的基础要素,但“清凉”之地却不止一个,如何从暑期旅游竞争中脱颖而出?应聚焦暑期旅游市场的新需求,提升旅游产品与服务供给能力,为天南地北的游客提供一场绿色爽眼、文化爽心的“爽爽贵阳”之旅。

开启绿色爽眼之旅,要突出山奇、水秀、林茂、城美的特点,念好“山字经”、做好“水文章”,尽显贵阳佳景天成之美。在“爽爽贵阳”,可以去南江大峡谷观峡谷瀑布、桃源河漂流冲浪、天河潭赏奇幻溶洞、高坡云顶草原看云海梯田。用好自然资源,不断丰富避暑旅游产品,方能让游客更好地体验游山玩水之乐。

开启文化爽心之旅,要深入挖掘红色文化、阳明文化、生态文化、民族文化、“三线”文化等特色文化资源,尽显贵阳人文风情之醇。在“爽爽贵阳”,可以到



在“启发式”教学中与学生共同成长——记贵阳市“四有好老师”黎贵红

课堂上,黎贵红常常以问题为导向,将学生生活中常见的事物引入课堂,用“情景引入”的方式,进行“启发式”教学。

台上三分钟,台下十年功。黎贵红的课堂出彩来自多年的不断打磨与学习。

1988年,黎贵红开启了教学生涯。刚开始,毫无经验的他常常感到不知所措,面对学生会紧张、授课也只是照着课本念,导致学生兴趣索然。

为了教好课,黎贵红不断查阅学习资料,只要是和专业能力有关的,他都积极涉猎,还会学习其他老师的优秀教学经验,大量练习具有代表性的题,以保持自己对数学的敏感。

黎贵红教学方式最大的转折点,来自一次去重庆学习的经历。当时他接触到了“目标教学法”,回到任职学校后,便把这个方法带到自己的课堂中。在上课前,他

会提前将课程的目标、重难点、攻破方法写在黑板上,并在课堂上预留10分钟的时间,让同学们根据提示点进行学习。随后,便和学生交流讨论想法与思路,对学生不懂的知识点进行详细解答。

在一次次预课中,黎贵红都要提前弄明白这节课的目标是什么、重难点是什么、如何进行突破。在不断打磨与学习后,黎贵红实现了专业技能的转型和升级,从开始的“生搬硬套”讲课,到如今的启发教学、情景引入。

课堂之外,黎贵红还拥有一双慧眼,善于做“伯乐”,挖掘学生的长处。对于具有数学天赋又勤于学习的学生,他时常鼓励他们积极参加全国高中数学联赛,在更大的舞台上发挥自己的专长,在更高的平台上发光发热。

(上接1版)

打造绿色城市客厅。围绕阿哈湖的功能定位,高质量建设贵阳贵安城市客厅、阿哈湖环湖绿道、阿哈湖国家湿地公园,为市民和游客提供高品质生活服务。打造集外事接待、文化展览、金融会展、高端商业、总部经济、数字楼宇等公共服务和生产性服务功能为一体的城市客厅功能区,推动生态环境治理项目与关联产业有效融合,大力发展绿色金融。

提升绿色居住品质。利用自然环境创造良好的室内微气候,以减少对采暖、空调等建筑设备的依赖。合理设置居住区绿化景观,有利于改善小气候、缓解城市热岛效应。推进社区服务绿色化,结合居住区的公共绿地设置健身运动场地,为居民提供绿色舒适的运动空间。

目前,贵阳贵安已经初步策划项目107个,预计总投资1189亿元,用以创建绿色生活生产示范区,以及推进绿色居住品质化、交通出行低碳化、绿色建筑产业化和绿色回收规范化。

到2025年,全市人均公园绿地面积将达14.18平方米,实现“300米见绿、500米见园”目标;新能源、清洁能

源公交车占比达到100%,中心城区绿色出行比例达到70%;城市生活垃圾回收利用率达到37%,生活垃圾资源化利用率达到80%。

清风明月本无价,近水遥山皆有情。更绿色的发展方式、生活方式,必将让贵阳贵安绿水青山的底色更亮、高品质生活成色更足。

生态红利持续释放

林木葱郁,鸟鸣悦耳。在白云区蒙台村贵州明鸿生态种植基地,村民们提着篮子,弯腰采摘赤松茸。

“目前,我们的赤松茸主要销往上海、广东、成都等地。”贵州明鸿生态种植发展有限公司负责人李秋明说,赤松茸每亩产量约4000斤,基地目前种植出菇300余亩,预计今年产值可达近千万元。

“选址蒙台村主要是因为这里的水质好,海拔适宜,适合菇的生长,而且当地几十年的松林和土壤都会为菇带来丰富的天然养分。”李秋明介绍,基地在白云区采取“公司+村集体经济组织+农户”运营发展模式,不仅提高林地利

用效率,发展林下经济,还能带动农民持续增收。

生态红利助更多村民过上好日子。位于观山湖区朱昌镇高寨村的贵州柏春神鹤茶场,茶场支持建立的“白茶面条生产厂”及“白茶体验馆”吸引了络绎不绝的茶客,壮大了村集体经济,真正让绿水青山变成金山银山。

生态环境良好,才能提供更多优质生态产品,满足人民群众日益增长的优美生态环境需要,并降低能源资源消耗,有效解决污染问题,实现可持续发展。

“现在生态环境变好了,我们能在超市或者农贸市场买到更健康的食品,农户也能增收,这是一件双赢的事情。”贵阳市民付欣对生态环境的变化很有感触。

依托得天独厚的自然优势,贵阳贵安打起“生态牌”,以“强生态”引领“强省会”,抓好生态产品供给、生态环境治理,着力提升环境承载力,努力实现高质量发展与高水平保护的有机统一——

不断培育绿色、有机、地理标志农产品,提质发展果蔬、茶叶、食用菌等山地绿色农业。依托资源禀赋优势,以农

旅结合为重点,打造观光旅游、民宿旅游等业态,加快推进旅游产业化,以农促旅、以旅兴农,生态绿色农业产业链,正由点及面加快推进;成功交易贵阳贵安首批森林碳票,打通森林资源生态价值向经济效益转化的通道……

2022年,贵阳农村居民人均可支配收入达21925元,比上年名义增长6.6%,绝对值、增加值在全省排名第一。农村收入再上新台阶,县域农村居民可支配收入在全省率先全面突破2万元。

2023年,贵阳贵安将全面实施绿色生产、绿色消费、绿色生活、绿色文明“四大”绿色行动,不断推动绿色经济高质量发展;围绕生态农业、特色林业等生态利用型产业,遵循农业生产规律,促进农业绿色发展,让生态价值加速“变现”……

良好生态环境是人和社持续发展的基础。如今的贵阳贵安,绿意盎然,生态宜居,是令人向往的生态文明之城。

坚定信念,久久为功。贵阳贵安将乘着更大的优势、更好的机遇,推动生态文明建设实现新突破,谱写高质量发展新篇章。



维生素C在孕期的重要作用 你都知道吗?

妊娠期是生命早期1000天机遇窗口期的第一个阶段。准妈妈营养状况的好坏,不仅影响到自身的健康,还会直接影响胎儿的生长发育。维生素C作为维生素家族中的重要成员之一,可以改善叶酸的利用,促进铁的吸收。因此,维生素C在预防、治疗妊娠期常见的缺铁性贫血、巨幼细胞性贫血能起到一定作用。维生素C还可促进钙的吸收,在胃

中形成一种酸性介质,防止不溶性钙络合物的生成及发生沉淀。中国营养学会推荐孕早期女性的维生素C参考摄入量100毫克/天,孕中、晚期女性的维生素C参考摄入量105毫克/天。

准妈妈每天需要的维生素C并不多,维生素C在我们体内不能自然合成,且维生素C广泛存在于食物中,易于获取。