



## 株洲妹子肖圣圣：带着梦想 一飞冲天

### 中国民营火箭朱雀二号上天，其中有她的贡献

05



## 暑期亲子学急救

遇到溺水、触电者时，如何正确施救？7月13日，市总工会启动了暑假嘉年华活动——亲子急救知识公益培训。我市各行业的200多名职工及其子女参加了现场培训。培训现场，省直中医医院的医生们讲解了“第一目击者”概念及现代救护新理念，演示心肺复苏+AED和海姆立克急救法。参训学员们认真学习急救的动作要点。

株洲晚报融媒体中心记者/何春林 通讯员/何杏 摄影报道

## “大爱株洲·金秋助学”再出发

### 资助对象、申报程序请看仔细

03

## 被控受贿超5亿 原银监会副主席蔡鄂生受审

02

## 期盼午后的雷阵雨



株洲市气象台、株洲日报社联合发布

如果你觉得前两天已经很热了，那么请做好心理准备，未来一周的时间，株洲还会继续热。市气象台说，本周，整个城市都会是晴热高温天，有阵雨或雷阵雨，明天开始，市区最高气温还将达到33~36℃。对于这几天的热，有不少人感觉特别难捱。看着温度似乎没有那么高，但却有一种热得透不过气的感觉。这样的感觉，并不是没来由的。市气象台和我说，最主要的原因是，这几天虽然高空被副热带高压

控制，但低地面还有一些低气压。气压低，感觉自然闷闷的，而且没有风，整个城市的空气好像都热得凝固了，让人觉得透不过气来。接下来一成不变的热，唯一能让热气消解的恐怕只有午后雷阵雨了。就像昨天下午那般雨，它的到来只凉快了几度，但对于正在高温中煎熬着的我们来说，冲刷掉燥热的感觉，雨后的空气应该会格外清凉。也希望，这样的午后雷阵雨能多一些，给我们一份意外之喜，一场清爽之约。（王娜）



今天 多云有分散性阵雨或雷阵雨 27~36℃



明天 多云有小到中等阵雨或雷阵雨 27~33℃



后天 多云有阵雨 27~35℃

风力：3级风向：南风  
(市气象台7月13日16时发布)



## 人间秘境 圣地甘南不能错过的美景

甘南，是青藏高原延伸至甘肃境内的一片秘境，这里依然保留着原始又丰富的景观，寺庙、村庄、草原、湖泊、河流、山峰、峡谷，姿态各异却又完美融合在这里，可谓是春有璀璨花海，夏有茫茫草原，秋有绚烂彩林，冬有梵音千唱。这里的平均海拔3000米，没有西藏那么高，但除了海拔，藏地的一切甘南都有。有别于藏地的磅礴大气，更多了一份柔情，神山圣湖、浓郁的宗教文化，鲜少为人所熟知，却是一个被世人仰望的人间仙境，藏着向往与诗意。这些美景让人不禁好奇，甘南真的有那么美吗？答案是肯定的。在众多被开发和商业化的目的地里，甘南依然保留着它独有的韵味，它就静静地坐落在那里，等待着人们前去聆听它的故事……

### 秦始皇兵马俑博物馆

兵马俑，即秦始皇陵兵马俑，亦简称秦兵马俑或秦俑，是第一批全国重点文物保护单位、第一批中国世界遗产，位于今陕西省西安市临潼区秦始皇陵以东1.5千米处的兵马俑坑内。

兵马俑是古代墓葬雕塑的一个类别。古代施行人殉，奴隶是奴隶主生前的附属品，奴隶主死后奴隶要作为殉葬品为奴隶主陪葬。兵马俑即制成兵马(战车、战马、士兵)形状的殉葬品。

### 若尔盖草原

若尔盖草原，位于四川省阿坝藏族羌族自治州若尔盖县，是若尔盖国家公园组成部分。若尔盖草原海拔3500米左右，属典型的丘状高原。冬季严寒，夏季凉爽，春秋短，日照充足，昼夜温差大。有花湖、热尔坝大草原、松潘草原、红原草原、黄河九曲第一湾等景点。

### 拉卜楞寺

拉卜楞寺，位于甘肃省甘南藏族自治州夏河县，藏语全称为：“噶丹夏珠达尔吉扎西益苏奇具琅”，意思为具喜讲修兴吉祥右旋寺。简称扎西奇寺，一般称为拉卜楞寺。拉卜楞寺是藏语“拉章”的变音，意思为活佛大师的府邸。是藏传佛教格鲁派六大寺院之一，被世界誉为“世界藏学府”。

### 扎尕那

扎尕那是天然石头城，位于甘肃省甘南藏族自治州迭部县西北30余公里处的益哇乡的一座古城，藏语意为“石匣子”。地形既像一座规模宏大的巨型宫殿，又似天然岩壁构筑。扎尕那山势奇峻、云雾缭绕，宛如仙境。藏寨内游牧、农耕、狩猎和樵采等多种生产活动合理搭配和互补融合，成为人与自然和谐相处的一个典范。甘南扎尕那，一个被称为“东方伊甸园”的人间仙境，这个被悬崖包围的藏族小村寨，见山是山，见云是云，小，安静，自然，到了这里就再也不用羡慕国外的风景了！

### 官鹅沟国家森林公园

官鹅沟国家森林公园，位于甘肃省陇南市宕昌县城郊，由官珠沟、鹅嫚沟、木隆沟、庙沟等景区组成，集森林景观、草原景观、地貌景观、水体景观、气象景观等自然景观和人文景观于一体，湖泊如珠、峡谷如线、瀑布如织，动植物分布多样，生态环境优美，自然景观奇特。峡谷里有二十多个颜色深浅不一的碧绿湖泊，湖水清澈，还有老树等盘桓水中，是摄影家眼中的“小九寨”。峡谷两侧山势陡峭，山崖上有很多瀑布飞流直下。

### 黄河大峡谷

青铜峡黄河大峡谷位于有着“塞上明珠”之称的回族之乡吴忠市，国家4A级景区。是黄河上游最后一道峡谷，素有“黄河小三峡”之称。景区内的青铜峡拦河大坝、宁夏水利博物馆、一百零八塔、大禹文化园、十里长峡、鸟岛、牛首山西寺、中华黄河坛等众多景点座落在黄河两岸，让人目不暇接，集中展现了黄河文化、西夏文化、回族文化以及塞上江南风光。

### 沙坡头

宁夏沙坡头国家级自然保护区，位于宁夏回族自治区中卫市城区西部腾格里沙漠的东南缘。沙坡头集大漠、黄河、高山、绿洲为一处，具西北风光之雄奇，兼江南景色之秀美。有中国最大的天然滑沙场，有横跨黄河的“天下黄河第一索”，有黄河文化代表古老水车，有黄河上最古老的运输工具羊皮筏子，有沙漠中难得一见的海市蜃楼。可以骑骆驼穿越腾格里沙漠，可以乘坐越野车沙海冲浪，咫尺之间可以领略大漠孤烟、长河落日的奇观。

### 通湖草原

通湖草原旅游区位于阿拉善左旗腾格里大沙漠腹地，距宁夏中卫市26公里。通湖草原旅游区汇集了沙漠、盐湖、湿地草原、沙泉、绿洲、牧村、岩画等多种自然人文景观。这里群沙怀抱，沙峰林立，起伏错落，一望无垠，如大海波涛从四周漫卷而来，却突然如着了魔法一般被茵茵绿草、汪汪湖泊锁定，形成了方圆近百里的沙漠湿地草原。通湖草原旅游区主要由浩瀚的腾格里沙漠、绿草茵茵的草原，形形色色的湖泊和拔起于大漠于草原间的骆驼山等各具特色的自然资源组成。在大自然的造化下，他们既各自独立又和谐组合，魅力多姿，美轮美奂。

## 陕甘宁川内蒙5省空调专列12日游

### 【行程特色】

- ◆此次大型活动是由铁路总公司特批的旅游专列，整趟专列全是游客，无闲杂人等，安全有保障，并且全程一趟火车，大件行李可放在火车上，减少中途换乘火车的麻烦与劳顿，轻轻松松游历祖国大好河山。
- ◆专业导游全程陪同，旅行社总指挥、工作人员全程监督服务质量，保健医生全程保驾护航，真正做到老人开心，儿女放心！
- ◆在专列上举行和谐夕阳杯“牌聚旅途 乐在棋中”棋牌大赛以及和谐夕阳杯“唱响西北 健康你我”卡拉OK大赛，各种大奖享不停。
- ◆全程王牌景点畅玩，带您走进一生不可错过的地方：续千年文化、书唐彩新章——长安十二时辰主题街区、世界考古史上最伟大的发现之一，被誉为“世界第八大奇迹”——秦始皇

陵兵马俑、梦回大唐——大唐不夜城、世界藏学府—拉卜楞寺、自在如风——桑科草原、东方小瑞士——郎木寺镇、世外桃源——扎尕那、“小九寨”——官鹅沟、草原梦境—花湖、川西北高原的绿洲——若尔盖草原、黑颈鹤的冬眠栖息地——郭莽湿地、“中国史前考古的发祥地”——水洞沟；黄河边上，草原与沙漠交会，高山与绿洲并存——沙坡头；集沙漠、盐湖、湿地草原、沙泉、绿洲牧村、岩画等多种自然人文景观为一体，被誉为沙漠中的“伊甸园”——通湖草原……；“青衣绝佳处”的——千佛崖；保存最完整的人工古驿道——剑门关。

本期周刊图文由提供中国旅行社社提供  
地址：天元区长江南路未来云23楼  
旅游咨询电话：17373303908

## “传承红色基因、感悟爱国情怀”

### 中共株洲市渌口区第一中学总支部委员会主题党日红色研学活动

本报讯(株洲晚报融媒体中心通讯员/陈钢雄)为了进一步引导党员教师凝心聚力学党史、砥砺前行强党性，中共株洲市渌口区第一中学总支部委员会于7月9日至10日组织了一次主题党日红色研学活动。此次活动的目的是传承红色基因，接受精神洗礼，厚植爱党爱国爱社会主义情怀。

在这次活动中，部分党员教师赴醴陵开展了一次红色之旅主题党日活动。尽管烈日炎炎，但他们的爱党热情并未减退。他们先后参观了醴陵陶瓷博物馆、淅江书院、汾山古窑，深刻感受到了陶瓷艺术魅力和湖湘文化的博大精深。

随后，他们参观了耿传公祠和左家老屋，追寻红色记忆，缅怀革命先烈，感悟革命精神。在这次醴陵之行中，他们不仅领略到了文化魅力，还进行了一次思想升华之旅。



▲红色研学活动合影。刘珍/摄

通过这次活动，一中党员教师们将传承红色基因的精神，坚定红色信仰，真正做到将百年党史铭记于心、将爱党爱国爱社会主义情怀实践于行。他们将用自己的实际行动，为教育事业贡献自己的力量。