

市区公园多起来 市民生活美起来

本报记者 胡学敏

每天早起，拉开窗帘，欣赏一番家南边滨河公园的景色，是家住嘉禾一方小区的李森最喜欢做的事。她家在小区最南边的一栋楼，视野开阔。慢慢的，早起赏景就成了李森的习惯。“一年四季，每天的景色都不一样，早起先让美景‘洗洗’眼睛，一整天心情都美美的。”李森说，平时在楼上看看风景，周末带孩子去公园散散步，生活很惬意。

公园，是城市建设不可或缺的美丽符号，也是市民日常休闲、锻炼的重要场所，其数量、布局直接影响着市民的生活质量。10多年来，我市园

林部门从自然、生态的角度进行设计，顺应市民对健康快乐的本质需求，完善优化了各个公园绿地格局。

“想想现在真是蛮幸福的，市区的公园越来越多了，平常在家门口的公园走走，周末可以到其他公园逛一逛。”市民芦欣说，2008年初，那会儿她刚来沧州，市区只有人民公园、胜利公园、南湖公园。当时智能手机还没有普及，一到节假日就和好友带着相机去这些公园，找不同的景点拍照。记得当年10月，通翔杂技园开园了，虽然不大，但大家都很兴奋地

跑去看。2009年，狮城公园开放了，头一次去时，感觉好大。如今，那里已经成为狮城的地标，四季景色都很美。再后来，名人植物园、滨河公园、千童公园、新华公园、长芦公园、大运河修复展示区等都开放了，市区的公园越来越多了。

逛公园成了芦欣的爱好，她说这些公园各有特色——“狮城公园是放风筝的好去处；植物园可以赏花赏景、给孩子做科普；长芦公园成片的芦苇令人陶醉；大运河修复展示区适合自由地奔跑、拍照……”

市区公园的建设，带来的不仅

是视觉上的享受，还有对市民生活习惯的良性改变。每天早上或傍晚时分，无论哪一个公园，不光健身器材区域都是健身的市民，公园的小广场上，人们有的跳舞、有的打太极、有的抖空竹、有的健步走，自发开展或参加形式多样的活动。

大家既是表演者，也是欣赏者，轻松自在、无拘无束地享受其中，而洋溢在市民脸上的微笑，就是对狮城人幸福感的最好注脚。

“以前，我们只能在家或者到健身房锻炼，现在家门口有这么多颜值高、绿化好的公园，在优美的环境中

放松身心真是一种美好享受。”市民张先生说道。

现如今，狮城大地一个个各具特色的高品质城市公园建成使用，正加快推动城市实现“美丽蜕变”的步伐，也让“公园福利”惠及千家万户。

成长的狮城

追钱的“红领巾”

张 益

我是一名六年级的小学生，有一件事，我久久不能忘记。

那是一个星期日的上午，我去菜市场买菜，看到一个摊位上的大虾格外新鲜，卖虾的爷爷非常和蔼热情。他看到我停下来，便问：“小朋友，要不要买点虾？看，都是活的。”

“刚好我们家人都爱吃，那就来2斤大虾吧！”我说。卖虾的爷爷麻利地称好虾递给我，我伸手递给这位爷爷50元钱。不巧的是，这时一只“调皮”的大虾从塑料袋子里蹦了出来，老爷爷赶紧弯腰去逮大虾，钱没接住。

更不巧的是，就在这一刹那，来了一阵旋风，钱伴着风在空中飘舞，好像不愿意下来似的。我急忙追了过去，一边跑一边想：都怪这阵“恶风”把钱“偷”走了。就在我跑得满头大汗的时候，一位小朋友也朝钱追去，眼看着钱离他越来越近，马上就要到他手里，我的心一凉：莫非我的钱就这样被“抢”走了？

就在我充满疑惑的时候，这名小朋友拿着钱向我跑来：“哥哥，这是你的钱吧！给你。”我看着他红彤彤的小脸，心中充满了感动。可没等“谢谢”两个字出口时，他就跑开了。

他衣领下的一抹红显得格外鲜艳，哦！原来那是“红领巾”在向我“招手”。看着他远去的背影，心中很是感慨：“红领巾”助人为乐的模样，是最美的模样。



新闻热线

曹广欣 13833726801
尹君伊 18632762221
韩学敏 13303177581
胡学敏 13303177569
康学翠 18333004480
袁洪丽 15833771064
邢 程 18403078228
李佳芳 13315793900
孙 杰 18631707181

欢迎提供新闻线索

7年献血43次

——“90后”接警员做公益“上瘾”

本报通讯员 郭 政 孙晓雨 本报记者 李佳芳

日前，在沧州中心血站爱心献血屋，一位小伙子正和医护人员聊得热络。他叫赵兴隆，是南皮县公安局110指挥中心的一名接警员，今年27岁。7年来，他坚持“打卡”献血，累计献全血7次、血小板36次，共计约16900毫升。

赵兴隆和无偿献血的缘分始于2013年12月7日。那时，他在唐山读大学一年级。一辆爱心献血车开进了学校，“你献的是鲜血，挽救的是一个生命！”献血志愿者无意间的一句话，打动了赵兴隆。

“第一次见到献血车，我既兴奋又好奇，就主动要求护士给自己抽了300毫升。”献完血后，赵兴隆跟现场的工作人员学到不少献血知识，真正意识到了无偿献血的重要性。

从那之后，定期献血成了赵兴隆雷打不动的习惯，献血证上的献血量也在不断攀升。

赵兴隆了解到，全血献血间隔期是6个月，成分献血可以最短间隔两周。2016年10月，他开始参与成分献血，这让他的献血“打卡”频率越来越高。

“目前，较为普遍的成分血是机采血小板，机器分离出血小板后，会自动回血，将血液重新输入体内。这个过程

中，针头要一直在胳膊上待着，大概得一个小时左右。”聊起自己第一次献血小板的经历，赵兴隆说，“准备就绪，我在座位上半躺着，伸出左手，握紧拳头，心里边暗暗鼓劲，不要怕。可针扎下去的瞬间，一阵刺痛，左胳膊突然麻木了。采到大概一半的时候，可能是太紧张，还出现了头晕的现象。”护士对赵兴隆解释，这是第一次献血小板的正常反应。“那会儿我没经验，中间忍不住动了下胳膊，针有些跑偏，针扎处淤青了一大片，过了半个月才消失。”

这并没有动摇他继续献血的决心。“在我看来，献血是慈善事业，举手之劳就能挽救他人的生命，为什么不坚持做下去？”

为了保证血液的质量，赵兴隆一直保持良好的生活习惯，不吸烟、不饮酒，每天坚持锻炼。献血前两天，他还刻意控制饮食，再好吃的东西，只要有些油腻，他都会一口拒绝。

110接警处的工作需要24小时两班倒，赵兴隆从早上7时30分坐到接警台前起，基本一刻也不得停歇。好不容易休一次假，他只想着往市区的爱心献血屋跑。甚至去天津考试，在火车站看到爱心献血屋，他也忍不住走进去，撸起袖子，献出一些“热血”。

起初，对于他坚持无偿献血的行为，家人和同事并不理解，甚至不少关心他的人都反对。赵兴隆一遍遍地向周围人讲解献血的益处和意义。久而久之，他热衷公益、无私奉献的精神，赢得了大家的尊重。

在赵兴隆寝室书桌的抽屉里，摆满了各种无偿献血荣誉证书和奖状。“很多人觉得我是不是献血‘上瘾’了，其实我觉得是奉献爱心会‘上瘾’。”赵兴隆说，他经常去的爱心献血屋，那里有不少志愿者，公益路上不孤单。

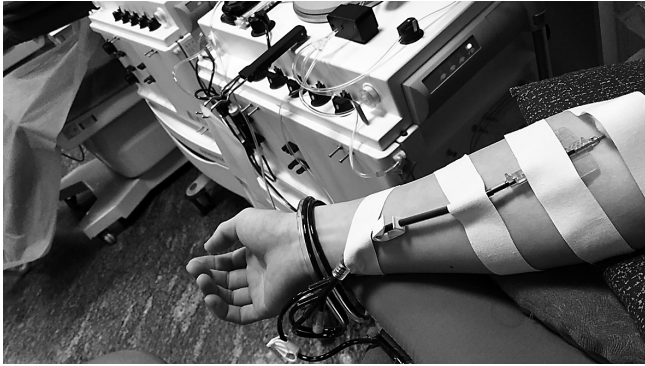
2016年，赵兴隆留取血样，加入了中华骨髓库；2017年，他进行了人体器官志愿捐献登记。



今年七夕节，赵兴隆献血时，收到了护士送给他的鲜花。



在接警员的岗位上，赵兴隆尽自己的努力帮助别人。



每次献血小板，针头要在胳膊上待一个小时。

工间操给我们的健康“加油”

本报记者 李佳芳

每天上午10时许，传媒大厦的走廊里都会准时响起广播体操的音乐声，提醒着沧州日报社的干部职工，工间操开始了。

沧州日报社职工做工间操是从11月6日开始的，报社规定每个工作日的上午10时做操，时间约为15分钟。“第九套广播体操现在开始，一二三四、二二三四……”耳边传来了熟悉的音乐，大家流畅地做着伸展、扩胸、转体、踢腿、跳跃等一系列动作。同事们热情高涨，几乎将走廊站满。

我暂停手里的工作，兴奋地跟着大家一起做起来，僵化的身体慢慢变得舒展。虽然每次工间操的时间不长，但活动完之后都会出汗，感觉很舒服。

我平时开车上下班，上下楼乘电梯，长时间伏案工作，下班后又忙于家务，很少有机会参加体育锻炼。坐办公室久的人，难免颈椎和肩周爱犯毛病。我不仅这两个地方，手腕因为总拿鼠标的缘故，也不时地发酸发疼。

其实，坐半小时就应该起来动动，可

是一忙起来就会忘。而且，同事中有这些问题的人不少，也没见多少人一会儿就起来运动一下，自己要是“太活跃”，觉得有点不好意思。现在单位统一推行工间操，可以避免影响别人的尴尬，人多氛围也好。

说起做广播体操，我们每一个人都不陌生。我上初中那会儿，学习、考试、再学习的日子紧张又枯燥。于是课间广播体操成了调节情绪、放松心情的重要方式。每当大课间，伴着广播体操的前奏，大家便会蹦蹦跳跳地赶往操场。每个班都有自己特定的区域，每个人都有自己的固定位置，一切就好像是约定俗成一样。两三分钟的时间，几百号人的队伍就集合完毕了。大喇叭里广播体操的音乐响起，大家齐齐做了起来。直到现在，还记得开头几句是“现在开始做第八套广播体操，原地踏步，走！……”

那时，我不太懂得运动的好处。好像认真地伸胳膊踢腿是件没面子的事，有时

把做操做得像跳舞一样，软绵绵的不用劲。

时间过得飞快，身上的校服变成了职业装，运动鞋换成了皮靴，我运动的次数越来越少。现在，马上“奔三”的我感觉身体不再像以前那样，意识到健康的重要性后，争取把每一个动作都做标准。

“这里是左手压右手吗？”“有一节我老做反了，得多练几遍。”“刚开始跟不上节奏，现在好多啦！”……工间操拉近了大家的距离，走廊里一片欢声笑语，气氛温馨融洽。大家都说，工间操就像“健康加油站”，舒展筋骨后精气神更足了，工作起来更有劲了。原来这短暂的工间操时间，不仅可以让身体得以锻炼，让压力得到释放，还可以增进同事间的感情。

从学生时代被老师拎着、管着做广播体操，到如今主动愿意加入到这项集体运动中。我渐渐喜欢上了这个时间段，也决定今后尽量把工作安排好，去享受这份难得的惬意。

公 告

吴桥县杨家寺乡计划生育服务中心、吴桥县杨家寺乡社会工作服务中心、吴桥县杨家寺乡农村经济服务中心、吴桥县杨家寺乡文化服务中心拟进行事业单位法人注销登记,资产及债权债务由吴桥县杨家寺乡人民政府承担。

吴桥县杨家寺乡人民政府

2020年11月28日

公 告

运河区公园街道办事处福安社区居家养老服务中心建筑面积约800平米,配套设施完善,具备运营基本条件。根据《河北省居家养老管理条例》等有关规定,现拟对外委托运营。

报名条件:

1、具备独立法人资格

2、具有2年以上从事养老服务工作经验

3、公司或机构无违法行为或不良诚信记录

报名期限:2020年11月28日至2020年12月2日

报名地址:沧州市运河区四合家园小区物业楼1层综合服务大厅

联系人:贾女士

联系电话:0317—5678050 15127764037

注:报名时请携带公司简介一份

拍卖公告

接受委托,定于2020年12月5日上午10时整在中拍平台https://paimai.caa123.org.cn/,公开拍卖青县农村信用联社股份有限公司抵债资产一批。标的展示时间即日起开始至拍卖会报名截止日期间,展示地点:标的物所在地。报名截止时间为2020年12月4日16时前(以保证金到账指定账号为准),有意参加竞买者,请电话咨询我公司只接受竞买人本人账户汇入我公司账户的竞买保证金,有意竞买者须持交付竞买保证金凭证及其有效身份证明及复印件,到我公司办理竞买登记手续,逾期不予受理。优先购买权人请于上述时间内办理竞买手续,否则视为放弃权利。

联系电话:18903171515

河北华狮拍卖有限公司

河北众泰拍卖有限责任公司

拍卖公告

我公司接受委托,于2020年12月5日上午10时30分在中拍平台(https://paimai.caa123.org.cn),以网络电子竞价的方式对沧州渤海新区中捷产业园区财政局和沧州渤海新区中捷产业园区发展和改革委员会第一批散煤进行公开拍卖。

预展时间:2020年11月28日至2020年12月4日。

预展地点:标的物所在现场展示。

有意参加竞买者可电话咨询,勘验标的,并携带相关身份证件报名,缴纳保证金。报名截止日至2020年12月4日下午4时。

咨询电话:0317-2158360

15690354320 李女士

2020年11月28日