你说我说

如何让节约成为习惯

现在生活条件越来越好，不用将一分钱掰成两半花，但是爱面子、讲排场的过度消费也随之滋生。自全国开展“光盘行动”以来，“舌尖上的浪费”现象有所改观。有人认为，“厉行节约 反对浪费”的社会风尚不是一朝一夕就能形成的，要防止“光盘行动”成为一阵风，需要全国人民的广泛参与、长期坚持。勤俭节约如何成为一种习惯？你在日常生活中有哪些高招？来稿请发到民生部邮箱（czrbmsxw@163.com），参与互动。

碎布拼出幸福生活

李智力

这天，母亲拿了一个拼接小布包跟我说：“这布包好看不？这是你王阿姨送的。”看着这配色十分协调的小布包，我心想，一向“抠门”的王阿姨怎么突然送人东西了？

说起王阿姨的“抠门”，我只见过她收其他人家的旧物，却从未见过从她那里拿出什么东西。我知道王阿姨的家庭困难，邻里之间有谁家有些暂时用不到的旧衣物什么的，就送给了她，她也乐和地收下。

母亲看出了我的疑惑，说：“这些年，村里人你接触的少，你王阿姨和以前可不一样了，人家也过上了富裕日子啦！”原来，王阿姨家早先供孩子上学读书的缘故，过得省吃俭用，就连邻居给的旧衣物穿得不能再穿了，她都舍不得扔。

心灵手巧的她，把这些旧物剪碎后，将不同颜色的碎布拼在一起，拼出了一个个色彩鲜艳的小布包。就在今年暑假，上大学回家的孩子，看到这些碎布包，不免有了想法，撺掇王阿姨把这些包放在网上去卖。

在孩子的帮助下，王阿姨的拼接布包店就这样在网上开业了。“现在人们的喜好真不一样了，这碎布拼接包都有人抢着要。”母亲说，你王阿姨的包每天在网上都能卖出好多呢！

别让积分白白过期

李佳芳

我喜欢网上购物，积累了不少积分。这些积分不仅可以兑换优惠券，抵消商品的价格，有的还可以直接兑换成商品，也算省钱的一种方式。因为大部分平台的积分在下一年失效，所以我一般在年底统一挑一挑、换一换，好好享受这项“福利”。

在支付宝积分兑换页面，有包括影音娱乐、甄选美食、精选好货、健康生活、酒店出行等栏目下的上百种物品。我兑换了袜子、纸巾、吐司等物品，不仅免费，而且包邮。虽然是些小东西，但生活中都用得到。

话费也是刚需。三大运营商一般会短信发送积分到期提醒。我用的是联通号，发送“JFJF#Q”到10010，根据提示回复后，很快就收到了“您已成功在短信营业厅使用3353积分充值33.53元话费”的通知。短短1分钟，“白捡”了几十块话费。信用卡积分也可以用起来。信用卡积分除了可以直接兑换信用卡商城礼品、抵扣现金购买信用卡商城商品外，还可以兑换话费、加油卡，到合作的商家消费等。

积分兑换是件美事儿，但是也得小心上当受骗。兑换时，应该选择正规的官方渠道进行操作，警惕含有钓鱼网站的短信和诈骗电话等。不要轻易透露自己的信息，谨防不法分子利用积分兑换盗取个人信息。

废物利用妙招多

邢 程

多年来，母亲勤俭持家，很多“废物”都能在母亲的巧手下得到再利用。即便现在生活富足了，母亲勤俭节约的好习惯依旧影响着我们。

母亲是个收纳高手。我家柜子里有很多收纳盒。这些收纳盒，是儿子喝完奶粉剩下的奶粉罐。母亲捡来，贴上便签，既统一，又整洁。里面分类装着扣子、皮筋、拉锁链这些小物件。父亲总说母亲最爱攒“破烂”，母亲不以为然，她说：“这些东西看着没用，等都扔了，再想找配套的可就难了。”母亲说的果然不错。一天，父亲的衣服上掉了两个扣子，母亲接过裤子，打开自己的小收纳盒，对比一下颜色和大小，立刻就找出了一对合适的给父亲缝好。现在，小裁缝店不像以前好找了，配个扣子也得去大商场转上一圈，母亲爱收纳的好习惯也为家里省去很多麻烦。

家里有台老式缝纫机，是姥姥生前留下的，很多城里长大的人都不会用，可母亲会。母亲有双巧手，全家上下缝缝补补没人能比得过她。这些年，母亲攒的“破烂”主要来源于孩子穿小的衣物。她把孩子们穿小的背心裁剪、缝合、再加上皮筋，一个好看的收纳袋就做好了。大一点的布料还会搭配背带和图案，做成背包上街买菜用，既环保又洋气。

扫描右侧二维码，关注沧州日报官方微信

高端 权威 影响力 尽在@沧州日报

新闻播报

《江湖》上榜中国旅游界“奥斯卡”

@吴桥杂技大世界：2月1日，2020年度第十届中国旅游投资艾蒂亚奖名单公布，吴桥县大型杂技情景剧《江湖》荣获中国最佳旅游演艺项目奖。

中国旅游投资艾蒂亚奖创办于2011年，是中国旅游投资行业的最高荣誉，被称为中国旅游的“奥斯卡”奖。

《江湖》将杂技文化、大运河文化、非遗文化等特色文化融汇交融，聘请国家顶级专业团队，由中国杂技家协会主席边发吉担任总导演，以“撂地走江湖，拔地闯天涯，正地归故乡”，记录了吴桥杂技人敢闯敢拼、勇于创新的时代脉搏，传承了吴桥杂技发展的百代千秋，再现了吴桥杂技艺人的江湖气概，体现了吴桥杂技人对传统文化的伟大传承。

《江湖》剧从首演到不断创新提升，一路走来，斩获2017年度国家艺术基金资助项目，第十七届中国吴桥国际杂技艺术节优秀展演剧目，第三届、第四届中国杂技节优秀剧目，河北省文旅厅“不得不看的精品演出”等众多殊荣。填补了华北地区大型杂技剧的空白，成为吴桥杂技大世界景区的一大亮点和吴桥旅游的金字招牌。截至目前，该剧累计演出已达2000余场次，观众达百万人次。

王桥村为老党员及75岁以上老人送年礼

@黄骅市融媒体中心：吕桥镇王桥村村民张淑田，现已79岁，身体依旧硬朗。前两天，她骑着三轮车来到村委会，为自己和两位家人共领取了三袋米三桶油。领取后她满脸笑容地说：“咱村‘两委’对我们这些老人太好了，总是发年礼，赶上这个好年代，就享福吧！”

今年，王桥村“两委”班子成员捐款，为村中28位75岁以上老人、70周岁以上党员以及低保户、孤寡老人发放年礼，向老人致以新春的问候和祝福。

据了解，王桥村“两委”已连续四年，为村中老人春节发放新年礼物。王桥村党支部书记丁战国说：“尊老爱老是中华民族传统美德，我们村‘两委’决定将其发扬光大。村中老人在村庄建设中积极建言献策，在疫情防疫工作中主动请缨，不计得失，坚守在防疫卡口，为村庄发展作出了巨大贡献。村‘两委’决定把春节为老年人发放慰问礼品的传统坚持下去，提升老年人的幸福感。”

▲**@沧县新闻：**日前，沧县退役军人事务局和风化店乡负责人来到风化店乡黄官屯村和南顾屯村，为荣立二等功的现役军人家庭送去立功奖牌、地方奖金和新春祝福。

◀**@肃宁周报：**隆冬时节，肃宁县邵庄乡朱家庄村韭菜冬棚内生机盎然。经过一个多月的精心管护，绿油油的韭菜长势喜人，千亩韭菜田喜获丰收。

吴桥开展美丽庭院“总动员”

@吴桥县妇联：近日，吴桥县将疫情防控和“爱国卫生运动”、美丽庭院创建统筹安排、周密部署，在全县农村及家庭开展了一场美丽庭院“总动员”。

县妇联利用微信公众平台以及农村大喇叭，广泛宣传开展爱国卫生运动、环境卫生整治以及美丽庭院创建的重要意义，帮助大家树立战胜疫情的信心和决心。推动形成“疫情防控人人有责、美丽庭院家家共建”的良好氛围。

同时精心组织、协调推进，广大女党员、女干部、巾帼志愿者和农村妇女踊跃参与，加强房前屋后、周边道路、河道两岸清理和环境整治，用实际行动打造清洁卫生、优美整洁的人居环境。全县广大农村妇女和家庭响应号召，积极行动，争当环境整治“主力军”和美丽庭院“排头兵”，通过全家动员大扫除、植花栽菜扮靓小院、义务清理街道胡同、邻里互帮互学等形式广泛参与，全县掀起了美丽庭院创建新热潮。

通过此次活动，进一步弘扬了文明新风，改善了人居环境，切实打好了思想引领和庭院建设的双重组合拳，借此号召广大妇女和家庭行动起来，积极参与“美丽庭院”创建，以“小家美”带动“乡村美”，为助力爱国卫生运动、打赢疫情防控阻击战贡献巾帼力量，用实际行动共同守护美好家园。

河北《逆行英雄》献给“战疫”最美逆行者

@河北省文化和旅游厅：2021新年伊始，河北省突发新冠肺炎疫情，一时间，燕赵大地涌现出许许多多抗疫的逆行英雄。

在此期间，河北省文化和旅游厅向全省文化机构、文化工作者、文艺爱好者发出号召，迅速开展主题文艺创作并在线展播，为众志成城打赢疫情防控歼灭战鼓舞斗争精神、坚定必胜信心。

原张家口市戏剧家协会主席董汝河奋笔疾书，一气呵成写出了“战疫”歌曲《逆行英雄》的歌词；张家口市桥西区音乐家协会主席孙智广连夜谱曲。主歌部分情绪紧张又带着深情，表现了疫情严峻和抗疫工作者的无畏奉献；副歌部分旋律激昂饱满，高亢大气，讴歌了抗疫人员的无私精神和高尚情操。

在省文旅厅大力协调下，众艺术家为歌曲进行加工、配器、伴奏、演唱、录音、合成，并制作了音乐MV。

为您服务

“名家谈传统文化”线上直播

@公共服务在线：百节春为首，春节作为中华民族最重要的传统节日，蕴含着我国传统文化的精髓，承载着中华民族的民族精神、民族情感和思想精华。在疫情防控常态化形势下，为丰富广大群众春节期间文化学习活动，中国知网计划于2月1日至2月28日，联合全国部分公共文化机构共同启动中华优秀传统文化春节主题知识服务及系列文化惠民活动，在春节期间面向社会公众提供文化服务。

活动期间，中国知网“公共服务在线”微信公众平台将持续发布活动相关内容。该活动已列入北京市委宣传部“在京过大年 居家读好书”主题系列活动。活动邀请了文化名家围绕家庭经典阅读、春节习俗、春联以及灯谜等春节传统文化主题相关内容进行线上直播，为百姓讲解丰富多样的春节传统文化知识内容。

我市“军人世家”评定活动开始报名

@退役军人事务局：沧州市退役军人事务工作领导小组联合沧州军分区共同开展沧州市“军人世家”“军人家庭”评定活动。

评定“军人世家”，要求直系亲属中连续3代或累计4代及以上，均有家庭成员曾在中国工农红军、国民革命军第十八集团军（国民革命军第八路军）、国民革命军新编第四军、中国人民解放军、中国人民志愿军、中国人民武装警察部队服役，或正在中国人民解放军、中国人民武装警察部队服役。

评定“军人家庭”，要求直系亲属中连续2代有3名及以上家庭成员曾在中国工农红军、国民革命军第十八集团军（国民革命军第八路军）、国民革命军新编第四军、中国人民解放军、中国人民志愿军、中国人民武装警察部队服役，或正在中国人民解放军、中国人民武装警察部队服役。直系亲属仅包括父母、子女、配偶。

村级申报时间为2月1日至3月15日，符合评定条件的家庭需填写《“军人世家”申报表》或《“军人家庭”申报表》，并向所在村（社区工作站）退役军人服务站提供佐证材料。未纳入村级退役军人服务站管理的退役军人，由所在单位负责申报。

对获评的“军人世家”“军人家庭”，统一张挂制式牌匾，相关部门颁发荣誉证书，宣传先进事迹，并进行走访慰问。

韩国知名产品不合格部分已流入我国

@央视财经：日前，韩国食品医药品安全处吊销了韩国知名生物制药美得妥公司旗下生产的A型肉毒毒素Innotox瘦脸针产品的许可，相关产品正在我国市场上流通。

肉毒毒素也称为肉毒素、肉毒杆菌毒素，就是人们常说的瘦脸针的成分。它广泛应用于美容整形手术中，具有改善皱纹、瘦脸等功效。作为韩国第一家获得肉毒素许可的公司，美得妥市场占有率达到36%。

韩国食品医药品安全处表示，根据检察机关的调查，这家企业在进行医药品申请许可及变更许可过程中，伪造实验材料，违反了相关法律。去年12月22日，韩国食品医药品安全处就曾责令美得妥公司暂停生产、销售相关产品，并要求企业召回或销毁流通中的产品。需要注意的是通过代购等渠道，这三款肉毒素产品已在国内的一些美容院等非医疗机构中使用。