黄骅女将周洪转获两银一铜

结束东京残奥会之旅

本报讯（记者周洋）北京时间9月2日晚7时，在东京残奥会轮椅竞速女子400米T53级决赛中，中国选手周洪转以57秒29获得该项目铜牌，这也是她赢得的第14块残奥会奖牌。本届残奥会，这位33岁的黄骅女将共获得了两枚银牌和一枚铜牌。

本届残奥会上，周洪转先后参加了3个项目的角逐。在8月29日晚的800米决赛中，周洪转以微弱劣势屈居亚军；9月1日晚的100米的决赛中，她以16秒48的成绩同样获得银牌。

2008年北京残奥会上，她首次亮相，并成为沧州历史上首位残奥会冠军。13年来，周洪转四次参加残奥会，共赢得了6金5银3铜，并多次打破赛会纪录，为祖国和家乡一次又一次争得荣誉。

虽然这次东京残奥会没有能收获金牌，但周洪转在接受记者越洋连线采访时，对自己获得的成绩表示满意。“虽然有些可惜，但自己确实拼尽了全力，没有留遗憾。”她说。

“这可能是我最后一次代表祖国参加残奥会了！”周洪转感叹地说，她这个年龄可称得上是“老将”了。她表示，即使退役后，也将发挥经验特长，继续为中国的残疾人体育事业贡献自己的力量。

转观念促发展 转作风促落实

市退役军人事务局党建主题活动“火”起来

本报讯（记者袁洪丽 通讯员张静雯 谭茹心）“把今天的学习内容发到工作群，让因为工作没能参加的同志们补补课。”“大家要对下周的党建主题活动内容、方式多提意见。”……8月23日，市退役军人事务局“两转两促三思考”思想大讨论实干大行动开展得如火如荼，大家在结束后意犹未尽地讨论着。

全市“两转两促三思考”思想大讨论实干大行动开展以来，市退役军人事务局坚持以新理念促进新提升，明确每周一开展“两学一做”和党史学习教育主题活动，传承红色血脉，提升全局党员干部政治觉悟，不断加深对党的新思想、新观点、新判断、新举措的理解，形成“两转两促三思考”思想大讨论实干大行动的政治自觉、思想自觉、行动自觉。

为让党建主题活动“火”起来，市退役军人事务局针对什么样的党建主题活动受党员欢迎，党课教育应该如何提升活力，党员关心哪些热点话题、想学哪些理论知识等话题，制定了详细的《党建主题活动工作计划》，将局机关党支部分成5个学习小组，每周根据情况分组学习，两周进行一次机关党支部集体学习和交流。其间，每名党员围绕工作开展和岗位职责，谈经历、谈感受。此外，还通过组织革命事迹宣讲团，开展“天天幸福来敲门”活动，结合国家、省、市三级“最美退役军人”评选和抗战老兵事迹宣传等活动，激发退役军人荣誉感，既创新了党建主题活动形式，又激发了党员参与活动热情。

教育有“鲜味”，效果有保证。党员们说，现在组织党建主题活动，党员主动性和热情都变得很高，党建主题活动在党员心里“火”起来了。

沧州心连心社会工作服务中心开始了为期一年的“润苗计划”，社工们走进留守、残障、智障家庭，用爱和温暖陪伴孩子们——

暖心陪伴 静待花开

本报记者 胡学敏

社工陪孩子们一起包饺子

当清晨的第一缕阳光照进沧县杜林回族乡高家场村小福家的庭院时，14岁的小福已经早早起床，开始准备一家人的饭菜。前不久，他在心连心社会工作服务中心组织的困境儿童成长营中，学会了炒菜、焖饭、烙饼、蒸包子等家常便饭。回家后，他开始每天为父母做饭，父母都说他变得乐观了、懂事了。

小福的父亲双眼失明，母亲生病。以前，他经常暗地里哭泣，心事很重，缺乏自信。今年春天开始，小福成为心连心“润苗计划”的服务对象。一到周末，社工们就会到他家，陪他学习、聊天、做手工，小福的生活从此有了期盼。短短半年的用心陪伴，小福成长很快。

“小福是‘润苗计划’的受益者之一，还有20多名孩子像他一样，通过这个项目收获了成长。”心连心社会工作服务中心主任孙素云说，他们走访时发现，农村的留守儿童、困境儿童、残智障家庭儿童，家居环境较差，影响到儿童的身心健康成长。因此，2019年8月，心连心社会工作服务中心启动了“润苗计划”，选择了7名儿童作为首批服务对象，结果令人格外欣喜，孩子们不仅能力得到了提升，生活质量也随之改观。

通过服务，社工们越来越多地了解到孩子们的需要，也逐渐摸索出更成熟的服务模式。基于帮助更多困境儿童的初心，心连心社会工作服务中心希望把“润苗计划”继续做下去。去年，心连心社会工作服务中心与市民政局慈善科联系，表达深入开展“润苗计划”的愿望，并得到慈善科的支持。之后，他们通过村委会遴选，并进行走访、交谈、评估、筛选，最终确定服务对象，与家庭成员沟通确定具体实施方案。

社工采取走乡入户的方式，围绕居家环境改善、家居装饰、环保卫生、家庭礼仪、厨艺和营养搭配等方面，按计划进行服务。大家对有心理问题的儿童进行心理疏导，帮助孩子提升自信心，教他们做生涯规划，提升儿童社会融合的能力等。社工们的用心付出让孩子们逐渐养成了勤洗澡、按时刷牙、勤洗衣的习惯，节约物品、废物利用、重复使用、垃圾分类等意识逐步提升，孩子们懂得了文明礼仪，学会了待人接物、团队合作……

“为了把教给孩子的知识、行为变成习惯，我们在暑期又开启了21天的免费成长营。孩子们在成长营中学习武术、书法、口才、家务承担、道德法制等。”孙素云说，市慈善总会听说了这个项目，为成长营捐赠了1.8万余元，还有不少爱心家长和志愿者主动为孩子们买来水果零食等，让孩子们感受到社会大家庭的关爱。

在成长营中，孩子们通过尝试厨艺、营养搭配小课堂与操作，慢慢能做可口的饭菜，生活饮食更加规律，营养均衡。小福是成长营的一员，在这里，他的性格也慢慢开朗起来。“虽然我家比较困难，但有这么多好心人来帮助我们，我要好好学习，让爸爸妈妈过上好日子。”小福说，在成长营里，有很多跟他家庭相似的小伙伴，老师给他们讲杰出少年的好习惯，让他受益匪浅。

“习惯改变性格，性格改变命运。”孙素云表示，接下来，心连心社会工作服务中心继续用爱和知识滋养孩子们的心灵，让他们成为有能力、有理想、有目标的人。同时，希望凭借孩子们的改变，提升整个家庭的生活品质。

行进沧州 精彩故事

运河边上乱垂钓 毁了周边好环境

李佳芳

前几天，在沧州市区解放桥上，几个人一手搭在栏杆上，一手抓着渔竿，优哉游哉地钓着鱼。而在他们几米远外，就有一块黄底黑字的“禁止垂钓”警示标识。在这个桥周边，有好几拨人在钓鱼，他们身旁堆着专业渔具，像是经常来这里垂钓的。

这些垂钓的人身边，有好多撒落的红褐色的鱼食，很是扎眼。剩下的鱼食还沾到了桥栏上、石柱上。这些钓鱼人时不时地抽着烟，随手把烟头扔在了地上。仔细观察，就连地缝里也塞了不少。

大运河是我们的“母亲河”。这些年，我市加大了绿化的力度，成排的绿树、粼粼河水构成了一幅美丽的风景。然而，这些乱垂钓的行为，煞了桥边的好风景。

“干这样的事儿，真没素质。”一位市民直摇头。旁边一位3岁多的孩子看到了也直皱眉：“好脏呀！”

其实，乱垂钓不仅破坏了大运河环境，而且还存在安全隐患。

在市区的南湖公园，我看到一位垂钓者，翻过护栏，把小马扎放在湖畔边仅有三四十厘米宽的沿上，坐在那里垂钓。他身子微微向前倾，静静等待鱼儿上钩。他的脚下就是湖水，只顾盯着自己的浮漂，不禁让人替他捏了一把汗。

这些垂钓者只顾乐了自己，却忽视了周边的环境和自身的安全，更是对“禁止垂钓”警示标识视而不见。我们希望这些乱垂钓者能够提高自身文明意识，遵守规定。同时，也呼吁相关职能部门加强巡查执法，在保护大运河环境卫生的同时，防止意外事故的发生。

草野事 民生情

七旬老太打太极 抬腿劈叉赛少女

李文刚

在任丘市创业家园A区，每天早晨5时，75岁的魏作茂都会准时来到小区的“福”字广场打太极。

魏作茂身穿红色太极服，自带录放器，打开一段音乐，开到只有自己能听到的声量，开始了自己固定的一套招式——先打一套48式太极拳，再拿起剑耍一套太极剑，然后拿起扇子舞一套太极扇……

看魏作茂打太极，能真实感受到“以柔克刚，柔中带刚，刚中带柔”的太极之美。她的动作灵活轻盈赛少女，一招一式开合有序。她做金鸡独立稳如泰山，做“哪吒探海转身下刺”飘逸潇洒。她身若无骨，轻轻松松就把头贴在了小腿上，并用双臂环抱住膝盖。人们的惊呼未落，她的造型已经变成了“一字马”劈叉，双腿完全着地，并且脸带微笑，一点儿也不喘。一套太极打下来，要一个多小时。

其实，魏作茂不是一个闲人。她的老伴儿得了肾病，从2011年开始，前后做了11次手术。儿子在国外，儿媳要工作，孙子年岁小，大多数时候是魏作茂一人陪在老伴儿身边。“照顾病人不轻松，首先俺自个身体得好！”魏作茂下定决心，每天早上去小区打会儿太极，然后再能量满满地伺候老伴儿。

魏作茂有个大优点，就是无论学什么、练什么，她能做到勤学好问，而且持之以恒。起初，她跟小区里会太极拳的老人一起练，对太极产生了兴趣。回家后，她觉得哪里练得不到位，就买来光盘，对着光盘反复练。这一认真，招来了浑身的疼痛。“再疼也要坚持！”魏作茂说，原先她腿抬高一点都觉得筋绷得紧，10年的锻炼时间，她不断尝试拉伸韧带，每次运动后都拉拉腿，慢慢地感觉腿脚越来越灵活。

“俺还跟孙子学会了玩智能手机。你看，俺把自己耍太极的动作用智能手机录下来，然后配上音乐，搞成一个个的小视频。平时，没事儿就放给老伴儿看，放给家人和朋友看，可有成就感了！”在大家眼里，魏作茂打太极简直到了痴迷的地步，不管天气怎样，总能在小区看见她锻炼的身影。而她自己也笑称，感觉一天不练，心里就痒得慌。“打太极既能强身健体，又能缓解工作、生活方面的压力，我真的是乐此不疲。”

甭看魏作茂已经年过古稀，可她耳不聋、眼不花，上下楼梯健步如飞，就连面色也越发红润。魏作茂说，现在的日子好了，吃喝不愁，她要保持勤劳好学的状态，让自己的身体保持硬朗，让一家人的生活过得越来越美。

凡人趣事

餐厅（馆）如何常态化防控？

餐厅（馆）管理人员要做好口罩、洗手液、消毒剂等防疫物资储备，制定应急工作预案，加强人员健康培训。工作人员疫苗接种做到应接尽接，接种疫苗后仍需注意个人防护。

温度适宜时，尽量采用自然通风加强室内空气流通。做好收银台、电梯、公共卫生间等公用设备设施和门把手等高频接触物体表面的清洁消毒。保持大厅和电梯口等区域环境整洁，及时清理垃圾。公共卫生间要配备足够的洗手液，保证水龙头等供水设施正常工作。

对进入餐厅（馆）的顾客、网约配送员等人员进行体温检测和核验健康码，体温和健康码正常者方可进入。推广分餐制，餐厅（馆）提供公筷公勺，建议就餐时间不超过两小时。用于顾客自取或外送的餐食，宜采取密封方式盛放，提倡使用封签。

在前台、收银台、取餐点、等待区等区域设置“一米线”，提倡顾客等人员保持安全距离。严格控制人流密度、进店人数要与餐位数相匹配，不得造成点餐、等餐、等位等人员聚集。提倡非接触式点餐、结账。

工作人员保持工作服整洁，注意个人卫生，及时进行手卫生，避免用未清洁的手触摸口、眼、鼻，打喷嚏、咳嗽时用纸巾遮住口鼻或采用肘臂遮挡等。

工作人员、网约配送员等人员工作期间，全程戴医用外科口罩或以上级别口罩。顾客戴一次性使用医用口罩、医用外科口罩或以上防护等级口罩。

高 菁 韩学敏 整理

疫情防控科普知识

建设文明富裕新农村

——记省优秀基层党组织书记、肃宁县西泽城村党支部书记王庆丰

本报记者 贾世峰

日前，肃宁县肃宁镇西泽城村党支部书记王庆丰，被授予“河北省优秀基层党组织书记”荣誉称号。

当前，全市正在开展“两转两促三思考”思想大讨论实干大行动，王庆丰谋划着西泽城村下一步的发展举措。他说，要力争让全村经济发展再上一个新台阶。今年52岁的王庆丰，担任肃宁县肃宁镇西泽城村党支部书记已经有10个年头了。10年来，王庆丰带领西泽城村从一个穷村转变成为一个文明、富裕的先进村。

西泽城村是典型的城中村，城市建设项目多，拆迁任务重。近年来，他们配合党委、政府先后完成肃宁县人民公园、体育场、中央公馆小区等多个民生项目的土地征收工作。在中央公馆小区征收过程中，部分被征地户不配合拆迁，王庆丰连续一个月做拆迁户的思想工作，最终高标准完成征收任务。

2020年疫情期间，王庆丰带头在村卡口值守，带头捐款5万元，捐赠医用口罩5000个、消毒液120箱。2020年2月14日晚8时，王庆丰在执勤巡查时被一辆小轿车撞飞十几米远，身体多处受伤。在医院醒来后，他第一句话问的还是疫情防控。伤情稍有好转后，他便第一时间返回防疫一线。

为壮大村集体经济，王庆丰积极推动西泽城砖厂复垦，每年为村集体增收30余万元。筹资兴建加油站，为村民提供了50余个就业岗位。为提升村内基础设施水平，王庆丰通过自筹、争取上级资金等形式，为村修建水泥道路2.6万余平方米，村内主干道硬化率达到100%。

近年来，王庆丰先后带领修建了3个文体广场，让群众有了文化活动场地，并成立了西泽城村乒乓球队、舞蹈队和京剧社。他们每年都会举办乒乓球比赛、元宵节村民联欢会活动，培树起村民热爱生活、团结奋进、健康向上的良好精神风貌。

“两转两促三思考” 思想大讨论实干大行动 “两优一先” 先进事迹展

煞风景的不文明旅游行为

狮城公园是沧州市的地标性建筑之一，它南北长约600米，东西长约300米，园内种植乔灌木共计165800株，喷播和铺植草坪55000平方米。这里既是沧州市民出游的城市公园，更是外地游客来沧的首选“打卡地”之一。

旅游中的文明是一种风格，是一种品质，更是一种习惯。暑假假期，很多市民和游客纷纷来到狮城公园欣赏美丽的风景。然而，近日一些不文明现象却时有发生，与美丽的景区环境格格不入。

记者在公园广场看到，一些游客三五成群坐在一起休息聊天，待他们离开后，却将喝过的饮料瓶等垃圾随手丢在地上，与周围美丽的景致十分不协调。

“这几天人比较多，特别是傍晚，天天都有瓶子之类的垃圾。”公园保洁人员告诉记者。

景区长椅是许多游客的休憩地，然而记者却看到，公园内的长椅上不仅有盘腿休息的人，还有躺着打鼾的“睡客”。在人工池塘的草坪上，一些游客在上面随意地走来走去，全然不顾脚下的草坪会不会“受伤”。

“我每天晚上都来公园，感觉这里环境非常好，希望所有的人都要保护好这里的环境。”市民刘女士说。游玩本是一件寻找美、发现美、体验美的事情，游客的一言一行、一举一动，反映着个人的文明素养。希望大家从点滴做起，自觉做爱护生态环境的宣传者和践行者，共同营造良好的出游环境，带走美好的回忆，留下文明的新风。 记 者

不文明行为曝光台