沧州市非遗地图出炉

提供快速便捷导游指南

本报讯（记者贾世峰 通讯员王鸿凯）河间驴肉火烧、吴桥杂技、沧县木板大鼓、孟村八极拳……近日，由市文化广电和旅游局编印的《沧州市非遗地图》正式付梓。

作为集“赏、学、听、品、购、娱”于一体的沧州全域非遗项目指南，这一地图将着力提升我市非遗宣传推介和旅游体验质量，为“河海相济·文武沧州”品牌注入历史文化元素，以非遗助力我市文化旅游发展。非遗地图由市文广旅局负责编制，为了突出每个县（市、区）的非遗特色，力求将非遗地图做精、做细、做美，在实际使用时能够方便快速地找到非遗项目的具体位置，经过几个月的反复打磨与修改，最终形成了特色鲜明、实用美观的沧州市非遗地图。

非遗地图分为纸质版和电子版，两者相得益彰、互为补充。纸质版全图分正反两面，包含非遗手绘地图、沧州简介及非遗项目所在地等内容，以主要高速公路、国道和铁路线为依托，将我市377个市级以上非遗项目全部绘于地图，人们可以清晰明了地找到各非遗项目的所在位置，游客也可以按线出行、按图索骥。

地图电子版不久后将会在“沧州文旅发布”微信公众号进行发布，人们可以在公众号上方便快捷地进入电子地图页面，也可通过手机扫描纸质地图上的二维码进行查阅。电子地图以平面地图和卫星地图两种方式展示了我市非遗项目全貌，人们可以更加方便地找到按地区和级别分类的非遗项目，点击即可看到非遗项目的具体介绍，拉近了普通群众和非遗之间的距离，也为游客提供了快速便捷的导游服务指南。

南皮新增9家“爱心门店”

本报讯（记者李智力 通讯员南宝通 丁钊林）“多亏了商场附近的‘爱心门店’，给我们提供了雨披和热水，不然孩子都要淋感冒了。”南皮县城居民王女士说，前两天她带孩子出来玩，赶上下雨，在附近的爱心门店里得到了帮助。日前，南皮县又新授牌了9家“爱心门店”，目前“爱心门店”数量已达19家。

2015年开始，南皮县鼓励县域内的热心门店参与到志愿服务中，将门店拓展到志愿服务群众的行列里。“爱心门店”可为群众提供手机充电、热水、电动车充电、拨打应急电话等服务。同时，根据门店自身行业特点，他们为室外工作的人员和老人，提供免费健康义诊、理发、早餐等特色志愿服务。“往往天不亮就要出来工作，天冷时，能在店里喝上一碗热粥真是幸福。”从事环卫工作的曹大姐说。

据介绍，南皮县对“爱心门店”建立了考核机制，优胜劣汰。对服务效果佳、群众口碑好的“爱心门店”，在政务服务等方面予以制度激励和政策保障，以此激励更多的商户参与到志愿服务中，激发他们承担社会责任、参与文明创建的积极性和主动性。

东光包装机械“制造”变“智造”

东光县纸箱包装机械制造产业有40年发展历史，近年来当地全力推进产业提升工程，与众多科研院所合作，推动“制造”向“智造”转变，现已形成了瓦楞纸板生产线、纸箱成型及印刷设备、纸箱机械配件耗材4大产品系列、上千个规格的产业规模，产品畅销国内并远销俄罗斯、埃及、印度、约旦等126多个国家和地区。

苑立伟 摄

邻里互助秋收忙

草 堂

“妹妹，你家的棒子掰了没有？能进去地吗？”今年的秋收由于连阴雨天气，地里潮湿，机器进不去，变得与往年不同。老家姐姐、妹妹家的玉米收了没有，成了我心中的牵挂。

“已经收完了，我正帮着邻居掰棒子呢！”

“不是说机器进不去地吗？怎么自己家的活干完了，还有时间帮助别人家干活？”我不禁纳闷儿。

妹妹道出了其中的原因。今年农民确实遇到了难题，有些地块太湿，机器收不了，可是邻里互助加快了秋收的进度。这不，前一段时间，妹妹家的玉米地能进去，亲戚、邻居就集中到她家的地块帮助收玉米。人们有的掰、有的装、有的运，半天就把几亩地的玉米收完了。当然，别人帮了自己，自己也要帮别人。谁家的地块能进去了，大家就一起到谁家的地块干活。

这互助的秋收，不仅是邻里之间互相帮助，上班族也多利用假期往老家赶，帮助收玉米。虽然今年收玉米又累又湿冷，但却能体现亲情邻里情，更能让人们感到温暖。

其实，之前我每年麦收和秋收的时候，都要在假期往家赶，帮助家人收割。有时，也一起帮助亲戚、老家的邻居收割。只是，最近几年，随着收割机的普及，老家的人们常说，不要回来了，现在都用机器收割，农民也轻松了。偶尔，我也回家看看，但活儿少了很多，假期回老家成了旅游观光一般。

今年的特殊情况，又让人们拾起了互帮互助的光荣传统，让我看到了老家人的朴实、勤劳。我相信，有这种互助的精神，一定能战胜眼前的困难，确保秋粮丰产丰收。

部分通信运营商营业厅：

公益广告不明显 无障碍通道存隐患

本报讯（记者李佳芳）10月12日上午，记者走访了市区3家通信运营商营业厅，发现每家营业厅环境整洁、服务热情，但在公益广告张贴、无障碍通道设置等方面仍存在一些问题。

营业厅作为窗口展示单位，具有社会宣传和引导功能。按照创建文明城市要求，需在显著位置展示不少于1处公益广告，其他位置均匀分布。在中国电信颐和国际营业厅，贴在门口的两张公益广告凹凸不平，有一张公益广告的右下角已经翘了起来。大厅内的公益广告用简易的贴纸制作，数量不多，而且面积较小。相同的情况也出现在中国联通解放西路营业厅和中国移动颐和国际营业厅。中国联通解放西路营业厅内的公益广告不明显，仅在墙的中下位置张贴，大小和位置远不及放置的其他商业广告显眼。而中国移动颐和国际营业厅在门口及内厅均没有设置公益广告。

中国移动颐和国际营业厅在门南侧设置了一个斜坡，并没有扶手和无障碍通道标识。这个无障碍通道被非机动车停车位和机动车停车位夹在中间，通道上还残留着一个钉状废弃物，残疾人士的通行存在安全隐患。而且，只有中国电信颐和国际营业厅在爱心台席设有爱心盲文卡，未见其他两家营业厅对视听障碍人士提供信息无障碍服务。

另外，中国移动颐和国际营业厅内的志愿者服务站点放置有充电线、速溶咖啡、一次性纸杯、酒精喷雾、水壶、糖果架等，但没有佩戴明显标志的志愿服务人员，而且糖果架上没有糖果、水壶里没有水。

对于这些不规范行为，通信运营商营业厅要从细处着眼，为老百姓提供更多便利服务。同时，请相关部门加大监管力度。

无障碍通道没有扶手和标识

不文明行为曝光台

遵守指南少聚集 人多场所要防护

疫情期间，少聚餐聚会，少走亲访友，非必要不到人群密集的场所。保持距离不扎堆，人多场所避免去，自助结账不拥挤，聚会聚餐少参加，等候排队一米线。

做好公共场所的防护。尽量避免前往人员集中的密集场所，坚持全程佩戴口罩，勤洗手，保持一米线的距离。提倡家庭聚餐聚会时不要超过10人，尽量减少聚餐人数，缩短聚餐时间。室内要特别注意通风，用餐时注意使用公筷公勺，入住宾馆时特别要注意通风换气。

对普通公众来说，除了在密闭场所需要戴口罩外，当处于人员密集的露天广场、剧场和公园等室外场所时，也需要佩戴口罩。

另外，建议公众家里日常备用一些高级别口罩，当家人出现了鼻咽不适、咳嗽、打喷嚏和发热等症状，到医院就诊的时候，佩戴更高级别的口罩，保护自己，保护他人，全面防范传播风险。

高 菁 韩学敏 整理

疫情防控科普知识

旧时穿着多右衽

人们旧时的穿着，不如今天丰富多样。旧时普通百姓的穿着基本只有短褐、棉袄、长衫或马褂等寥寥数种。而现在，衬衣、西服、棒球衫、棉袄、背心、冲锋衣等一应俱全。在沧州博物馆民俗展厅，就陈列着长衫、马褂和旗袍等服饰，仔细观察这些衣服，都有一个共同的特征——右衽。

衽即衣襟，指衣服胸前的部分。旧时的衣襟，在胸前交叉，所以交叉会有两种情况：一是左襟在上，向右盖住右襟，这是右衽；二是右襟在上，向左盖住左襟，这是左衽。中式衣服，绝大多数情况为右衽，只有部分少数民族和受少数民族影响的历史时期短暂出现过左衽。此外，汉族丧葬习俗中死者之服也常用左衽。

满族入主中原后，传统的服装虽发生了一些变化，呈现出“汉中有满，满中有汉”的现象，但衣为右衽的情况没有改变。旗袍是典型的满汉融合的产物，它自民国年间盛行，流行至今并风靡世界，成为代表中国的一种文化元素。如今我们在某些充满中国风的场合可以看到，不少优雅的女性身着花色面料各式各样的旗袍，这些旗袍无一例外皆是右衽。

现在的衣服，多采用纽扣或拉锁将衣襟拢合至胸前正中，垂直向下的“对襟”形式，不再交叉。对襟衣旧时也有，但不常见。虽然多为对襟，不再像从前讲究右衽，但仔细观察现在由纽扣固定的对襟衣服，我们仍可发现，大多数的纽扣在右侧，扣眼在左侧，将扣子系上后，胸前垂直的对襟，还是左襟压右襟的。拉锁的拉头位置，中国的也多在左侧，拢合右侧，不像国外的拉头多在右侧，拢合左侧。不知这是否有中国千年来右衽传统的影响呢？

只是今天的服装，再也不像以前的右衽那样，胸前留下一个明显的“Y”字了。

马思远

沧州博物馆

让文物“活起来” 让文化传下去

草野事 民生情

新闻热线

曹广欣 13833726801
贾世峰 18633723378
周 洋 15373303138
韩学敏 13303177581
胡学敏 13303177569
邢 程 18403078228
李佳芳 13315793900
孙 杰 18631707181
李智力 18211153012

欢迎提供新闻线索

耳石症那些事

——专访沧州市人民医院前庭功能检查室负责人李福来

杨惠麟 邢燕 孙健

我们蹲时间长了，突然站起时，有时会感觉眼前发黑，有想要晕倒的症状；感冒后，有的人有发晕的感觉，恶心想吐；有许多人偏头疼时，也会出现眩晕的症状；甚至还有些人找不到什么原因，起床卧床时会有天旋地转的感觉。

在现实生活中，很多人都曾有过“晕”的体验，今天，我们专门采访了我市第一位专业从事前庭功能检查的技师及耳石复位医师、沧州市人民医院前庭功能检查室负责人李福来，并就有关晕眩的问题与他深入交流探讨。

李福来说，导致产生眩晕症状的疾病很多，据相关统计，因“晕”来医院就诊的病人在门诊常见症状中排在第三位。我们最常见的晕——眩晕，也就是经常说的眩晕症。归结一下导致眩晕的疾病一般分为两大类：中枢性疾病导致的眩晕和外周性疾病导致的眩晕。其中，外周性疾病引起的眩晕占60%左右，主要包括良性阵发性位置性眩晕、梅尼埃病、前庭神经元炎、突聋、迷路炎、前庭药物中毒等等；中枢性眩晕包括椎基底动脉供血不足、听神经瘤、脑梗塞、头外伤后眩晕、偏头痛伴眩晕、焦虑、抑郁症等，但相对占比例较小。还有一部分查不出具体原因的眩晕患者，随着医学的进步将能找出病根。

李福来介绍，最常见的眩晕疾病主要是耳源性眩晕，在耳源性眩晕中最常见的是良性阵发性位置性眩晕，俗称耳石症。也就是我们常说的耳朵里有小石头。大家坐车的时候即使打瞌睡，但仍能感受到急刹车，就是耳石在传递信息。正常情况下，耳石是附着于耳石膜上的，但有时耳石并不安分，在某些致病因素的作用下，比如说发生车祸头部撞击、内耳循环障碍、病毒感染等等，会导致耳石脱落，这些脱落的耳石就会在内耳内控制人体平衡的半规管的内淋巴液内游动，当人体头位变化时，沉浮的耳石就会随液体的流动而运动，刺激半规管的毛细胞产生放电现象，随后我们就会感觉天旋地转的晕了。

如果人突然出现眩晕症状，在哪种情况下考虑得了耳石症？李福来介绍，耳石症有两个显著的特点：一是这种眩晕只在某种体位或头位时发生，比如睡觉的时候向一侧翻身或早晨起床、晚上睡觉躺下时，又或是晒衣服抬头、洗头低头时都可诱发眩晕；二是患有耳石症的患者，这种症状来得猛、去得快，来得猛是说眩晕发作时会产生天旋地转的感觉，有时还伴有恶心、呕吐和冒冷汗等自主神经症状；去得快是说这种眩晕短暂性的，一般不超过一分钟。

得了耳石症有什么好的治疗办法吗？李福来解答说，首先要到医院做个前庭功能检查，当临床诊断为耳石症，确定是哪个部位耳石脱落时，只要给予相对应的手法复位，大多数病人会有立竿见影的效果。手法复位就是通过一系列的体位改变使不慎掉入半规管的耳石重新回到属于它的地方——椭圆囊，从而达到治疗疾病的目的。一般患者经过1—2次手法复位治疗，就能获得满意的效果。该病容易复发，但多次手法复位多次有效。

沧州市人民医院在治疗耳石症方面有什么优势呢？李福来说，2013年，沧州市人民医院在全市率先引进眼震视图仪，并同时成立前庭功能检查室及眩晕门诊，对眩晕病人给予前庭功能检查，可为病因的快速定位诊断提供依据，初步筛选是中枢性还是外周性的病变，从而改变目前眩晕诊疗的现状，减少盲目治疗的几率，提高眩晕治疗的有效率及治愈率，减轻病人的痛苦。沧州市人民医院还专门组建了一支眩晕诊断与治疗的专业团队，几名医生曾进修于北京医院首家眩晕中心，多次参加眩晕培训班，已为1万余名患者进行了诊治，积累了丰富的经验，也填补了我市前庭功能检查及耳石复位技术的空白。

最后，李福来还与大家分享了一些预防眩晕的生活技巧和发生眩晕后的应对方法：

1.注意调节生活节奏：每天都要坚持合理饮食，保持6—8小时的充足睡眠时间，休息要保证一定的规律。

2.巧妙地解除压力：越是忙碌的时候越需要保证有效睡眠，适当的运动可增强身体的抗压能力，要有意识地去寻找乐趣、放松心情，严禁通过抽烟或喝酒缓解压力。

3.减轻眩晕的饮食疗法：补充富含维生素B12的食物，如肝脏、猪肉、贝类、鱼子等。维生素B12能促进新陈代谢，调节睡眠和苏醒的节奏，是经常用于治疗眩晕的营养元素。补充富含维生素C的食物，如猕猴桃、柑橘、草莓、菜花、青椒、马铃薯等可以减轻精神压力导致的身心疲惫、眩晕。

4.尽可能不摄入咖啡因和辛辣调味料。眩晕发作时尽可能远离芥末、辣椒、胡椒等辛辣调味料，防止刺激神经兴奋引发眩晕。

眩晕发生时不要惊慌，尽可能按照下面的步骤进行应急处理：

1、首先深呼吸，保持平静心情。

2、缓慢移动到能坐下或躺下的地方，注意不要摔倒。

3、采用舒适的姿势休息片刻。

4、周围有人时，要及时求助以获得帮助。

5、开车途中，只要在确认安全之后，方可将车停在路边，然后将衣服松开，尽量放松身体，采用舒适的姿势休息一会。有抗眩晕药、止吐药者，按医嘱服用。

6、休息片刻仍不能恢复时，待症状平稳后，到医院就诊。