

水韵美景 幸福时光

□ 本报记者 赵宝梅 摄影 魏志广

缓缓流淌的运河水，清幽舒适的绿茵地，古韵浓郁的老建筑，春天花香鸟语，秋天落叶纷飞……大运河文化带建设日渐深入，运河两岸风景越来越美，人气越来越旺。生活在两岸的百姓，见证着变化，感受着幸福。



A 彩虹桥边歌悠扬

清早起来运河边慢跑一圈，晚饭后散步一小时，白天在运河边唱歌休闲，夜晚看彩虹霓虹闪烁……家住华西南区的刘胜国，一天的生活离不开运河。华西南区与运河仅100多米的距离，很多人家打开窗户就能欣赏运河风景。

十几年前，虽然运河一片荒凉，但岸边有个小花园，刘胜国就和朋友们在那里遛弯闲坐，偶尔也唱唱歌。后来，他看着杂草丛生的河滩变成了运河景观带，有了滨水步道，沿岸有了绿化景观，春天桃花盛开，景色迷人。尤其是彩虹桥，夜晚灯光开启，飞珠溅玉、流光溢彩，非常漂亮。人们来这里散步、打太极拳、跳广场舞……运河岸成了汇聚人气的场所。

过去活动的小花园也进行了提升改造，花草树木多了，健身游乐设施也多了，刘胜国越发喜欢这里。因为喜欢唱歌，他加入了顺河社区文艺队，没有疫情时，几乎每天都和队友们在小花园里练习合唱。《咱老百姓》《再见了，大别山》《小白杨》……嘹亮的歌声在运河上荡漾，也为运河增添了一抹风景。

作为文艺队队长，刘胜国经常自己写歌，其中一首歌这样赞美运河：运河岸边灯火灿，一条彩虹踏两岸，岸边老人歌声多，姐妹翩翩舞起来……这首歌不仅在文艺队传唱，还被其他社区编排成了舞蹈。“美丽的运河是我们生活的根基，也是我们快乐的源泉，我们合唱团就是要歌颂运河、传唱运河。”言语间，刘胜国透出对运河的一片深情。



B 生态园里采菊忙

祖祖辈辈守着大运河，古时码头驿站打活卖苦力，今朝生态园休闲游玩好生活。距离大运河几百米的运河区西砖河人，迎来了不一样的生活。

大运河文化带建设中，西砖河村昔日废弃砖窑地紧邻运河，成了沧州印象·大运河农业生态文化产业园项目的落地地。

村民看着产业园在村边建成开园，里面水流潺潺，草坪整齐松软，雕塑充满童趣，现代化农业高端大气，还有运河博物馆讲述着大运河的故事……普普通通的村庄，因为有了这个园子变得远近闻名。村民去园打工，保安、保洁、种菜、种菜、采菊……不少家庭主妇成了企业员工，每月领着两三千元的工资，日子过得十分滋润。

园区保安队长户宝权就是西砖河村民，他和周围村子多名五六十岁的村民，因着园区的建设而有了一份营生。“项目开工建设我就过来了，最多时我们村就有200多人在这里干活。”户宝权说，谁也不曾想，过去村边荒废的砖窑地，一年间变成了生态园。

园里花红柳绿，温室大棚景色别致，几百亩菊花盛开，不仅西砖河村民，附近村子的人们都在闲暇时进园游玩。53岁的刘瑞花过去是普通的农民，种棉花、种小麦，面朝黄土背朝天，累死累活也挣不多少钱。现在她在园区打理花草，种种菜、采采菊，一月轻松收入两千元。“守着运河，过上了好日子。”刘瑞花说。

C 大运河畔走起来

紧邻运河的强家坟村人，在运河建设的大潮中变了样，42岁的强小军便是其中一员。强小军家的大门就对着运河，小时候的他，夏天上树捉蝉，冬天河滑冰，看着运河一天天变化，他也迈入了不惑之年。

在他的记忆中，运河有过一次大的变化，就是小时候拓宽堤顶路，因为修路，他家的院子缩减了一半，但门前敞亮了，出入也方便了不少。不过就在去年，家门口的河滩地改造成了小公园，绿草遍地，环境优美，成为村民的休闲游玩地。“站在院子里，我经常看到老人们在公园里下棋，还有的领着孩子玩耍，很悠闲的样子。”强小军说，附近的居民因为有了这个小公园，再也不用驱车去远处玩儿了。

修复展示区开放后，一家老小对这个公园情有独钟。吃完晚饭后，强小军就和妻子带孩子去展示区里遛弯，步行十几分钟的路，孩子们草地打个滚儿，步道上撒撒欢儿，近距离看看运河，很是惬意。去年，强小军还加入了大运河生态修复展示区的一支健走队，每天行走在公园里，不仅看了风景，还强健了身体。

今年，与强家坟一桥之隔的百狮园建成，强小军一家又多了个好去处。不出摊的时候，他会背起相机，重拾当年在部队的爱好，拍拍运河、拍拍建筑、拍拍爱人。他说，这样的日子很幸福。



触摸运河 共享美好

□ 曹杰

上个周末，去百狮园逛了逛。

曲径通幽的园路，形态各异的狮子，南川、朗吟两楼遥遥相望，身边运河流淌，花木虽已凋零，却自有一种初冬的韵味与风情。

天气晴好，不少市民在园里漫步，孩子们追逐嬉戏，有人拍照留影，有人椅上闲坐……偌大的园子，处处风景，时时欢声，一派悠然。

可以触摸到，可以感知到，身边的运河，身边的美好，身边的人们，笑着、幸福着。

这是运河边人们的生活，多了风景，也多了故事。

没有哪个沧州人不对大运河怀有深深的感情，我们的城市依河而生，依河而长，一条河与一座城融为了一体。人们的生活，离不开运河。运河文化带的建设，也让市民成为最大的受益者，人们多了休闲的好去处，可以运河边享受美景，可以体味运河文化，可以感受这条母亲河带给我们的滋养。

前不久，百狮园里举办了大运河（沧州）摄影大展，市民大饱眼福——运河文化、运河风情、运河城市，众多摄影人对运河的真挚情感，在这次展览中体现得淋漓尽致。

还是百狮园，沧曲书舍、荷悦轩茶室两座颇具南方特色的古建，让人更感这里的古朴厚重。试想一下，在这里煮茶听雨，品读诗书，乐享浮华散尽，清欢升起。

一个百狮园就带给我们这么多惊喜，那么，园博园、樱花大道、千尺古街、大运河非物质文化遗产公园……这些项目建成后，一定会带给市民更多惊喜，更多幸福感。

运河越来越美，市民享受着由此带来的一系列改变，享受着更美好的运河生活，更从内心深处感知着一种幸福，一种因母亲河的变化而带来的福祉。



快递来了 怎么收取才安全？

□ 本报记者 赵宝梅

在刚刚过去的“双11”，你是否也有多个快递需要取？近日，随着多地居民网购的快递检测出阳性，不少网友开始纠结自己的快件要不要取，怎么取才更安全。

记者在御河路和开元大道几个快递超市看到，大大小小的快件堆成了小山，有的直接在门口堆放着，市民则在有序地收取。其中，偶有市民戴着一次性手套，取了快递将外包装撕下扔进专门的箱子。而快递超市的工作人员，很多都没有佩戴口罩和手套。

据中疾控专家分析，一般情况下，快递包裹在运输过程中被新冠病毒感染的风险性很小，网购族不必恐慌和担忧。但尽量不要购买境外或国内中高风险地区商品，在收取时也尽可能采取措施，降低被感染的风险。

对此，市疾控中心工作人员建议市民，科学收取快递，避免感染风险。正确的步骤是：取件时佩戴口罩和一次性手套，避免直接接触快件包裹，取到包裹后撕下外包装，投入专门的处理设备内，尽量不要带回室内；取回快递后，要根据物品种类进行消毒，可使用75%浓度的酒精或84消毒液。

需要注意的是，取回的快递不仅要对外包装进行消毒，拿出的物品也要进行消毒，最好在通风的地方晾晒一到两天，再去直接接触；取件时，保持和其他取件人及快递员之间的距离，尽量减少语言交流；在快递超市取件时，应错开取件高峰，避免人员聚集，取件后及时返回，勿在外逗留。

银发族 网购也疯狂

□ 本报记者 赵宝梅

手机字体调成最大号，戴上老花镜精挑细选，订单物流一天看好几遍，收到快递立马出去取……随着网络的日益普及，银发族开始加入网购行列，有的甚至沉迷其中，花钱买“教训”，让儿女忧心忡忡。

老年人成网购新力量

前不久，65岁的王国华在儿子的指导下学会了网购，并在天猫超市完成了人生第一次网购，一桶油、一袋米、一箱水果，快递员不仅给送上楼，还当面开箱验货。“方便，太方便了！上午下单，第二天就能送到家里来了。”王国华初尝网络购物的便捷，有些相见恨晚。

最近，她又学会了一项新技能——团购蔬果。“想吃什么都可以在手机上下单，第二天到家门口超市提货就行了。便宜、方便，质量也有保证。”为了方便提货，王国华还专门网购了一辆小推车。现在，她几乎每天都要推着小车去“提货”。

55岁的杨玉珍自从去年开始玩抖音后，就迷上了抖音购物。家里的日用品、老伴的棉衣棉裤、孙子的玩具，甚至花草草都从抖音上下单，每月平均网购消费1000多元。今年“双11”，杨玉珍更是疯狂，几天时间网购了三四千元的商品。“好多东西打折很便宜，有的就是白菜价。”杨玉珍说。来自京东的数据显示，今年46岁至55岁年龄段的用户消费力爆

棚，销量同比增长96%。作为适老化改革实行以来的首个“双11”，银发族更是化身“剁手党”，成为网购的新生力量。

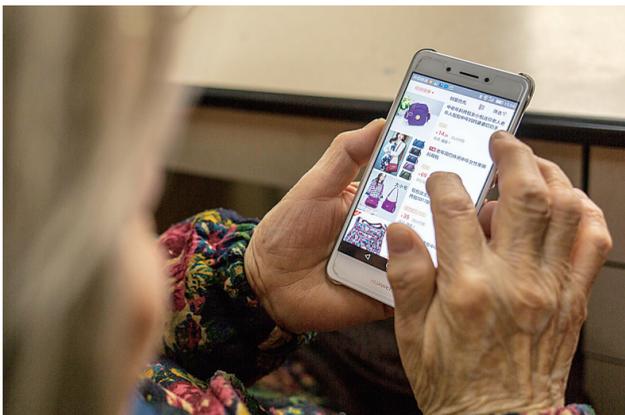
“便宜”最具吸引力

老年人的网络购物车里都有啥？是什么吸引他们不停地买买买？在随机采访的几位老人中，记者发现“便宜”是首要因素。

老人们要买的东西五花八门，有的老人买来买油日用品，有的人想趁着冬季到来买洗脚盆、电热宝，有的老人要买茶叶。最多提到的还是冬衣，包括保暖内衣、保暖护膝、羽绒服等。

受访老人单件商品的花销一般都在千元以下，既无自用的快消品也无奢侈品，一些家用电器也都是小件，价格大都在1000元以下。放在“购物车”里的，最贵商品是羽绒服一类的服装。有孙辈的老人们，还会在网上给孙子孙女买衣服。有两位老人买了空气炸锅和电饭煲，也都是秒杀款。

“广告说得天花乱坠，视频拍得好看精致，我爸每次都被这些假象迷惑。100多元钱买的足浴盆，一看就是劣质货，不让他用他不高兴，用着又怕不安全。”市民于磊



说，爸爸网购的很多东西都来自于广告推荐，要不就是被打折促销的新花样吸引。

适当网购勿贪便宜

老人学会了网购，省去了逛超市、逛商场的劳累，收取快递也很快捷，本该是件好事，但为什么却遭到子女的吐槽和不满呢？

“不是怕老人花钱，而是各种担心。担心买便宜货影响生活质量，担心被广告推荐欺骗，担心买

了假的保健品……”一位市民说。“很多老年人热衷于网购是因为不想落伍于这个时代。”沧州狮城心理咨询室专家说，随着生活水平的提高，老年人和年轻人一样，都想有一颗追求时尚生活的心，而且也会像年轻人一样网购上瘾。

专家提醒，老年人可以适当网购，但切勿盲目消费、贪图便宜而忽略了商品本身的价值，买东西之前一定要认真考虑所购商品质量，和日常去市场消费一样，可以货比三家，对广告推荐更要注意辨别。