黄骅市人民医院急救车司机赵磊和护士岳琳是一对年轻夫妻，他们休班时遇到八旬老人突发脑血栓，迅速上前施救，并开着私家车送往医院——

医务夫妻档 救人不含糊

本报记者 邢 程 本报通讯员 高 箐

日前，在黄骅市一小区附近发生了惊险一幕：一位老人突发疾病，急需送医抢救。危急时刻，一对年轻夫妻及时伸出了援手。直到被救老人的儿子杨海胜给黄骅市人民医院送去了一封表扬信，这对年轻夫妻救人的事情才被大家知晓。

行进沧州 精彩故事

这对年轻夫妻，丈夫名叫赵磊，妻子名叫岳琳。赵磊是黄骅市人民医院急诊科的一名急救车司机，岳琳是黄骅市人民医院胸外科的护士。当天下午，休班在家的赵磊、岳琳夫妻突然听到母亲焦急的求助电话声，便急忙跑出去查看情况。

原来，居住在附近的一名八旬老人在广场上和邻居聊天时，突发脑血栓，倒在地上，一动不能动，情况十分危急。邻居见状，急忙打电话给老人的儿子，并向周围的人求助。这时，岳琳的母亲正好经过，得知此事，想起了在医院工作的女儿女婿，便通知他们赶快来救人。

赵磊夫妻急忙下楼，查看老人的病情。然后迅速驾驶私家车，和母亲一起将老人送往医院。“当时情况危急，再等救护车来，会耽误不少时间。再说了，我就是开救护车的，救人方面的情况我熟悉。”赵磊说，时间就是生命，能早一分钟将老人送到医院救治，老人就能少一分危险。

路上，赵磊夫妻又联系了黄骅市人民医院的主治大夫，利用医院的绿色通道，第一时间对老人进行了救治。终于，在他们齐心协力地抢救下，老人成功脱离了危险。

“真是太感谢你们了，休班在家还帮忙救人，不然后果真是不敢想啊！”一提起赵磊夫妻，杨海胜总有道不尽的感谢。

据了解，这并不是赵磊、岳琳夫妻第一次救人。2017年，夫妻二人下班途经菜市场时，也联手救助了一名突发疾病的人。当时，也是因为他们救助及时，才让病人脱离了生命危险。如今，夫妻二人再次联手救助了一名脑血栓患者，在当地传为佳话。面对病人家属的感谢，赵磊说：“谁遇到这种情况，都会上前帮忙的。救人不分上下班，作为医护人员，救死扶伤是我们应尽的职责。”

“养生达人”的养生经

本报记者 李智力

南皮县鲍官屯镇倪官屯村有位76岁的“养生达人”，叫张凤英。她常说：“人的病就是‘吃’和‘懒’出来的，克服懒、不乱吃，想不健康都难。”

张凤英是一位退休教师。刚退休那会儿，她给孩子带娃，看到小两口每天忙得不可开交，还经常熬夜，很是心疼。于是，在照看外孙之余，她也开始关注起了养生节目。熬夜伤肝，她就学着调整饮食，多放些枸杞和坚果。知道孩子们累、运动少，她就在饭后拉着他们伸伸胳膊、伸伸腿……慢慢地，小两口的身体状态逐渐好了起来，精神面貌也有了很大改善。

为了让一家人继续坚持下去，张凤英专门写了健康提醒：“早饭要吃好，蛋奶不能少；午饭要均衡，菜肉水果不能挑；晚饭要吃少，饭后还要走一走。”还把它贴在进门的玄关处，时时提醒家人。

老伴儿身体胖，体能差，还爱吃肉，张凤英就给他摸索着制定了个饮食清单，萝卜、青菜、肉蛋奶，营养搭配均衡。而且，她还时常劝丈夫：“吃饭不挑食，对咱们上年纪人一样重要，咱不能因为年纪大了，就专挑自己爱吃的，更要挑战一些自己不经常吃的菜。另外，人不能懒，要经常活动，多运动才能促进身体各项机能的运转。”在张凤英的鼓励下，老伴儿的身体逐渐瘦了下来，身体素质比以前好多了。

见自己总结的养生经验在家人身上起到了效果，张凤英爱上了研究养生。她也从最开始的看电视节目，到上论坛，再到应用抖音、快手视频软件学习，学习养生的形式越来越多。

十几年来，随着对养生知识的日积月累，张凤英成了朋友间公认的“养生达人”。平日里，她除了和朋友们一起分享她的养生成果外，还会在养生问题上给她们支招。

短视频兴起后，张凤英在抖音上自学了老年人健身操。如今，除了同朋友们散步外，她还充实了运动的形式，时不时会带着朋友们一起做不同的健身操。朋友们常说：“跟着张凤英，每天生活真丰富。”

不仅如此，对于有慢性病的邻居，张凤英还会在饮食调理上支招。一次，邻居刘老太与她说起自己的女儿，40多岁就得了糖尿病，一直吃粗粮和青菜多，吃肉少，血糖虽然控制得很好，但身体素质却大不如前。张凤英听后给她支招说：“肉食每天也要吃一些，可以熬些蔬菜粥，把肉切碎了放进去，这样搭配均衡，还有益消化，身体才会好。”

刘老太的女儿喜欢吃窝头，为了让她吃得更有营养，张凤英还专门写了个窝头制作配方交给刘老太：玉米面、黄豆粉、小米粉、无糖全脂奶粉、栗子、蛋黄……刘老太说：“一个小窝头配料能有这么多，真是不一般，那营养肯定太全面了。”

张凤英常说：“咱老年人身体健康，就是给年轻人最大的鼓励。”她希望自己掌握的养生知识能够帮助更多人，让他们不花冤枉钱，不花大力气，就能养出好身体。

张凤英学习老年人健身操

凡人趣事

爱猫人士

草 堂

运河区嘉禾一方的王女士是一位爱猫人士，家里养了几只猫，照顾得特别好。

王女士爱猫到什么程度？她把自己最近做的一件事讲给了我听。王女士的楼下，有几只流浪猫。有一天，她发现一只母猫生产时难产了，凄惨的叫声惊到了她。王女士走近一看，如果没有人帮助，这只猫和它肚子里的小猫都会丧命。怎么办？她心软了，把这只流浪的母猫抱回了家，想自己帮助它生产，但没有成功。

王女士又把这只母猫抱到了宠物医院。医生检查后，说需要剖腹产，可能要花不少的钱。当得知这是一只流浪猫时，医生问王女士，还要不要救治？王女士觉得，既然把它抱了回来，就应救助到底。就这样，医生给这只流浪猫做了剖腹产手术，救下了这只猫和它的孩子。前前后后，王女士为这只流浪猫安全生产花了2000多元钱。

其实，这只是一只普通的猫，如果在宠物店买这个品种的猫，几只加起来也不值2000多元。但对于爱猫的王女士来说，这是值得的，毕竟救回来了鲜活的生命，而生命的价值是不能用金钱来衡量的。

我对猫不反感，也不痴迷。同时我觉得，一些小区的流浪猫很多，也给居民带来了困扰。但听了王女士的讲述后，我陷入了沉思，也许应该给她点个赞。因为，多数的流浪猫是被居民抛弃，才变成了流浪猫。如果大家真喜欢猫，就不要抛弃它，要爱护它，给它一个温暖的家。如果不喜欢猫，就不要养它。这样，猫儿们能得到应有的照料，小区内也不会有那么多流浪猫。

草野事 民生情

征稿启事

本报民生新闻版面开办的《草野事·民生情》栏目，受到了广大读者的欢迎。本栏目虽然表现的是草野之事，反映的却是民生之情。本栏目以记叙为主，无需过多评论；务求简短、言之有物；务必真实，不虚构、不夸大。我们尊重表达的权利，相信真实的力量。

我们期待收到来自不同地方的故事，倾听来自不同行业群体的声音，尤其欢迎来自基层细节生动的故事，小中见大、滴水见太阳。我们愿用有限的版面，撑起一方公民发言的舞台。

来稿请注明《草野事·民生情》专栏，邮箱：czrbmsxw@163.com。

三类过敏情况不建议接种新冠疫苗

疫情防控科普知识

有过敏史的人可以接种新冠疫苗吗？哪些情况不能打新冠疫苗呢？

不建议大家接种新冠病毒疫苗的几类过敏情况：1.对新冠病毒疫苗的活性成分、任何一种非活性成分、生产工艺中使用的物质过敏，或以前接种同类疫苗时出现过敏者。2.既往发生过疫苗严重过敏反应（如急性过敏反应、血管神经性水肿、呼吸困难等）。3.接种第一剂次新冠病毒疫苗后出现严重过敏反应，且不能排除是疫苗引起的，则不建议接种第二剂次。

但是，像平常有食物过敏、药物过敏、化妆品过敏、螨虫过敏的，通常情况下是可以接种疫苗的。

打疫苗之后出现过敏如何判定是否和疫苗有关系呢？疑似疫苗不良反应与受种者个体差异有关。疫苗不良反应包括一般反应和异常反应。常见不良反应的发生情况与已广泛应用的其他疫苗基本类似。常见的不良反应，主要表现为接种部位的红肿、硬结、疼痛等，少数人也有发热、乏力、恶心、头疼、肌肉酸痛等临床表现。其中，发热是一过性的，发高烧的情况很少，如患低烧短时间可好转。异常反应如出现发热超过38.5℃，或局部红肿严重，超过2.5厘米，身体特别不适，疾病状态持续的情况。如果是异常反应，需要按科学的机制和一系列流程来判定。各地有预防接种异常反应调查诊断专家组，负责诊断是不是属于疫苗引起的异常反应，有时候还需要启动预防接种异常反应鉴定组，进行相关的调查，根据疫苗的特性、受种者的临床表现和既往史、诊治过程，以及疫苗接种情况等做出综合判断。接种疫苗后，可能有极少数人会出现急性过敏反应，多在接种后30分钟内发生。

因此，受种者在接种疫苗后需要在接种单位指定区域留观半小时，如发生急性过敏反应，可以在现场及时采取救治措施。

韩学敏 整理

沧州市大气污染防治工作领导小组办公室
关于发布重污染天气橙色预警启动Ⅱ级应急响应的通知

经市气象局、市生态环境监控中心、大气污染防治工作专家组联合会商，预计12月4至6日，地面以偏南风为主，风力逐渐减弱，大气扩散条件较差，叠加污染物传输影响，污染物持续积累，我市可能出现中至重度污染天气过程。为减轻重污染天气过程，保障人民群众身体健康，结合我市实际，经市政府研究决定，我市于12月3日18时发布重污染天气橙色预警，启动Ⅱ级应急响应，具体解除时间根据会商研判结果另行通知。

一、健康防护引导措施

1.提示儿童、老年人和呼吸道、心脑血管病及其他慢性疾病患者尽量留在室内，避免户外活动，尽量减少开窗通风时间；医疗卫生机构加强对呼吸类疾病患者的就医指导和诊疗保障。

2.提示一般人群减少或避免户外活动；室外工作、执勤、作业、活动等人员可以采取佩戴口罩、缩短户外工作时间等必要的防护措施。

3.已安装空气净化装置的企事业单位，及时开启空气净化装置。

4.市、县两级教育主管部门指导中小学、幼儿园可采取弹性教学，停止室外课程及活动。停止举办大型群众性户外活动。

二、倡议性污染减排措施

1.倡导公众绿色生活，节能减排，可适当将空调调低1–2℃。

2.倡导公众绿色出行，驻车及时熄火，减少车辆原地怠速运行时间；自觉停驶国四及以下燃油机动车。

3.倡导公众绿色消费，单位和公众尽量减少含挥发性有机物的涂料、油漆、溶剂等原材料及产品的使用。

4.倡导企事业单位可根据重污染天气实际、应急强制响应措施，采取调休、错峰上下班、远程办公等弹性工作制。

三、强制性减排措施

1.工业企业管控措施。按照重污染天气应急减排清单，工业企业严格落实橙色预警减排措施。

2.移动源管控措施。施工工地、工业企业厂区和工业园区内应停止使用国二及以下非道路移动机械（清洁能源和紧急检修作业机械除外）。工业企业禁止使用国四及以下重型载货汽车（含燃气）进行运输（特种车辆、危化品车辆等除外），有特殊要求的严格按照减排清单车辆管控要求落实。原则上，除城市运行保障车辆和执行任务特种车辆外，中心城区、县（市、区）城区内禁止重型和中型货车、三轮汽车、低速载货汽车和拖拉机通行。港口、物流（除民生保障类）、料场等涉及大宗原料和产品运输的单位禁止使用国四及以下重型载货汽车（含燃气）进行运输（特种车辆、危化品车辆等除外）。本市及外埠牌照中型重型载货汽车在本市行政区域内道路(高速公路除外)实施绕行措施，不得进入中心城区的高速合围区（保证安全生产运行，运输民生保障物资或特殊需求产品，承担急救、抢险等任务，挂新能源牌照及本市未更换新能源牌照的新能源汽车除外）。

3.面源管控措施。加强施工工地和交通扬尘控制。砂石料厂、石材厂、石板厂等停止露天作业。除涉及重大民生工程、安全生产及应急抢险任务外，停止所有施工工地的土石方作业（包括：停止土石方开挖、回填、场内倒运、掺拌石灰、混凝土剔凿等作业，停止建筑工程配套道路和管沟开挖作业）。禁止室外建筑拆除、喷涂粉刷、护坡喷浆、混凝土搅拌等。煤炭、渣土、砂石料等运输车辆禁止上路。在常规作业基础上，对主要干道和易产生扬尘路段增加机扫、吸扫和洒水等清洁频次。

沧州市大气污染防治工作领导小组办公室

2021年12月3日

沧州市公共资源交易中心国有建设用地使用权拍卖出让公告

沧交告字[2021]21号

经沧州市人民政府批准，沧州市自然资源和规划局高新区分局（以下简称高新区自然资源和规划局）决定以拍卖方式出让以下1宗地块的国有建设用地使用权，并委托沧州市公共资源交易中心（以下简称交易中心）具体承办，现将有关事项公告如下：

一、拍卖出让地块的基本情况和主要规划指标要求

GTP–2021–06号宗地：位于向海路以南、狮城大道以东；东至规划路、南至地界，西至狮城大道东侧绿带、北至向海路南侧绿带；出让面积42099.27平方米（约63.15亩）。土地用途：城镇住宅用地、商服用地；土地使用权出让年期：住宅70年、商服40年；主要规划控制指标：容积率2.0–2.2；绿地率不小于35%；建筑密度不大于20%；建筑高度：住宅不大于54米、地下不超–15米；其他规划控制指标及其他设计要求严格按照沧州市自然资源和规划局批准的“沧自然资规地函字〔2021〕32号”文件执行。

该宗地拍卖起叫价为人民币21500万元，竞买保证金为人民币15000万元，每次报价增幅为人民币100万元的整倍数。

二、竞买人范围

（一）中华人民共和国境内外的法人、自然人和其他组织均可申请参加竞买，申请人可以单独申请，也可以联合申请。但法律法规对申请人另有限制的除外。

（二）对上述拍卖宗地，法律、法规、国发〔2010〕10号、国土资发〔2010〕151号、发改财金〔2016〕141号、沧政办字〔2021〕139号等文件另有规定以及欠缴土地出让金和不具备申请条件的，不得报名参加竞买。

三、竞价规则

本次拍卖宗地设有保留底价，以增价方式竞价，按照价高者得的原则确定竞得人。

具体竞价规则详见拍卖文件。

四、竞买申请与登记

竞买申请人应于本公告发布之日起至2021年12月23日17时，登录电子交易平台下载土地交易文件，并在规定时间内交纳竞买保证金。

下载土地交易文件方式：已在河北省公共资源交易平台注册登记的竞买人可直接登录电子交易平台（网址：http://www.hebpr.gov.cn/hbggfwpt/）后，选择“沧州市（全流程）”，打开【土地交易–土地交易文件下载】菜单，在项目列表中选择对应项目，点击项目右侧下载按钮，进行土地交易文件下载操作。

下载文件过程中如遇到系统问题可咨询电话：400–998–0000。

未经主体注册登记的竞买人，请按照“沧州市公共资源交易大厅（网址：http://xzsp.cangzhou.gov.cn/ggzyjy/）”首页的“沧州市公共资源交易中心关于市场主体登记注册的公告”的要求办理相关手续，市场主体注册咨询电话：0317–2175672。

提交竞买申请方式：已在河北省公共资源交易平台注册登记的竞买申请人可直接登录电子交易平台（网址：http://www.hebpr.gov.cn/hbggfwpt/）后，选择“沧州市（全流程）”，打开【土地交易–土地申购】菜单，在项目列表中选择对应项目，点击项目右侧“我要申购”按钮，进行竞买申请操作。

接受竞买报名的截止时间为2021年12月23日17时。

竞买申请人按规定交纳竞买保证金，登录电子交易平台提交竞买申请资料且竞买申请资料规范、齐全、具备申请条件的，由交易中心进行报名资格审查，经高新区自然资源和规划局复核通过后，电子交易平台向竞买申请人推送待办，由竞买申请人在拍卖会前登录电子交易平台，生成号牌后打印《竞买通知书》，并自行下载参加拍卖出让活动须携带的授权委托书、承诺书、竞买人疫情防控承诺函等相关文件，竞买人资格由沧州高新区土地招拍挂工作委员会在拍卖现场最终复审确定。竞买申请人需持《竞买通知书》和填写正确并加盖公章的授权委托书、承诺书、竞买人疫情防控承诺函等相关文件参加本次拍卖出让活动。

五、拍卖时间和地点

拍卖时间：2021年12月24日14时30分。

拍卖地点：沧州市公共资源交易中心三楼开标八室。

六、其他需要公告的事项

（一）参加竞买者必须在2021年12月23日17时前将竞买保证金汇入指定银行账户（指定银行确认在有效时间收到），并将竞买申请资料按要求提交，否则不得参加报名资格预审，从而不具备竞买资格。

（二）竞买人应详细阅读本次出让土地拍卖文件、自行实地踏勘拟出让的地块。竞买人参加竞买，即表明其已经全面了解了拟出让地块的现状、全部接受了拍卖文件的规定。

本次拍卖出让的宗地情况、详细资料、出让条件、项目开（竣）工时间、非经营性公建设施建设要求等详见拍卖出让文件。

（三）公告期间，出让公告内容发生变化的，以沧州市公共资源交易中心发布的补充公告为准。

（四）此公告可登录中国土地市场网(www.landchina.com)和沧州市公共资源交易中心网站(http://xzsp.cangzhou.gov.cn)进行查阅。

七、竞买保证金缴纳银行账户

GTP–2021–06号宗地竞买保证金缴纳银行账户：

开户单位：沧州市公共资源交易中心（高新区保证金专户）

开户银行：中国光大银行股份有限公司沧州分行

银行账号：53920188000119896

八、联系方式

（一）沧州市公共资源交易中心

联系地址：沧州市运河区求是南大道2号

联系人：赵先生

联系电话：0317–2175020

（二）沧州市自然资源和规划局高新区分局

联系地址：沧州市求是大道与永济西路交叉口国际机器人大厦17层

联系人：陈先生

联系电话：0317–8697601

2021年12月4日