



园博园北山效果图



北山局部效果



紧锣密鼓,昼夜施工,园博园北山建成后将是园区最高点

# 登山俯瞰全园盛景 拾阶观赏四季风光

□ 本报记者 赵宝梅

3月28日,沧州园博园项目建设工地,整个园区至高点——北山建设有序进行,工人正忙着土方填筑。此工程由中国中铁八局承建,为园博园的重要节点工程。疫情期间,园博园项目进行闭环施工,北山、沧州坊商街、沧州展园、游客服务中心及园区苗木种植都在紧锣密鼓地推进。

沧州园博园北起渤海东路、南至永济路,西起运河西岸堤顶路、东至清池大道,占地面积4000亩,将于今年8月



建成,成为河北省第六届园林博览会的召开地。

沿渤海路行进,远远就能看到高高堆起的山体,这便是北山。北山位于园博园北部区域,北临渤海路,东临清池大道,西临规划马拉松跑道,南接园区一级路,占地总面积为69812平方米,为人工堆筑山体。

山体高13米,为全国最高点,既是北侧的视线焦点,又为游人提供了一个远观全园景色的极佳地点。山顶将设置重檐四角亭——望月亭,亭高10.6米,山体加望月亭共高达23.6米。

根据地形特点,结合沧州乡土植物特点,这里将打造三季有花、四季有景的园博园北山。春天,山脚桃花春景,将种植丛生山桃及林荫大树,山上点缀山桃、山杏、山石,搭配迎春、冬青卫矛球,形成杏桃春芳的景

观效果;夏天,沿山石登步道,种植粉紫色系宿根花镜,局部点缀观赏草,形成夏日林荫、草石问路的景观效果;秋天,拾阶而上,山石景观两侧秋色叶片林,山石休憩台处秋色叶大乔木,地被菊花镜,点缀观赏草,形成层林尽染的景观效果;冬天,在皑皑白雪映衬下,自然层叠的山石结合姿态苍劲的选型油松,形成冬日劲松傲雪的景观效果。

“前期土源准备充足,疫情期间北山填筑没有停工,确保了园博园重要工程顺利推进。”北山项目负责人廖勇说,截至目前,北山土方填筑已完成11%。

据中国中铁八局沧州园博园项目工程部部长何贤昌介绍,为了确保园博会顺利开幕,在整个施工过程中,中铁八局一手抓防疫、一手抓施工生产。尤其

是最近的这轮新冠肺炎疫情发生后,项目部进行了闭环施工,园区400多名工人吃住在工地加紧作业。

疫情发生以来,为确保苗木等物料的供应,项目部对进场司机进行严格管控,除检查健康码和核酸证明外,确保司机不离驾驶室,避免交叉感染。“有了苗木的及时供应,园区抓住春季植树的最佳时机,每天保证种植100株以上。”何贤昌说。

截至目前,园博园绿化工程已完成乔木种植9000余株,预计6月底将完成全部乔木、灌木、地被植物及水生植物种植。此外,沧州坊商街项目也在有序推进,已有31%的单体建筑进行二层施工。

距离园博园开园仅4个月时间,工期紧、任务重。眼下,项目部开始昼夜24小时施工,以确保工程进度。

## 回归日常 拥抱美好生活

□ 本报记者 尹超 本报通讯员 李舒平 摄影 魏志广

“在单位闭环办公的妻子今天回家了。”“我的水果摊开始营业了。”“隔离期过了,我还是有点焦虑。”……随着市区小区逐步恢复正常秩序,人们从慢节奏的居家隔离中走出来,随之而来的是紧张忙碌的工作和生活。清冷的街道热闹起来,人们科学防控、自我调整、寻求帮助,用自己的方式,迎接春暖花开的日子。

### 逐渐入佳境

3月28日7时许,新华区锦绣观邸小区,陆续有居民下楼,出门上班、散步、遛狗、相互问候,格外亲切。

梁育在小区附近开了家小商店,早早就来到店里做准备。消杀、整理货架、进货登记、安装测量体温的仪器……忙碌的日子就要恢复了。

“媳妇终于回家了,今晚要来顿团圆餐,我去超市采购,晚上露两手。”刘启明说。原来,居家隔离期间,妻子被封在了娘家。平时一日三餐都是妻子操持,这下得自己动手了。十几天的隔离,触发了他的厨艺技能。“媳妇和儿子都说了,以后家里厨房归我了。”想着晚上的热闹,刘启明加快了奔向超市的步伐。

解封首日的朋友圈里,一片欢腾。有人晒出运河晨练偶遇,有人赏花看柳春意融融,有人伏案工作赶工期,有人采购、进货忙忙碌碌……人们生活渐入佳境。

### 放开不放松

“请扫健康码。”3月29日11时许,盐百商厦前,两名身着防护服的工作人员,正在引导顾客有序进入商场。扫描健康码,显示无异常,在客流量允许范围内,即可入内,进入大门后测体温,就可以推上购物车进入超市购物。

在一家药店里,一位市民购买了几包口罩、一瓶消毒液:“虽然解封了,防疫不能放松,保护好自己,也是保护我们的城市。”

图书馆、博物馆等文体活动公共场所、娱乐场所目前暂停开放,商场、超市等各类经营场所严格落实测温、扫码、登记、限流等管控措施。社区微信群、小区大喇叭,每天提醒人们,不聚集、不扎堆,禁止聚集性活动,严格遵守在公共场所佩戴口罩的规定,保持1米以上的社交距离。

放开不等于放松,解封不等于解除。享受回归正常的喜悦时,不要忘记疫情并未消失,防疫还应继续。



### 注入“心能量”

“疫情期间一直焦虑,经心理卫生协会的志愿者多次疏导,逐渐平复,现在开始工作,又有些焦虑。”市民林宇彦说,这几天也一直积极和心理咨询师沟通,尽快让心理“解封”,健康返岗。

“这是闭环办公第一天的工作状态,这是第二天的意外收获……”市民张云晓疫情期间被封在单位,每天记录自己的工作、生活状态。解封后,她做了个总结,把这段时间的收获与感想分享给家人,“感

觉很奇妙,既可以放松心情,又收获满满正能量。”

解封后,大部分人的心理活动是相似的,刚开始比较兴奋。但是接下来,可能会出现担忧。担心环境是不是安全,怕自身防护措施不到位,怕工作压力大导致免疫力下降等。

疫情发生以来,不少市民出现不同程度的恐慌、焦虑等情绪,市心理卫生协会号召全市心理工作者行动起来,开展了一系列活动,线上线下为市民和抗疫一线的勇士们提供心理健康保障。据初步统计,疫情发生以来,志愿者共接听咨询电话300多个,开通“沧州心理”视频号公益栏目,邀请心理专业人员进行直播,开展心理危机干预,关注问题严重个案,一对一进行心理疏导,十几支心理志愿者队伍活跃在社区、学校。线上心理公益互动参与上千人次,公众科普总访问量5万多人,涉及680个社区村镇和2万多个家庭。

“一般而言,解封后大多数人会逐渐恢复正常的生活、工作节奏,即使有部分个体出现注意力不够集中、工作效率下降、情绪有波动等状况,也会随着时间和个人的自我调适而逐步适应。”沧州医学高等专科学校健康系心理咨询教研室主任汪启荣说。做一些让情绪深度放松的事情,或者总结隔离期间的收获,可以放松心情。如果一段时间后,仍有心理不适,可咨询心理志愿者或到医院就诊。



## 春暖,就是花开时

□ 曹杰

终于可以下楼来,感受春日明媚的阳光了。那么温暖,那么宜人。

疫情的阴霾正慢慢散去,走在外面,看见花,看见绿,看见春天,看见久违的车水马龙。原来,这熙熙攘攘,才是最美的人间烟火。这平常的生活,才是人们期待的幸福。

疫情、封控,打乱了人们正常的生活节奏。如今,生活秩序慢慢恢复。回过头来,这段不同以往的日子,也让我们对生活有了更多的认识。

爱与尊重。这段时间,为抗击疫情付出的人太多太多。医护人员、志愿者、交警、社区工作人员……甚至每位居家的市民。

奶奶去世,沧县医院的邵爽向着家的方向三鞠躬,磕头送别奶奶,擦干眼泪,继续坚守疫情防控一线。

看到这个消息,眼泪不自觉地流下来。还有,为医护人员表演手语歌的小朋友,睡在执勤点的志愿者,邻里间的互助友爱……太多的故事,太多的感动。

特殊时期,各自坚守。没有谁是天生的英雄,但此刻,他们挺身而出,守护着这座城市,他们,值得爱与尊重。

懂得珍惜。父母年事渐高,但这段时间却无法

去看望他们,心中不免担心。只好经常电话,好在一切都好。心想,以后要更多地去看望他们,给他们更多的陪伴。

亲人、朋友、同事,每一份情感都难能可贵。而此时,更显珍贵。学会珍惜每一段旅途的陪伴,那是我们最珍贵的财富。

保持热爱。居家的日子少了平常的忙碌,却也有些无聊。朋友馨拿起了画笔,之前她在学画画,现在正好有时间。一画一天,乐在其中。馨从未来没拿过笔的妈妈,此时也静下心来学写字,乐观豁达。

有人热衷美食,有人爱上健身,不管是什么,只要心中保持热爱,日子就会充实美好。

更加努力。解封了,身边不少朋友已经在摩拳擦掌——“终于要开始工作了,我要拿出百倍的努力!”“平常总盼着休息,可真闲下来浑身难受,还是工作着充实。”

似乎是一个新的开始,有人学习充电,有人定下新目标——更努力地工作,更认真地生活。

经历过,才更珍惜当下的拥有。

路边,连翘开得正好,杏花吐露芬芳,碧桃、海棠、樱花,各种花儿,也会次第开放。春暖,就是花开时。相信,一切都会美好如初。



手指一按 马上就办

## 小小微信群 “遥控”路畅通

□ 本报记者 尹超 本报通讯员 张洪宝

手指一按,马上就办;手机一敲,就见成效;微信一说,报完就做……“中心城区交通信号配时征求建议群”,让每一位参与者成为交通管理者;遇到信号灯异常、显示屏故障、车辆乱停乱放等问题,只需在微信群中发一个消息,说明具体位置和问题,就会有相关人员进行实地检查,并施行整改、清理等措施,合理化建议短期内就可得到落实。

交通出行与市民生活息息相关,不少市民参与其中。市交警支队“中心城区交通信号配时征求建议群”成立以来,通过微信群征求市民建议,多条建议被采纳。

“之前在永济路北侧看到有车辆占据公共停车位好几天,在群里说了一下,很快就有人来管理了。”热心市民李先生说。

刚开始时,人们没有充分了解微信群的功能与目的,提出的建议也缺乏实践性,现在,群里的有关建议质量越来越高、操作性也越来越强。

“可以提建议、监督落实情况、实时体验改进后的效果,同时也提高了自己的交通安全素养,增加了学法用法守法意识,文明出行成为习惯。”一位经常参与的市民说。微信群开通仅一个月,市公安局交警支队便收到市民送来的锦旗。

微信群采取定点邀请市民代表、对外公开二维码的方式吸纳市民。在邀请部分公交车司机、出租车司机、小区业主代表入群的基础上,通过公众号、微博、网站等多渠道向社会公开群二维码,市民可自行扫码入群。

微信群主要覆盖沧州市4个区与沧县全域。起初,市民在群里反映信号灯周期过长或过短、行人过街绿灯时间不足、信号灯与车道功能不匹配等问题。现在,微信群征询建议的范围逐渐扩大到路口提示屏、停车位规划、车辆摆放、护栏设置、车辆违法举报等诸多方面。市民参与热情高涨,先后有93条合理化建议落到实处。



交警为司机讲解交通安全知识