

东光专家团送技下乡 助力夏粮增产增收

本报讯（通讯员孙汝霞 许志彤 记者周洋）近日，东光县组织农业专家团队送技下乡，现场讲解小麦春季肥水管理。

在大单镇洼里杨村的麦田里，县农业农村局专家认真察看麦情，结合小麦生长进程，面向新型经营主体和种植户，因地因苗讲解肥水管理知识，传授如何合理利用杀菌剂和除草剂预防小麦病虫害发生等细节。同时，工作人员现场还发放了《科学安全使用农药》《化肥减量增效测土配方施肥技术》《粮食作物绿色高效实用技术》等宣传册。

东光县农业部门相关负责人表示，近段时间还将持续开展农业技术宣传、指导培训、惠农政策宣传等工作，提高农户种粮积极性。此外，还要调查了解农业生产面临的突出困难和问题，分析研判并提出解决办法，总结春耕备耕及农业生产的经验和做法，全面推动农业生产高质量发展。

南大港开设“文旅云课堂”

本报讯（记者贾世峰）“导游资格证考试有学历门槛，但对年龄、户籍没有限制……”日前，南大港“文旅云课堂”第一课——《导游资格证考试培训》课程开讲了，由国家中级导游员张景兴老师主讲，在课堂上为准备从事导游行业的人答疑解惑。

从3月26日开始，南大港产业园区文化旅游局主办的“文旅云课堂”线上发布课程，为有志于从事文旅行业的人提供免费线上培训机会。开

货车司机 如何做好科学防护？

最近，货车司机检出新冠病毒阳性的消息频频出现在新闻中。货车司机长期奔波在不同的城市，因此有一定的感染风险。那货车司机应该如何做好科学防护，有什么需要注意的问题呢？

安全路上第一条，全程接种新冠疫苗。接种新冠病毒疫苗可有效降低重症率和死亡风险，司乘人员应按规定接种新冠病毒疫苗。符合条件的需完成加强免疫接种，可选择同源加强免疫或序贯加强免疫接种。

健康监测要坚持，行车路线确定好。司乘人员应每天开展自我健康监测，确保身体状况良好。一旦出现可疑症状，应做好防护及时就医。出发前，确定好行车路线，不前往中高风险地区和有疫情发生地区，按要求进行核酸检测，结果未出前暂缓出行。

防护用品要带全，正确使用保平安。建议随车配备足量口罩（普通医用口罩和医用外科口罩）、消毒用品（消毒液、消毒湿巾、免洗手消毒剂等）、手套（一次性手套或乳胶手套）等。

坚持规范佩戴口罩，采用7步洗手法，洗手20秒以上，按说明书正确使用消毒液。

待人卸货有距离，防护消毒要牢记。货物交接过程中全程规范佩戴口罩，保持1米及以上社交距离；装卸货物过程中戴好口罩、手套，避免手在接触公共物品后直接接触口鼻、眼睛。保持驾驶室通风良好，装卸货物前后驾驶室、车厢内外部、门把手及其他重点部位要消毒。

带病工作不可取，出现症状早就医。一旦出现发热、干咳、乏力咽痛、鼻塞、流鼻涕、腹泻、味觉异常等身体不适症状，要立即停止营运，第一时间到正规医院就诊，并主动告知医生旅居史，配合各项防疫措施，切勿自行服药或瞒报谎报。

运输结束把家返，社区报备要积极。返家后及时更换衣物，常接触的物品，如手机、钱包、钥匙等做好消毒；科学洗手。主动向社区（村）进行报备，积极配合健康监测、核酸检测等防疫措施。

韩学敏 高 菁 整理

疫情防控科普知识

中央第一生态环境保护督察组向我市转办第十批群众信访举报件

4月2日，中央第一生态环境保护督察组向我市转办第十批群众信访举报2件，其中重点关注案件1件。

这批转办的信访件，涉及河间市1件、青县1件，其中1件同步转办市直部门。本批转办的信访件，涉水类2件。

上述信访举报件当日全部交办各县（市、区）和市直部门，信访举报件的办理、整改和处理情况及时向社会公开。

截至4月2日，累计向我市

中央生态环境保护督察在河北

缅怀革命先驱 激发爱国热情 吴桥祭扫90座散葬烈士墓

本报讯（记者杨金丽）4月2日，吴桥县退役军人事务局一行人来到吴桥县安陵镇莫家场村，为长眠在这里的早期共产主义战士、革命先驱莫子镇扫墓。清明期间，除了开展网上祭扫烈士纪念活动外，吴桥还为90位散葬烈士举行祭奠活动。

吴桥是革命老区，共有612名烈士。其中，绝大多数安葬在县烈士陵园，还有90座烈士墓分散在10个乡镇、75个村庄。

“清明节是中国的传统节日，为亲人上坟、为烈士扫墓，已经成为我们



▲黄骅港电煤运输码头泊位上停靠着多艘船舶装运电煤。

►黄骅港电煤堆场进行转运设备作业。



电煤大港保供忙

傅新春 刘建玲 摄影报道

黄骅港是我国北煤南运第一大港口，承担着国家电煤运输重任。近期，港口在严密做好疫情防控工作的同时，全力组织电煤装载运行，日均完成电煤出港60余万吨，保障了南方诸多电厂用煤供应。

享受努力和拼搏的过程

——记北京冬残奥会参赛者、肃宁籍运动员王若

本报记者 周 洋

“2022年冬残奥会正式结束了，有了这次经历，我永生难忘，让我更积极地面对今后的生活和工作……”

3月参加北京冬残奥会的肃宁籍运动员王若，仍在隔离期间。在回顾参加冬残奥会历程时，她在自己的微信朋友圈这样写道。

北京冬残奥会上，王若代表中国队共参加了包括短距离越野滑雪、冬季两项站姿（女子6公里、10公里和12.5公里）4个比赛项目。虽然都没能获得奖牌，但这位乐观的“00后”小姑娘仍然非常开心。“这次备战参赛，我已经享受到了拼搏努力的过程。对于我而言，就是最珍贵的人生经历。”她说。

天使虽折翼 意志比金坚

今年19岁的王若是肃宁镇员庄村人。她来自一个普通的农村家庭，因先天发育障碍导致右单前臂缺失。

“妈妈我的手呢？我怎么和别人不一样？”小时候，王若问妈妈最多的话就是这句。每次妈妈都含着泪说：“孩子，咱在身体上虽然和别人不一样，但通过努力，一定会取得比普通人更好的成绩。”

王若从小就格外懂事，不挑吃穿，同学扔掉的铅笔头她捡起来接着用，方格本写满了擦掉重新写。父母出去打工，她就做饭、洗衣服、收拾屋子。麦收时，自己去房顶摊晒麦子，傍晚再堆起来；秋收时，跟着爸爸妈妈把玉米一点一点提到房顶。

2016年9月，王若小学最后一个暑假，妈妈接到市残联一个电话，这个电话彻底改变了王若的人生。在肃

宁县残联的推荐下，经过几轮考核，王若被选拔为残疾人滑雪运动员。并去东北地区集中培训。

训练是残酷的，摔倒是常有的事，脚趾头、膝盖、裤子都磨破了，脚趾头肿得跟胡萝卜一样。

凭借着一股子不服输的劲头，王若从开始的不敢滑到最后熟练掌握了各项技巧。

2017年，王若成功参加了河北省残疾人越野滑雪队。后来，她又从事冬季两项站姿训练。她反复琢磨射击技巧，不断调整滑雪后自己的呼吸与射击的频率，最终熟练掌握了要领。

此后，她不断在国内国际赛场上取得佳绩：2019年全国第十届残运会暨第七届特奥会上，她获得1金3银的好成绩；2020年残奥会越野滑雪亚洲杯比赛中，她获得1银1铜的好成绩……

刻苦备战 参加北京冬残奥会

王若心中始终有一个“奥运情结”，尤其是2022年冬残奥会在自己的祖国举办，更坚定了她要赴奥运赛场上闯一把的信心。

为了在北京冬残奥会取得佳绩，王若一直刻苦训练备战，有时候一个星期才跟家人打一个电话。“那时候很紧张，就是训练场、食堂、房间三点一线的那种，训练量比较大，一天要滑40公里左右的训练量。”王若说，元



王若在北京冬残奥会闭幕式现场

旦过后，她和队友一起来到甘肃白银国家雪上项目训练基地加紧进行最后的备战。

3月4日，北京冬残奥会开幕了。从3月5日到11日，王若在7天时间里相继参加了冬季两项站姿和越野滑雪等4个比赛项目。这都是非常消耗体力的项目，虽然拼尽全力，王若还是遗憾没能获得奖牌。但她看到队友获得了冠军，为祖国争得荣誉，还是非常高兴。

王若说，这是她第一次参加这么大型的国际体育盛会，心里有些紧张，没发挥出自己最好的状态。“通过比赛，也知道自己和国外运动员有哪些差距和不足，以后会继续刻苦训练，尽量补强自己不足的地方。”她说。

3月13日晚，王若参加了北京冬残奥会闭幕式。在场内，小姑娘用手机定格下了现场一个个瞬间，她也深切地感受到了祖国的强大。“在自己国家参加一场冬残奥会，我特别知足，特别激动与荣幸！”她说。

结束了北京冬残奥会的征程后，王若一直在北京进行隔离。

王若说，等疫情结束后，她要回家给父母一个拥抱，尝一尝妈妈做的菜肴，一家人享受团聚的乐趣。

行进沧州 精彩故事