沿岸绿树成荫 美景比比皆是

大运河生态长廊成休闲“打卡地”

本报讯（记者周洋）今年开春以来，家住沧县的孔先生总喜欢在业余时间背着单反相机，骑车到大运河游玩一番，定格一幕幕美景。“大运河越来越美了，值得拍照的地方太多了，在河堤岸边骑车的感觉和开车的感觉不一样，让人感觉回归大自然。”孔先生说。

在沧县，像孔先生这样“迷恋”大运河的不在少数。尤其是沿河乡镇的群众，更是切实感受到了大运河近年来的变化。“我们这里运河沿线越来越漂亮，到了夏天，大家都来这里纳凉，如今河里又通了水，大运河真正有了‘灵魂’。”沧县兴济镇居民韩景辉说。

大运河能有这么高的“人气”，源于其自身的“颜值”越来越高。目前，沧县大运河沿线全部进行了造林绿化，主要种植了用材林树种、经济林树种和景观林树种。建设了兴济乾宁公园、香海禅林、大白洋桥古香椿园等多个集旅游、休闲、娱乐于一体的森林游园，营建了大白洋桥万亩生态森林大方，发展了付家圈千亩桃园、大白洋桥千亩桃园、高官屯采摘园等多处集观光、采摘等功能的果树种植园和家族农场，采摘树种包括苹果、梨、桃、杏、李子、香椿等。大运河已经成为沿线地区群众休闲的“网红打卡地”。

这是我市大力扮靓大运河的一个缩影。近年来，我市启动并实施了全域大规模的大运河沿线绿化工程，构筑生态林、用材林、经济林融合发展的绿色框架和布局，建成了一条纵贯南北215公里，集生态观光、休闲采摘、绿化美化于一体的大运河生态绿色长廊。大运河沿线绿化工程区内除栽植杨、柳、榆、槐等乡土树种外，还丰富了复叶槭、北美海棠、黄桃、核桃等10多个新特树种，基本实现了大运河沿线“能绿则绿、应绿尽绿”。

此外，在绿化工程的基础上，吴桥县、东光县、泊头市、主城区等大运河沿线主要节点建设了运河文化公园、氧生园、谢家坝遗址、运河景观带、百狮园等大型郊野公园、游园，为全市人民提供了游览休闲的好去处。

义务帮修墙 暖了老人心

李智力 闫 虹

吴桥县沟店铺乡孙龙村有一位老人叫张淑芬。她因为腿脚不好，没和老伴儿一起去外地帮孩子看娃，自己一个人一边休养，一边看家。

可是，前段时间刮大风又下起了雨，家里的土坯院墙因为年久失修，倒了一半，剩下的一半也倾斜了。因为疫情原因，家人在外地回不来，得知家里的情况，只能干着急。

“就老人一个人在家，家里的人一时半会也回不来，要是剩下的墙再倒了，伤到老人或者砸到路人怎么办？”墙倒的第二天，村民张振华恰巧从老人家路过，看到老人家里的情况，就张罗着同村的几位热心村民，一起商量为老人修墙的事儿。

“汛期快到了，院墙随时都有倒塌的可能。咱们这段时间也没啥事，就帮着老人把墙修好了吧。”张振华说。

张振华的想法获得了大家的认同。随后，他们自费买来了石灰板等物料，自带铁锨、瓦刀等砌墙工具，来到老人家里。众人先帮老人把倒塌的院墙清理干净，然后打下了带卡槽的立柱，把石灰板放到卡槽里，最后再抹上水泥进行加固。同时，又把未倒塌的部分也做了加固处理，还给院墙进行了统一粉刷。

忙活了两天时间，原来破烂的院墙变得结实了。“乡亲们帮咱把墙修好了，你放心吧，等回来了再好好请请人家。”看到大家帮忙把墙修好了，张淑芬老人立即给老伴儿和孩子们打了电话，让他们放心。

邻里之间遇到难事，大家伸手帮一把，让在家独居的老人既安心又温暖。

我市成立科技工作者健康服务总站

本报讯（武霖）5月27日，在文化大厦沧州市科技工作者之家，市科学技术协会联合沧州中西医结合医院组织的沧州市科技工作者健康服务总站正式成立，后续将逐步在高校科协、园区科协、企业科协等单位建立健康服务分站。

健康服务站目的是帮助全市科技工作者提高健康意识、自我保健意识和健康水平，为科技工作者和广大群众健康生活和干事创业提供健康保障。总站每月定期派遣一名医学专科的专家分别走进各健康服务分站，通过健康讲座、健康诊疗、健康咨询、远程服务等多种形式，为科技工作者和广大群众提供全方位的诊疗服务，集中解决各种健康方面的问题。

同时，建立科技工作者健康档案，将每次会诊的数据记录登记，随时追踪做好定期随访。让全市科技工作者和人民群众不出单位大门就能享受到一对一的中医把脉问诊、颈肩腰腿疼痛理疗、可携带的影像设备检查等多项优质医疗服务，做到对健康问题早发现、早预防、早治疗。

课间跳起健身操 锻炼玩出新花样

本报记者 邢 程 本报通讯员 高 箐

“如果华佗再世，崇洋都被医治；外邦来学汉字，激发我民族意识……”每到大课间，火爆网络的《本草纲目》健身操就会准时在黄骅市第五中学响起。学生们在一阵阵欢呼声中，飞奔到操场上，跟着音乐跳起来，把课间操跳出新花样。

在体育老师陈久明的带领下，学生们时而踮起双脚奋力向上跳，时而甩开手臂使劲下蹲，时而提膝顶肘，时而协调拍手……学生跳出了汗水、跳出了快乐、跳出了健康。整套操下来，神清气爽，身心得到彻底放松。

学校的传统课间操之所以得到创新，还要缘于陈久明的提议。“我本身就很爱运动。近期，看见《本草纲目》健身操在网络上特别火，每天都坚持打卡健身。坚持一段时间后，觉得精神状态很好。”陈久明说，“于是，我便萌生了一个大胆的想法，把学生们的传统课间操改成《本草纲目》健身操。健身操只有几分钟时间，很适合作为课间运动，也一定会受到学生们的欢迎。”为此，陈久明专门在健身操中挑选了几个适合学生跳的动作，经过反复尝试后，最终确定了一套动作强度适中的健身操内容。

陈久明的想法也得到了学校领导们的一致认可。“由于这套健身操符合现在的潮流趋势，学生们会欢迎。通过对健身操动作的合理筛选，也能让学生们达到更好的锻炼效果。”陈久明说。果然，《本草纲目》的音乐声响起的第一天，立刻引起了学生们的阵阵欢呼，大家飞奔到操场上，翘首期盼。跳操前，陈久明对每个动作进行一一示范，教会学生们各项动作要领。学生们在老师的带领下，跟着节拍欢快地动起来。“因为喜欢，学生们学得特别认真，两三遍下来，几乎都能跟上节奏。”陈久明说。

“《本草纲目》课间操带动学生们的运动热情高涨。每到大课间，大家就会跑到操场上，跟随着欢快的音乐，充满活力地跳动。跟着老师一起打卡真是太有意思了。”一位学生跳完后，很开心自己解锁了新花样。

不仅如此，闲暇时，一些学生还研究起《本草纲目》的歌词，学习中国医药巨典和中医药文化。“马钱子、决明子、苍耳、莲子……光歌词中就提多了10多种中药材。”一名学生介绍，“我从小就想当一名医生，没想到会通过这种方式学到中医知识，我对照歌词，逐一对这些中医药材进行了知识科普，从歌词里感受到浓厚的中国文化，觉得特别有意思。”

原本只是为了让学生们在忙碌的学习之余，能更好地锻炼身体、增强学生体质，得知一些学生的“特别收获”，陈久明也感到意外和惊喜。“确实，在《本草纲目》歌词里，不仅能感受到博大精深的中医药文化，还描述了国医大师的工匠精神。作为国家级非物质文化遗产，我们应该学习和弘扬中医传统文化。希望通过学生们感兴趣的新鲜事物，在不断丰富校园生活的同时，真正做到学习、健身两不误。”

行进沧州 精彩故事

夏天戴口罩太闷热

三招让面部“自由呼吸”

夏天又到了，在烈日炎炎的户外，戴着湿热的口罩的确难受。不过，注意以下几点，既可以防住病毒，也可以赶走面部的潮湿闷热感。

口罩选质地轻薄的。日常出行佩戴一次性使用医用口罩或医用外科口罩。但购买时要注意鉴别，因为很多劣质产品较薄或带有工业材料气味，不能达到防病毒效果，要选择正规品牌购买。需要提醒的是，以下五种场景推荐佩戴N95或KN95口罩：在医疗机构就医、陪同就医、取药时；在探视高龄老年人、婴幼儿或有基础性疾病人员时；进行核酸检测、收取外卖快递时；出入人员密集及通风差的密闭场所时，如KTV、地下农贸市场、地下棋牌室等；风险难以判定但需要和陌生人近距离沟通，如维修或装修人员上门服务、与销售人员沟通时。

做好皮肤护理。佩戴口罩时，很容易出现皮肤干燥的情况。因此，早晚都要对皮肤进行清洁和保湿护理。

点涂润肤剂。需要长时间佩戴口罩的人，建议在鼻梁、颧骨、耳根等部位涂抹润肤剂，既能减少口罩和皮肤间的摩擦，还能保护皮肤润滑。

夏天戴口罩有哪些注意事项呢？多准备几个口罩，夏季建议1至2个小时换一次口罩。口罩一旦被汗浸湿就要更换，否则无法有效预防新冠病毒。

韩学敏 整理

疫情防控科普知识

近日，肃宁县尚村镇组织开展“爱在端午 粽叶飘香”新时代文明实践活动。活动中，10余名村民、志愿者相聚在该镇齐家庄村新时代文明实践站活动室一起包粽子。随后，乡镇工作人员与志愿者把包好的粽子送到辖区低保户、老党员、重点优抚对象等人的家中。

刘巨雷 摄

市区主次干道个别绿化带

草坪“斑秃” 黄土裸露

本报讯（记者李佳芳）绿化带是城市一道美丽的风景线。5月27日，记者走访市区主次干道绿化带时发现，个别绿化带里泥土裸露，像一块块“斑秃”，有点煞风景。

在开元北大道，绿化带有长约2米、宽约1.5米的区域没有绿植，大片黄土裸露，里面还散落着碎砖块、枯枝败叶、纸片等垃圾。

在永济西路江南菜市场南侧，绿化带中的草坪出现一块“斑秃”，黄土裸露在外，相比旁边的绿草茵茵，非常不协调。在永济西路狮城女子驾校以西100米左右，记者看到绿化带半边种植着草皮和树木，另外半边却是“光秃秃”一片，裸露出成片渣土，上面堆放着一些建筑垃圾和不少碎石块。

此外，新华西路安庄子村党群服务中心南侧的绿化带有些植被倒伏、缺漏，造成一片泥土裸露。

针对以上问题，希望相关部门做好苗木补栽工作，加大日常督查巡查力度，让绿化带重新焕发生机。同时，广大市民作为城市的一份子，也应提高文明意识，自觉维护好城市优美环境。

不文明行为曝光台

草野事 民生情

河间市欣航塑料制品有限公司虚开增值税专用发票、走逃(失联)被查处

河间市欣航塑料制品有限公司，法定代表人：张建勋。其在2019年3月至2019年12月期间，主要存在以下问题：一、非法取得增值税进项发票15份，金额1181.11万元，税款160.32万元；二、对外虚开增值税销项发票154份，金额1249.58万元，税款167.96万元；该企业走逃（失联）。依照《中华人民共和国税收征收管理法》等相关法律法规的有关规定，该企业已被移送公安机关处理。

国家税务局沧州市税务局稽查局

曝光台

沧州日报社·名优特产品展销中心

“小菜篮1号”项目继续订购中

每月198元“遛达鸡”和柴鸡蛋免费送到家

曾加入“小菜篮”会员的读者朋友，都对这里的散养柴鸡及柴鸡蛋赞不绝口。为更加细化和精准服务，沧州日报社·名优特产品展销中心根据读者们的反馈，完善其内容，并启动“小菜篮1号”项目。

“小菜篮1号”项目是沧州日报社·名优特产品展销中心与沧县绿莞源农业专业合作社共同打造的。据了解，沧县绿莞源农业专业合作社成立于2017年，位于沧县杜林乡大布村，占地面积200亩。现主要经营纯散养华北柴鸡、有机柴鸡蛋等。

沧县绿莞源农业专业合作社负责人崔红德说：“这里的柴鸡，采用纯原始林下散养模式，吃水果蔬菜长大，不喂任何饲料添加剂，自由采食，食用各种昆虫、草籽、野菜，俗称‘遛达鸡’，因此，鸡肉吃起来香嫩无异味。合作社的鸡蛋1公斤在22枚至24枚左右，富含各种微量元素，绿色天然。有机无公害农产品采用自然生长、自然成熟方式，施加有机发酵肥料，不打任何农药。绿莞源的柴鸡、鸡蛋及农产品都是真正的无公害产品。”

“小菜篮1号”采用会员制，一个月可分两次免费将产品送到您的家中，您也可以到沧州日报社·名优特产品展销中心领取。

会员每月198元（原价230元），每季度588元。会员当月可享受6公斤柴鸡蛋及1只散养“遛达鸡”。同时，会员还享受沧县绿莞源农业专业合作社所有产品的优惠政策。

如果您想成为“小菜篮1号”的会员，赶快到沧州日报社·名优特产品展销中心加入吧。

服务电话：18931777908
15132731602