

改善老年营养 促进老年健康

市区多家医疗机构开展老年健康宣传

本报讯(记者韩学敏 通讯员梁昕昕)今年的全国老年健康宣传周活动主题是“改善老年营养,促进老年健康”。在宣传周期间,市区多家医院纷纷行动起来,利用“线上+线下”多种形式开展老年健康宣传,普及老年人健康政策和健康知识,增强老年人健康意识。

活动中,市中心医院神经内科、神经外科、心血管内科、内分泌糖尿病内科等12个专业的60余名专家,在沧州市中心医院康养中心、福安社区日间照料中心等6个社区日间照料中心和盐山分院、脑科院区大力开展

义诊活动9场、健康讲座7场。专家们结合老年人特点及心理需求,宣传常态化疫情防控、营养膳食、运动健身、心理健康、疾病预防和中医养生保健等科学知识。同时,医院心血管内科、神经内科、呼吸科、老年医学科等老年疾病相关科室为住院老人及家属开展老年健康讲座26场,85个临床科室通过微信公众号、朋友圈转发健康教育科普视频。

沧州中西医结合医院赴泊头福星园老年公寓开展义诊活动。医护人员针对高血压、糖尿病、心脑血管疾病、腰腿痛等老年人常见病、多发病

开展了健康咨询、血压监测、心电图检查、肺功能检查、测血糖等诊疗活动。通过详细询问病史了解患者病情制定治疗方案,对群众咨询的健康问题进行详细讲解,对日常保健、常见病和多发病的预防进行耐心指导。

市人民医院也开展了老年健康宣传周活动。专家团队向群众宣传老年人健康管理、医养结合、慢性病健康管理等相关的健康服务政策。同时,结合老年人特点,宣传常态化疫情防控、疫苗接种、营养膳食、疾病预防和中医养生保健等科学知识。

活动现场,呼吸与老年医学科、内分泌科、心脑血管科、神经内科等专家团队还为老年人进行义诊,对高血压、糖尿病等常见疾病进行了详细解答,针对老人的健康状况给予了用药、饮食和运动等方面的指导和建议。

沧州市第三医院老年健康宣传周系列活动走进东光县东光化工有限公司。医疗团队通过免费义诊、健康知识讲座、健康咨询等形式,广泛宣传老年健康政策和科学健康知识,并结合老年群众身体特点,进行了新冠肺炎疫苗接种、营养膳食、疾病预

防和养生保健等科学知识的宣讲。同时,医院积极开展“五进”活动,以义诊、咨询、访谈、讲座、微信公众号和短视频等群众喜闻乐见的形式,持续进行形式多样的老年健康宣传周活动。广泛开展营养健康教育,普及科学合理营养知识,为老年人提供切实的健康服务。



关心老年人 免费送蛋糕

邢程 王曼

在东光县南霞口镇燕台西街村,有一家颇有名气的蛋糕店。这家店的名气大,不仅与蛋糕的品质好有关,更是因为一条特殊的店规——80岁以上老年人过生日,蛋糕免费送。多年来,因为这条店规送出了不计其数的爱心蛋糕,让十里八村的百姓夸赞不已。

蛋糕店主名叫刘红亮,是一名退伍军人。返乡后,他学做西点,自己开了一家蛋糕店。虽然离开部队多年,但刘红亮却始终保持着军人本色,勤勉朴素、乐于助人,经常上门帮扶村里的孤寡老人、困难群体。

王秀娥是村里的一位独居老人,生活上能凑合就凑合,刘红亮经常去看望她。刘红亮知道7月29日是王秀娥86岁的生日,一大早就开始赶制生日蛋糕。为了老人身体健康着想,细心的刘红亮特地使用了低糖奶油。松软香甜的蛋糕配上新鲜的水果、漂亮的寿桃,满满都是温馨与祝福。

这一天,刘红亮还专门去蔬果店精挑细选了各种食材,为老人做了一顿可口的生日餐。厨房里,洗、切、烹、炒,身有厨师技能的他做起饭来很是麻利,不一会儿的工夫,热腾腾的饭菜就端上了桌。刘红亮为老人点上生日蜡烛,唱起生日歌。烛光温暖,歌声萦绕,老人脸上满是幸福和感动。

一条特殊的店规,不知道温暖了多少老年人的心。刘红亮把助人当乐当成习惯,他的爱心善举传递着正能量。希望有更多人关注老年人的生活,给他们带来更多爱和希望。



全省青少年围棋锦标赛

沧州代表队荣获一个冠军三个亚军

本报讯(记者贾世峰)日前,河北省青少年围棋锦标赛暨河北省第十六届全运会青少年围棋预赛在秦皇岛市举办,我市组成了沧州市代表队、沧州棋院代表队两支队伍参赛,取得了一个冠军和三个亚军的好成绩。

本次比赛共分为甲组(2006年1月1日至2010年12月31日出生)、乙组(2011年1月1日至2014年12月31日出生)、丙组(2015年以后出

生)三个组别男女共五个比赛组,来自全省各地级市及辛集、定州的数百名围棋少年好手参加了比赛。

经过4天紧张激烈的对弈,来自纵横围棋学校的11岁小姑娘刘晓超一骑绝尘,以7战全胜的战绩夺得女子乙组冠军。郝佑嘉、王惠泽、王沁琳分别获得男子甲组个人、男子乙组个人和女子甲组个人的亚军。同时,我市还分别获得男子甲组团体第四名、男子乙组团体第二名。

关于对部分创建文明城市责任单位予以黄牌警告的公示

根据8月9日沧州市创建全国文明城市工作集体约谈会会议精神和市委领导对各实地点位创建责任单位务必于7月31日前确保点位全部达标的要求,市创城办结合8月4日至5日对我市固定实地点位督导情况,根据《在创建文明城市工作中推行红黄牌警告制度的实施办法(试行)》,对目前我市仍未全面完成实地点位整改任务的38个责任单位予以黄牌警告。

序号	单位名称	序号	单位名称
1	沧州高新区	20	沧运集团
2	市地方金融监督管理局	21	沧州火车站
3	运河区	22	沧州师范学院
4	沧州银行	23	市卫生健康委
5	市交警支队	24	市中心医院
6	新华区	25	沧州医学高等专科学校
7	市教育局	26	沧州职业技术学院
8	市住房和城乡建设局	27	大运河发展集团
9	河北沧州农村商业银行	28	高铁西站
10	中国农业银行沧州分行	29	河北水利电力学院
11	中国银行沧州分行	30	中国农业发展银行沧州分行
12	邮政储蓄银行沧州市分行	31	沧州建投公司
13	城市管理综合行政执法局	32	商务局
14	市文化广电和旅游局	33	市行政审批局
15	沧州开发区	34	市体育局
16	中国电信沧州分公司	35	团市委
17	中国工商银行沧州分行	36	中国移动沧州分公司
18	中国建设银行沧州分行	37	中国联通沧州分公司
19	中国人民银行沧州支行	38	市邮政管理局

推进全国文明城市省级卫生城市创建 全面加快沿海经济强市建设步伐

市区个别居民小区业主

停车不入位 安全隐患多

本报讯(记者李佳芳)昨天,记者走访市区部分居民小区时发现,小区明明施划有停车位,但个别业主偏要将车辆停放在消防通道上,有人甚至将车子“倚着”配电房停放,存在安全隐患。

工专小区门卫室的墙上,设有醒目的禁止车辆乱停乱放的标识,然而在距离门卫室最近的3号楼,有3辆非机动车停在了机动车车位上。3号楼东侧的1号楼,其单元门前施划有两处非机动车停车位,每处非机动车停车位上分别停有一辆自行车,车位旁却停着十几辆自行车。

在阳光国际8号楼附近设有配电房,

上面张贴着“高压危险 请勿靠近”“当心触电”等警示牌。然而,有一些业主却将自行车贴着配电房的墙停放。其实,在配电房旁边就有一个非机动车车棚,里面停放的车辆并不多。2号楼旁的休闲凉亭两侧,停满了各种车辆,老人、孩子在其间穿梭,容易造成磕碰。

中心家园西区楼前施划了机动车位,并且有空位,但是17号楼北侧的消防通道上停放着8辆私家车,它们排成一排,有的挡住了捐衣箱,有的挡住了垃圾桶。

希望相关部门加强车辆管理,对在消防通道、配电房和电线杆旁乱停的车辆采取强制措施。同时,也希望广大业主提高文明意识和安全意识,自觉规范停车。



不文明行为曝光台

8月9日农贸(集贸、批发)市场考核排名情况公示

8月9日市场环境秩序提升指挥部办公室对21家农贸(集贸、批发)市场进行了实地督导检查并测评打分,现将各个点位测评得分情况予以公布,请广大市民予以监督。监督电话:0317-3057160

序号	点位名称	所属指挥部	所属责任单位	所属县区	主要负责同志	分管负责同志	具体负责同志	得分情况
1	维明路菜市场	市场环境秩序提升指挥部	新华区商务局	新华区	李瑞勇	李志飞	刘浩	90
2	惠民菜市场	市场环境秩序提升指挥部	运河区商务局	运河区	李瑞华	孙彤	黄金薇	90
3	九河路市场	市场环境秩序提升指挥部	运河区城管局	运河区	于杰	王志勇	鲁墨然	89
4	沧州嘉华果品批发市场	市场环境秩序提升指挥部	运河区市场监管局	运河区	韩宏江	柳晖	王刚	89
5	明珠商贸城	市场环境秩序提升指挥部	南陈屯镇	运河区	高凤朝	刘学成	王刚	88
6	便民疏导街	市场环境秩序提升指挥部	开发区经发局	开发区	刘树明	范莹	马璇	88
7	千童菜市场	市场环境秩序提升指挥部	高新区	高新区	王浩普	刁建强	刘磊	88
8	富园菜市场	市场环境秩序提升指挥部	明珠管理服务中心	新华区	孙玉贵	于中宝	周海生	87
9	惠之鲜农贸市场	市场环境秩序提升指挥部	开发区综合行政执法局	新华区	李瑞勇	李志飞	刘浩	87
10	光荣路便民市场	市场环境秩序提升指挥部	新华区商务局	新华区	李瑞勇	李志飞	刘浩	86
11	四合菜市场	市场环境秩序提升指挥部	市国资委	新华区	李瑞勇	李志飞	刘浩	86
12	黄河路市场	市场环境秩序提升指挥部	新华区商务局	新华区	李瑞勇	李志飞	刘浩	85
13	育红路菜市场	市场环境秩序提升指挥部	运河区市场监管局	运河区	李瑞华	孙彤	黄金薇	85
14	富强市场	市场环境秩序提升指挥部	运河区市场监管局	运河区	于杰	王志勇	鲁墨然	84
15	浩利便民菜市场	市场环境秩序提升指挥部	新华区商务局	新华区	李瑞勇	李志飞	刘浩	84
16	交通大街便民市场	市场环境秩序提升指挥部	南湖办事处	运河区	张博	陈雅君	金龙	84
17	北大院菜市场	市场环境秩序提升指挥部	运河区市场监管局	运河区	李瑞华	孙彤	黄金薇	84
18	盛园农贸市场	市场环境秩序提升指挥部	运河区市场监管局	运河区	于杰	王志勇	鲁墨然	84
19	冀沧果品批发市场	市场环境秩序提升指挥部	运河区市场监管局	运河区	李瑞华	孙彤	黄金薇	84
20	工农路菜市场	市场环境秩序提升指挥部	小赵庄乡	新华区	魏鑫	田明军	陈广成	83
21	物华市场	市场环境秩序提升指挥部	建二办事处	新华区	边同强	高婷婷	高婷婷	83
			西环办事处	运河区	马丽	崔志远	马援军	82
			水月寺办事处	运河区	王义	于娜	龙再兴	79
			南陈屯镇	运河区	高凤朝	刘学成	刘尚权	79
			东环办事处	新华区	孙亚英	黄平立	于天水	77
			东环办事处	新华区	孙亚英	黄平立	马新民	73

计泽潭:希望开家自己的书法培训学校

郭云静 杨婧

动中,荣获三等奖;2018年,计泽潭参加改革开放成果书画展荣获铜奖;同年,他参加了庆祝中华人民共和国成立69周年甘肃省科技界书画摄影展,斩获一等奖……

通过采访,我们进一步了解了计泽潭在书法学习过程中的酸甜苦辣。他虽然身兼几家幼儿园的书法老师,但目前最大的愿望仍是希望拥有一家自己的书法培训学校,让更多的孩子能接触书法、爱上书法,把书法这项中华文明瑰宝继续传承发扬下去。

计泽潭是沧州河间市人,肢体残疾,汉语言文学本科学历,早年曾从事诗词文学教育、企业经营和管理,现为沧州市现代艺术研究中心委员、研究员。在采访中,笔者可以感觉到,电话那端的计泽潭是一

个为人随和、诚恳、认真的人,在十几年学习书法的过程中,他也是凭借豁达乐观的性格、坚韧不拔的毅力,在这个行业中做到了自己最满意的状态和成绩。“独到的悟性熔铸了既显粗放豪放,又兼飘逸清秀,既备儒雅敦实,又巧出奇拙的书法风格和艺术性”计泽潭说,曾经一位老师评价他的话给了自己更多的信心和坚持下去的勇气。

计泽潭的书法天赋从小便显现出来。小学时,他的铅笔字是班上最好的,语文成绩也是最好的,经常受到老师的表扬。中学6年,计泽潭开始接触钢笔字,他的钢笔字在班上也是名列前茅,班上的黑板报、老师的总结都是计泽潭的事。“初中时没有美工笔,到了高中我买了美工笔,写出来的字更漂亮、更有艺术性了”。

高中时代,计泽潭遇到了他的书法启蒙老师,也是他的语文老师李永利,李老师是当地小有名气的书法家,曾因抄写了一部三国演义的蝇头小楷而获大奖。李老师送了计泽潭人生中第一支毛笔,计泽潭如获珍宝,拿回家勤学苦练。至今,他还记得李老师说教他的话,“一个字写上50遍甚至80遍,每天练习,不停琢磨,总会练出自己的风格。”从高中到30多岁,计泽潭每周都会到李老师家里,请教学习、交流切磋,在李老师的帮助下,他的书法技艺进步迅速。

2004年,在企业任管理人员的计泽潭,仍然利用闲暇时间不停练习,上班之余,他到周边寻访名师,虚心请教,这也是他真正开始拜师学习书法,此时的他已

经40多岁了。虽然系统学习的时间比较晚,但计泽潭对书法的坚持已经将近40年了。

2018年,计泽潭离开工作单位在家,他把所有的精力和时间都放在了书法上,每天练字,笔耕不辍。现在,他担任了河间市几家幼儿园的书法老师,给客户定制书法作品、参加公益活动,生活充实又快乐。“我现在还有两个梦想,一个就是能通过河北省书法协会会员的申请;另一个是能开办一家属于自己的书法学校,教更多的孩子学习书法,把书法文化传承下去”。计泽潭告诉笔者。

残疾人自强风采



计泽潭(左二)和沧州市文联、沧州市书法家协会、沧州市民俗文化协会等单位领导合影

翻看58岁计泽潭的履历,过去数十年,他在书法领域可谓小有成就,书法作品屡屡斩获大奖。计泽潭是真迹中国书画院院士、中国硬笔书法协会会员、中国华夏万里书画家协会会员、河南今网书画院院士、沧州市书法家协会会员、河间市书法家协会

会员。其作品多次参加全国、省、市及地方书法展并获奖。

2010年,计泽潭参加了纪念中国志愿军抗美援朝六十周年书画大赛,获得第四名的好成绩;2015年,在“纪念中国人民抗日战争胜利七十周年——中华当代艺术家作品展”活