

48本献血证拼出“爱”字

——孟村孙真真7年坚持无偿献血

本报记者 胡学敏 本报通讯员 刘蕊 刘冠一

碧绿的草地上，小红本拼成一个大大的“爱”字，一名身穿蓝色T恤衫的女子坐在旁边笑着用手比画出“心”型。仔细一看才发现，这些小红本是48个献血证。旁边的女子叫孙真真，这些小红本是她献血7年的见证。

今年35岁的孙真真，是孟村回族自治县后滩沙村人，她是一名幼儿教师，同时也是孟村无偿献血志愿者服务队副队长、血小板先锋队骨干队员。她坚持无偿献血7年，累计献血2800毫升，成分血80个治疗量。

“2015年的时候，我胖到75公斤。有一天去逛街，遇到献血车，想着献血会不会减肥，就这样献了第一次。”孙真真说起第一次献血时略带

调侃。那时，她并没有想过自己会一直献下去，但那次经历让她了解了更多献血知识：“献血能够让生命再次传递，是一件有利于社会、让自己感到光荣的事情。”

“既然献血无损身体健康，还可以拯救生命，又何必吝啬自己的血液呢？”孙真真第一次献血后没有任何不适。于是，半年以后又献了第二次。也是在这时，她认识了孟村无偿献血志愿者服务队队长翟福岗，了解了更多献血知识和故事，孙真真义无反顾地加入无偿献血的队伍中。然而，孙真真的父母却担心女儿的身体吃不消。尽管孙真真一再给父母普及献血知识，父母还是不放心。直到有一天，她的一个表妹生孩子大出血，

父母才认识到献血可以给很多垂危的生命带去希望，是一件特别有意义的事。从那时起，父母不再反对女儿献血，还经常劝说亲朋好友去献血。

献血时，孙真真了解到，全血一年只能献两次，但是血小板一年可以献多次。于是，她又毅然加入了血小板捐献的队伍。第一次捐献血小板的经历让孙真真感触很大。那时，有个白血病人急需B型血小板，孙真真和队友一起去捐献，但那位病人最终还是离开了。为此，孙真真失落了很长时间。从那时起，她觉得自己有义务帮助更多的人。在了解到捐献血小板对患者的治疗更有效，而且对身体不会造成任何影响时，她每月甚至每半月就按时到血站捐献1个或2个治疗

量的血小板。月复一月，年复一年，从未缺席。

“血小板在人体内存活时间比较短，如果不献，经过新陈代谢也会代谢掉。我每次献血只要达到标准，就会献全血400毫升，献血小板能献两个治疗量就献，献不了两个就献一个治疗量。”孙真真说，当温热的血液流入血袋时，她就能帮助别人感到特别温暖。

2022年疫情期间，疫情封控造成献血人数锐减，库存血液储备不足，临床用血告急。沧州市中心血站向社会发出倡议，号召大家在疫情防控允许的情况下“为爱逆行 献血救人”，孙真真和志愿者们坐上了沧州血站来孟村接他们的车，专门到沧州献血。

在孙真真的带动下，她身边的同事、朋友们也纷纷加入到无偿献血的队伍中。“有时候我发朋友圈，好多朋友在下面评论，你什么时候献血带上我。”孙真真为自己能带动他人献血感到高兴。孙真真的丈夫不光支持她献血，自己也加入献血者的行列。

一摆摆献血证，见证了她光荣的无偿献血史，也见证了她几年如一日的坚持。



电动自行车上牌 还需市民守规矩

胡学敏

最近，我市交警部门实施电动自行车登记上牌服务进社区，给市民上牌带来很大便利。但是，前些天我去上牌时发现，虽然在家门口上牌节约了不少路上的时间，但如果不按要求上传信息或者拍照不规范，上牌一样耽误时间。

我早就在网上上传了备案信息，认为早点去排队领个牌就行了。可是，当排到我时，交警查验我的备案信息后告诉我，有一张照片本来应该是左后方45度拍摄电动自行车整车照片，可我是在右后方拍的，而且前方脚踏板上有宝宝椅，按的要求不应该有。于是，我赶紧到修车摊拆宝宝椅。一边拆一边想，网上上传时好像有提示，拍照需要去除车上附加遮挡物品，我虽然把挡风拿掉了，却忽略了宝宝椅也不合规的。重新给电动车拍了照，然后再次去查验，这才通过，顺利领到了电动自行车牌照。

“您通融一下，看我排了这么久了，就给发个牌吧！”“我没法通融，登记备案信息是全省联网的，必须按规定来。”这时，一位大姐也因为上传照片不合格跟交警交涉。交警耐心地打开那位大姐上传的图片，只见本应上传合格证、来历证明照片的位置，那位大姐都上传了电动自行车照片。而且，电动车上还有挡风。交警耐心地跟她解释：“你在这儿跟我耽误时间，还不如按规定拍照重新上传信息。”听了这话，那位大姐才表示回家找合格证，重新拍照。

其实，这些修改信息的麻烦本可以避免，上牌流程摆着上牌流程展牌，“沧州交警微发布”上有上传信息要求，只要严格按照要求规范上传，就可以避免修改信息耽误时间。在这上，建议每一位电动自行车主仔细阅读，遵守登记备案规定。



曹广欣 13833726801
贾世峰 18633723378
周洋 15373303138
韩学敏 13303177581
胡学敏 13303177569
邢程 18403078228
李佳芳 13315793900
孙杰 18631707181
李智力 18211153012

欢迎提供新闻线索

全市首个脊髓康复夏令营南皮开营 免费为15名脊髓损伤学员进行培训

本报讯（王鑫磊 杨婧 马志辉）日前，由中国残联、中国肢协主办的南皮县“脊髓损伤者生活重建示范夏令营”在南皮县中医院养老公寓开营，免费为15名脊髓损伤学员进行培训，助力学员增强生活信心，收获快乐，绽放精彩。

本次夏令营是全市首个脊髓康复夏令营，专门为脊髓损伤者开设的基础班，采用封闭式训练，课程内容丰富，包括脊髓损伤理论知识、生活自理

能力训练、轮椅操控技巧训练、社会适应训练、心理辅导训练等。

培训中，不仅有我市医疗专家、专业康复师参与授课，还有参训学员一样坐在轮椅上的“轮椅”老师，用他们丰富的“轮上”生活经验，陪伴指导学员们训练，以伤员互助与专业康复师指导相结合的方式，最大限度地帮助脊髓损伤学员完成生理重建和生活重建，重拾信心，尽快重新融入社会。

盐山返乡大学生开办“爱心暑托班”

本报讯（记者胡学敏 通讯员王芳）日前，盐山“爱心暑托班”开班仪式在县新时代文明实践中心举行。返乡大学生当起老师，陪伴孩子们快乐过暑假。

“爱心暑托班”是由共青团盐山县委联合县文明办组织的。前期，他们发布了返乡大学生招募信息和招生信息，来自不同学校、不同专业的13名大学生报名。同时，有许多教师、爱心机构希望为“爱心暑托班”提供服务。为了确保

暑托质量，所有报名大学生、教师、爱心机构志愿者都通过考评择优录用。

“爱心暑托班”实行免费托管，分两期开展，时间为15天，每天上午9时至11时20分，下午1时至5时20分上课。课程包括：暑假作业辅导、影片鉴赏、阅读、绘画、写作、音乐、诗歌朗诵、口才、形体训练等，还有党史爱国主义教育、安全知识学习、家教家风、劳动实践、体育锻炼、文艺活动辅助课程。

老年人防疫应该注意什么？

近期，多地多点发生本土聚集性疫情，主要为奥密克戎变异株，传播快、隐匿性强。值得注意的是，奥密克戎变异株给老年人带来的危害较大，老年人在疫苗接种和个人防护方面应注意什么？

接种疫苗增强保护力。老年人没有接种疫苗的要尽快接种疫苗。接种疫苗后，按照规定，如果符合加强接种条件的，到规定间隔时间，尽快开展接种，可极大程度降低感染后出现重症和死亡的风险。

戴口罩，不大意。常备口罩，做好防护，不要嫌戴口罩碍得慌就放松警惕。若长时间在家憋得慌，可以戴口罩去人少的公园走走，尽量避免聚集交谈，回家后尽快洗手消毒。

不聚集，不凑热闹。

非必要不聚集，尽量避免到老年活动室、商超、棋牌室等疫情传播的高危场所。减少不必要的聚会、聚餐等群体性活动。

生活作息要规律。生活作息要有规律，饮食注意营养，适当锻炼。日常生活用品单独使用，保证充足睡眠。

接送孩子不扎堆。暑假即将结束，接送孩子上下学时做好防护，不扎堆，保持好一米距离。口罩弄湿或弄脏后，及时更换，回家后做到手部清洁。

不信谣，不传谣。从正规渠道获取防控知识和疫情信息，不造谣，不信谣，不传谣。 韩学敏 整理

疫情防控科普知识



近日，新华区道东街道化建社区依托新时代文明实践站举办“喜迎二十大 讴歌新时代”文艺汇演。大家深情讴歌甜蜜幸福生活，祝福祖国繁荣昌盛、国泰民安。 孙萌萌 摄

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

市区个别主次干道两侧：垃圾清运不及时

本报讯（记者李佳芳）昨天，记者在市区主次干道两侧走访，发现个别路面上的垃圾未及时清运，有的影响行人通行，有的散发出难闻的气味。

在浮阳北大街与新华路交叉口北100米处，某服装店门前规划的机动车车位上和两侧，散落着六七块碎砖头，其附近的路面上还有两个被丢弃的口罩，很扎眼。往北几百米，某KTV停车场靠近非机动车道的花砖上，摆放着一个废

弃的饮料箱。

在永济路与大化北区西街交叉口西南，非机动车道上有碎玻璃碴，差不多“绵延”了100米。路人稍不注意，就会轧上或踩上，存在安全隐患。

在朝阳西路某水果烟酒超市门前的非机动车道上，摆放着一个垃圾桶，垃圾桶里的垃圾就要溢出来，散发出难闻的味道。往南几十米，人行道上的一处垃圾桶里的垃圾已经满了，垃圾桶前堆

放着一个塑料袋，还有化妆品包装盒、药盒、废纸中等垃圾。

此外，在新华西路某宾馆门前，行道树池里放着两个透明塑料袋，里面装着各种生活垃圾。育红路印刷厂宿舍对面的人行道上，一个垃圾桶里的垃圾“冒出了头”，旁边还堆放着一个大黑塑料袋。

针对以上问题，希望广大市民提高文明意识，不要随意丢弃垃圾，也希望有关部门加强管理，督促清运单位每天及时清运垃圾，为市民营造良好的卫生环境。

不文明行为曝光台

8月15日农贸(集贸、批发)市场考核排名情况公示

8月15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

市场环境秩序提升指挥部办公室								
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	李瑞明	李志飞	刘浩	93
2	惠民菜市场	市场环境秩序提升指挥部	运河区商务局 运河区城管局 运河区市场监管局	运河区	李瑞华 于杰 韩宏江	罗静雅 张树林 柳晖	王建忠 哈笑天 尹文政 王凯臣	93
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	张树林	吴卫杰 陈杰	93
4	富国菜市场	市场环境秩序提升指挥部	市国资委	新华区	冯艳玲	张德普	匡洪堂	92
5	沧州嘉华果品批发市场	市场环境秩序提升指挥部	开发区经发局	开发区	刘树明	范一奎	马强	91
6	明珠商贸城精品馆	市场环境秩序提升指挥部	明珠管理服务中心	高新区	王浩雷	刁建刚	刘磊	90
7	黄路市场	市场环境秩序提升指挥部	新华区商务局	新华区	李瑞明	李志飞	刘浩	88
8	惠之鲜农贸市场	市场环境秩序提升指挥部	新华区商务局	新华区	李瑞明	李志飞	刘浩	87
9	千童菜市场	市场环境秩序提升指挥部	新华区商务局	新华区	李瑞明	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	运河区城管局	运河区	于杰	张树林	李宇宁 张茂国	87
11	便民疏导街	市场环境秩序提升指挥部	开发区综合行政执法局	开发区	孙玉贵	于中宝	周海生	87
12	育红路菜市场	市场环境秩序提升指挥部	运河区城管局	运河区	于杰	张树林	赖德培 杨文贺	86
13	富强市场	市场环境秩序提升指挥部	运河区商务局 运河区城管局 运河区市场监管局	运河区	李瑞华 于杰 韩宏江	罗静雅 张树林 柳晖	王建忠 赖德培 同春宝 宋文庆	86
14	四合菜市场	市场环境秩序提升指挥部	运河区商务局 运河区城管局 运河区市场监管局	运河区	李瑞华 于杰 韩宏江	罗静雅 张树林 柳晖	王建忠 韩书成 相佳良 尹广东	86
15	交通大街便民市场	市场环境秩序提升指挥部	建北办事处	新华区	桂文艳	边同强	高静婷	86
16	浩利便民菜市场	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	85
17	湖畔农贸市场	市场环境秩序提升指挥部	运河区城管局	运河区	于杰	张树林	冯嘉顺 同春立	85
18	冀沧果品批发市场	市场环境秩序提升指挥部	运河区城管局	运河区	于杰	张树林	吴卫杰 陈杰	85
19	北大院菜市场	市场环境秩序提升指挥部	运河区城管局	运河区	于杰	张树林	哈笑天 尹文政	85
20	工农路菜市场	市场环境秩序提升指挥部	东兴办事处	新华区	孙亚英	黄平立	于大水	79
21	物华市场	市场环境秩序提升指挥部	东兴办事处	新华区	孙亚英	黄平立	马新民	76

州治，沧州最资深的“搬迁户”

在沧州博物馆沧州历史文化陈列厅内，有一个沧州旧城的沙盘，它形似卧牛，城外有浮水河，城门有瓮城。城内有街道府衙民居寺庙，还有中城铁狮子，向观众展示着旧州昔日的繁华。州是古代地方行政区划名称，州治为州的治所，类似于今天各地级市的政府驻地。沧州建州于北魏熙平二年（公元517年），然建州后州治并非一直居于此地，而是曾数次搬迁，堪称沧州最资深的“搬迁户”。

沧州本是将瀛、冀二州各划分出一部分滨海区域，另立而成，初建时辖瀛州浮阳、冀州乐陵二郡十一县。其后，又增安德郡和重平县，达三郡十二县，治所位于浮阳郡下辖的饶安县城。饶安，战国齐地古邑，因其地丰饶可以安人而得名，汉时改为千童县，今为盐山县西南旧县村。

隋代虽然国祚短暂，但两任帝王在大的举措上却毫不含糊，开挖大运河、开创科举制度等，都对后世影响

深远。而在行政区划上也是大刀阔斧，改三级为二级。先是于开皇三年（583年）撤郡，州直辖区。大业二年（606年），移州治到信水之阳的阳信县（今山东惠民境内）。大业三年（607年）又撤州设郡，沧州改为渤海郡，并于大业十二年（616年）将郡治迁往清池（今沧县旧州镇）。

唐代武德元年（618年），渤海郡又改回沧州，同年州治迁回饶安（盐山千童）县。当时隋代开凿的永济渠，贯穿了沧州南北，成为水上交通动脉，而饶安和清池离运河相对较远，运河岸边的长芦县（今沧州市）尚不属于沧州辖区，武德六年（623年），州治曾迁到离运河相对较近的胡苏（今东光县东南，山东宁津县境内）。但仅仅几年后，贞观元年（627年），州治自胡苏又移于清池。天宝元年（742年）沧州改为景城郡，乾元元年（758年）又改为沧州，此间长芦县划归沧州辖区。此次迁治后，清池作

为沧州中心地带，一直沿用至元末明初，沧州有近一千年相对稳定的经济繁荣时期，闻名于世的沧州铁狮子即铸于此间。

随着金、元定都北京，沧州成为畿辅之地。元代大运河疏浚裁弯取直后，沧州的经济重心逐渐移至运河沿岸。延祐元年（1314年），沧州州治所迁到长芦（今沧州市）。然而，元末红巾军起义分三路北伐，其中毛贵领导的东路军进展顺利，一路开疆拓土，连战皆胜，于至正十八年（1358年）二月接连攻占清州、沧州、河间，并占据长芦城，迫使州治又搬回清池。直到明洪武二年（1369年），才再次由清池迁治长芦。之后，因运河而兴盛，南北商贸往来的经济繁荣，拱卫京师重要的地理位置，沧州成为京畿名邦，治所再未搬迁。

建州千年内五地八迁，不管是因



为谋发展，还是因为避灾祸，如今都已是过往烟云，旧治已完成它的使命，长眠于史书和舆图上。今天的新沧州，在新时代新使命的驱动下，而越发生机勃勃、欣欣向荣。

王健爽

沧州博物馆
让文物“活起来”
让文化传下去