

183 个国医堂为群众健康“把脉”

老百姓在家门口就能享受中医药服务

本报讯（记者周洋 袁洪丽 通讯员苗欣 张军）今年65岁的张大妈是新华区建北办事处维康社区居民，颈椎不太好，她经常来到建北办事处社区卫生服务中心国医堂，进行中医治疗。“我一直比较信赖中医诊疗，社区有了国医堂之后，看病也方便了，在这里经医生针灸、按摩、烤电等全套服务，疗效特别好。”张大妈说。新华区推进国医堂建设，是我市

在基层构建中医药服务网络的缩影。近年来，我市积极推进优质高效医疗服务体系建设，努力让老百姓就近看好中医，在乡镇卫生院及社区卫生服务中心建设国医堂，目前，全市已建成183个。

这些国医堂内，中医药诊疗室集中，中医特色突出，中医药服务设施齐备，体现中医药文化元素。同时，配备了中药熏蒸床、煎药机、颈腰椎

牵引床、针灸床等中医医疗设备，重点推广开展针刺、火罐、推拿、耳穴、艾灸等多种中医药适宜技术疗法运用，具备了集中医医疗、预防、保健、健康宣传于一体的综合诊疗服务条件。国医堂积极发挥中医药特色优势，将中医药工作与社区（乡镇）卫生服务、基本医疗服务、民生工程共同谋划发展，群众在家门口就能享受到便捷优质的中医药

服务。

据市卫健委相关负责人介绍，今年我市还计划在肃宁、河间、泊头、任丘等地建设5个国医堂，预计到年底，我市乡镇卫生院及社区卫生服务中心国医堂将基本全覆盖。同时，我市还将积极开展面向基层医疗机构的中医药适宜技术培训，为乡村两级培养实

用型中医药康复人才，让基层人员一听就懂、一学就会、一用就灵，不断提升基层中医药康复服务能力和服务水平。

狮城卫生健康

本栏目由沧州市卫生健康委员会支持承办

炫技少年莫忘危险

胡学敏

下班的路上，我在市区解放西路狮城公园段遇到7名骑哈啰单车的少年，一路上炫耀车技，让我心惊胆战。

7名少年看上去也就十三四岁的样子，车上有头盔，但他们都没有戴。他们从我身后赶到前面时，差点把我挂倒。每当超越前边的行人，他们都会发出兴奋的尖叫。这几个少年故意走S形路线行驶，行人不得不紧急避让，向他们投去异样的目光。有的人说：“这都是些什么孩子，只知道好玩儿，一点也不管路上还有别人。”

到了迎宾大道与御河路交叉口，红灯亮起，他们停了下来，但也没有消停，互相打闹着，不时把前轮抬起炫车技，看到前方有交警，一名男孩说：“咱要不把头盔戴上吧！”“戴什么戴，大热天的，一会儿，听我口令，咱们一起冲。”另一名男孩儿说。这时，左转弯绿灯亮起，但直行绿灯并没有亮。可是，少年们明显等不及了，立马向前冲去，把转弯车辆吓得急刹。

本以为这些少年会在下一路口注意，没想到，到迎宾大道与黄河路交叉口，这些少年还闯了红灯。刚过这个路口不远，有一名少年摔倒在地，其他人骑在车上，笑他车技太差，起哄接着玩。

“这些孩子呀，同伴都摔倒了还想着玩车技，真是把危险全抛脑后了。”一位路过的老人说。

下班高峰期玩车技，S形路线行驶，不仅会给自己带来危险，还影响路上其他行人和车辆。何况，按照相关规定，不满16周岁的少年是不能骑电动自行车的。希望家长多给孩子灌输交通安全观念，也希望少年们多学习相关知识，自觉遵守。



- 新闻热线**
- 曹广欣 13833726801
 - 贾世峰 18633723378
 - 周洋 15373303138
 - 胡学敏 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

我市举办残疾人亲子健身训练营

本报讯（记者贾世峰 通讯员杨婧）日前，市残联举办“全民健身喜迎二十大”残疾人亲子健身训练营活动，引导残疾人树立健康生活意识，增进身心健康、增强生活希望。同时，呼吁社会各界伸出援手，让他们感受到社会的温暖。

当天上午，市残联工作人员和20名残疾儿童及家长，一起来到沧县苍林农庄开展活动。首先举办了“童心向党 党建课堂”活动，由活动组织者给孩子们讲红色故事。在亲子趣味游戏中，小朋友们和爸爸

妈妈一同参与。通过各种游戏，锻炼家长和孩子们之间的配合，增强孩子的参与感，让孩子们感受到游戏的快乐和爸爸妈妈老师的关爱。

对于特殊教育学校的孩子们来说，能够和家人以及这么多的小伙伴们一起在户外运动、做游戏，他们也感到非常快乐。一位学生家长说：“今天孩子非常开心，特别是玩游戏‘无敌风火轮’时，他突然跑到我的怀里，然后给了我一个拥抱，我觉得暖暖的。”

虚拟现实体验火灾

化建社区消防科普有新花样

本报讯（记者胡学敏 通讯员孙萌萌）“刚才‘浓烟’和‘火焰’扑过来时真把我吓坏了。不过，通过这样的体验，我也学会了怎样在火灾中安全快速逃生。”近日，新华区化建社区依托新时代文明实践站，开展了VR（虚拟现实）“沉浸式”体验火灾活动。

在工作人员的指导下，小朋友们戴上VR眼镜、握住手柄，通过模拟场景体验了火灾事故。同时，工作人员还向小朋友们详细讲解了VR体验

的原理以及生活中常见的火灾逃生和自救技能。这样的沉浸式体验，让大家真切感受到火灾事故的可怕，同时，也明白了掌握消防安全知识和在火灾中正确逃生自救技能的重要性。

今年暑假期间，化建社区新时代文明实践站相继推出了科普实验秀等互动性强的活动，让更多的孩子参与到学习科学、体验科学的队伍中，学习探索神奇的科技知识，感受科学的魅力。



孟村回族自治县恒发农业合作社内，300亩梨园喜获丰收。据了解，这家合作社的秋月、雪青、皇冠、新梨七号四个品种全部进入盛果期，亩产均达到1500公斤以上。除了本地销售外，还发往上海、福建、广州等市场。

王天译 刘冠一 杨洋 摄

诗词配上舞蹈 学习变得轻松

本报记者 孙杰

在任丘新市民广场，时常可以看到一个年轻姑娘身着汉服在跳古典舞，婀娜曼妙的身姿，柔美典雅的舞姿，吸引不少市民驻足欣赏。

这位姑娘名叫李天韵，今年26岁，是任丘市职教中心的一名语文老师。工作之余，舞蹈便是她最大的爱好。

李天韵自幼就喜欢跳舞。大学时，她主修汉语言文学专业，对诗词等传统文学有了更深层的学习和研究。可是，每次看见舞蹈专业的学生表演，她又特别羡慕：“如果我也能像她们一样翩翩起舞就好了”。

大学毕业后，她下定决心，利用闲暇时间到北京专门学习古典舞，这个舞种融合了舞蹈和传统文化，对她再合适不过了。

有一次课上，她在给学生教授古诗词时遇到一个难题。那是一堂

讲授“诗仙”李白代表作品《将进酒》的诗词课，可课堂上的机械专业班全部都是男生，学生看到作品最初联想到的，竟是游戏中的常用话语和战斗角色。让他们理解诗词内容本就有难度，再让学生们背诵，大家普遍表现十分抵触。

课后，绞尽脑汁想办法的李天韵脑中突然迸出一个念头。她想发挥自身特长，把《将进酒》改编成古典舞蹈给学生看。第二天，李天韵着一身白色古装，盘起长发，手端酒壶走进教室，学生们惊诧不已。

在给大家讲解完诗词的内涵后，她要求同学们在自己跳舞时，配合她有感情地朗诵，根据诗词节奏顿挫。李天韵的舞蹈时而舒缓，时而刚劲有力，再配合弯腰、下叉一系列技巧动作，令同学们真切地感受到李白豪迈洒脱的情怀。反复几遍后，她和同学们竟惊奇地发

现，大家已经能够将课文毫不费力地背诵下来。

几天后，她在给另一个专业的同学上课时，有同学当场提出：“老师，听说你给机械专业班级上课时跳舞讲课文，我们也想这样上课。”结果，李天韵当场构思几个关键动作后，即兴发挥跳了一段《琵琶行》，获得满堂掌声。

李天韵让诗词动起来，新颖轻松的教学尝试获得了其他语文老师的肯定。能将工作与爱好融为一体，对李天韵来说是件幸福的事；能用自己的优势给予同学们更多的帮助，对她来说更是一件快乐的事。



居家健康监测和居家隔离医学观察有什么要求？

居家健康监测：选择在通风较好的房间居住，尽量使用单独卫生间；每天早、晚各测一次体温，一旦出现发热、干咳、乏力、咽痛、嗅（味）觉减退、腹泻等可疑症状，应及时就医；根据防控要求配合完成核酸检测；居家健康监测期间不外出，如就医等特殊需求必需外出时做好个人防护，尽量避免乘坐公共交通工具；保持居室勤开窗通风，做好家居日常清洁和消毒；尽量避免与家人近距离接触，提倡分餐制。

居家隔离医学观察：最好单独居住，如与家人同住，应单人单间，尽量使用单独卫生间，日常生

活、用餐尽量限制在隔离房间内；与其他家庭成员近距离接触时，必须规范佩戴口罩；每天早、晚各测一次体温，一旦出现发热、干咳、乏力、咽痛、嗅（味）觉减退、腹泻等可疑症状，应及时报告社区管理人员；配合工作人员上门核酸采样；居家隔离人员和共同居住者在居家隔离期间不得外出，就医等外出需专人专车、做好个人防护；保持居室勤开窗通风，做好家居日常清洁及卫生间、浴室等共享区域的消毒；生活垃圾装入塑料袋，放置到专用垃圾桶。 韩学敏 整理

疫情防控科普知识

公告

沧州盐业集团长芦黄骅盐业有限公司现有一批报废盐田机械设备预出售。有意者请与张先生13932778616、陈先生13582768986联系。

刊登广告须知

- 一、产品广告刊登按照营业执照、商标注册证、生产许可证、产品合格证；
- 二、专利、药品、农药、兽药、食品等产品广告按照以上有关规定刊登；
- 三、化妆品广告按照《化妆品卫生监督条例》和《化妆品广告管理办法》刊登；
- 四、招工、招干广告按照《劳动法》和《劳动合同法》刊登；
- 五、社会力量办学广告按照《社会力量办学条例》刊登；
- 六、广告内容须真实、合法、健康、文明；
- 七、凡限期特价商品，一律到特价台和门市部办理认证和登记手续。

沧州市

文明

办提醒您

讲好“五句话”

您好、请、谢谢、对不起、没关系

做好“十个不”

- 不浪费粮食 不乱扔垃圾 不随地吐痰 不车窗抛物 不随意插队
- 不乱停乱放 不逆行 不闯红灯 不私搭乱建 不占道经营

沧州市文明办 宣

公益广告