



建起桑葚园 铺就致富路

——革命老区泊头市苟鲁道村走笔

本报记者 邢程

泊头市营子镇苟鲁道村位于老盐河畔，是革命老区。在抗日战争初期，村里的青年李奎中、陈万山立志抗日，积极参军参战，后在抗日战争中不幸壮烈牺牲，并被载入烈士英名录。解放战争期间，苟鲁道村群众积极响应党的号召，为解放军做军鞋、捐物资，作出了很大贡献。

战争的硝烟已经过去，这个村庄通过大力发展乡村特色产业和休闲旅游项目，成为远近闻名的秀美村庄。近日，记者走进苟鲁道古桑文化园区，看到网络主播们正在介绍古桑树的历史和村庄凤凰涅槃的历程。

“桑葚浑身都是宝，果、叶、枝、根，都是好东西……”一名网络主播随手拿起一瓶桑葚茶，介绍起它的功效。近年来，苟鲁道村1400亩耕地全部种植了桑葚，桑葚产业成了苟鲁道村的特色产业。

2021年，沧州市老促会、泊头市老促会与营子镇党委、镇政府共同谋划启动苟鲁道古桑文化园区的改造提升工程。在老盐河畔，帮扶理事单位河北福星园农业科技发展有限公司投资160万元，在古桑文化园区内建设了福星生态观光园，设置了部分休闲农业旅游观光配套设施。

“这里将打造农业观光采摘

游，研发桑葚系列深加工产品，深入融合种植、加工、康养等项目，带动大健康产业发展。”项目有关负责人表示，福星生态观光园的建成，可以大大提高苟鲁道村桑葚现代农业园区的知名度和综合竞争力，推动营子镇桑葚现代农业园区做大做强，促进农民增收、农业发展。

为保护古桑树，将桑葚文化发扬光大，爱心企业河北宇清环保设备有限公司投资近300万元，历时3个月建成了七星古桑文化园，成为苟鲁道古桑文化园区重要的观赏点之一。“园内铺设了栈道、围

挡，建立了游客接待中心。”苟鲁道村党支部书记李树正说，园区古桑成林，风景如画，成了人们休闲娱乐的好去处。

如今，走进苟鲁道村，不仅地里种的是桑葚树，连房前屋后、沟边坑沿，能种的地方都种了桑葚树。每到桑葚果收获的季节，古桑文化园区里都会热闹非凡。全国各地客商云集，周边大批游客也前来观光采摘。村里不仅对接各地中药市场，有了稳定的销路，还吸引了不少网红主播

前来带货，让桑葚种植产业如日中天。

“桑葚已经成为苟鲁道村的一张‘名片’，成为乡亲们通往富裕生活的一座桥梁。”当地爱心企业家表示，将继续挖掘老区红色资源，支持苟鲁道村基础设施建设，打造沿河景观带，把老区村建设得更加美好。

结对帮扶办实事 进入老区助振兴

国学爱好者赵娟娟：自费买汉服 义务传国学

邢程 徐倩

“天地重孝孝当先，一个孝字全家安。为人须当孝父母，孝顺父母如敬天……”近日，新华区小赵庄乡王希鲁村的孩子们穿着汉服，为村民诵读《百孝歌》。这是村里第一届暑期国学班结业课后，小朋友们正在表演。

“孩子们的表演太好看了、太精彩了。”村民丁俊如说，“自打孩子跟着赵娟娟老师学习国学后，变化很大，不仅学习的劲头足了，在生活上也会主动帮家长分担家务，感觉孩子更懂事、成熟了。”

今年40岁的赵娟娟家住沧州市区，十分喜爱经典传统文化，经营着一家文化传媒公司。这些孩子们穿的汉服，都是赵娟娟自费买来的。

“我想把国学的种子种在自己的家乡。希望让家乡的孩子们从小感受国学的魅力，懂理明理。”暑假期间，她回到自己娘家王希鲁村，义务办起了暑期国学班，每天拿出两个小时义务教孩子们学习国学文化。

当时，赵娟娟在村里微信群发送了一条开班消息，很快得到村民的积极响应。村干部得知后，专门把会议室的钥匙交到赵娟娟手中，为孩子们提供了上课的教室。国学班第一天开课，就有10多位孩子来上课，最小的只有3岁。“能为这么小的孩子启蒙，是让我特别高兴的一件事儿。”赵娟娟带领孩子们朗诵《论语》，孩子们的认真劲儿让她感到十分欣慰。

让放假的孩子们早起晨读，并不是一件容易的事儿。早晨6时，孩子们就要起床，简单收拾，赶往村集体大会议室。有些孩子坚持得并不好，每天，赵娟娟都会鼓励他们：“一日之计在于晨，为了养成更好的生活、学习习惯，我们应该克服一切困难。”

赵娟娟每天要开半个小时的车为孩子们上课。但她觉得，跟孩子们对知识的渴望相比，路途上的奔波算不了什么。除了每天开车往返，赵娟娟还要做大量的准备工作。为了帮助孩子更好地理解，她在平时搜集了很多视频、音频，有讲述人文发展史的《中国》纪录片，有央视播放的《典籍里的中国》，还有通俗易懂的《论语知识》。

初中生丁丹瑞在国学班里学习积极性很高，随着每天学习，她从学生变成了志愿者，经常给赵娟娟打下手，有时还会为年纪小的孩子们领读。从《论语》《中庸》《大学》《道德经》再到《黄帝内经》，两个月的时间里，赵娟娟为孩子们普及了不少国学知识，也让孩子们感受到了国学的魅力和传统文化的博大精深。

“以后的每年寒暑假，我都会继续开国学班，让更多人学习国学知识。”赵娟娟说，这是她今后要坚持做的一件事。

爱心人士献爱心 接力资助贫困生

邢程

几天前，爱心人士路佳楠联系到河间市红十字会，表示想捐赠4万元助学金，定向资助两名贫困学生。

27岁的路佳楠是一家企业的总经理。前段时间，她通过一位朋友得知，河间市时村乡永乐村有位品学兼优的大学生叫小萌（化名），年幼时父亲就过世了，母亲改嫁后再也没有了联系，小萌从一岁时就跟随奶奶一起生活，家境十分困难。这些年，小萌是在好心人的帮助下才顺利大学毕业。今年，小萌考上了河北大学的研究，而一直资助他的爱心人士却因一些原因，没有再继续资助她上学，小萌的学费成了难题。

路佳楠了解情况后，当即表示，愿意接力助学，担负起小萌3年的读研学费，一次性捐助她3万元，并联系到当地红十字会，将爱心款交付。

路佳楠长年做公益，也结识了不少志愿者。暑期，她得知河间市沙洼乡南冬村有位17岁的学生，今年考上了石家庄职业技术学院。这名学生的母亲患有精神疾病，父亲因为残疾不能外出打工，日子过得很窘迫，学费成了家里的大难题。路佳楠很心疼，主动捐出1万元，为这名学生支付了学费。

路佳楠的善举，让两名贫困的学生圆了上学梦。开学在即，希望更多的人献出自己的爱心，为贫困学生送去关怀，帮他们顺利完成学业。



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

9月2日农贸(集贸、批发)市场考核排名情况公示

9月2日市场环境秩序提升指挥部办公室对20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	李瑞勇	李志飞	刘浩	91
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 王玖征	91
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	吴卫卫 陈杰	89
4	富园菜市场	市场环境秩序提升指挥部	市国资委	新华区	冯艳玲	张德晋	匡洪章	88
5	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	88
6	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 闫春宝 宋文庆	88
7	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	88
8	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	李瑞勇	李志飞	刘浩	88
9	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	范莹	马璇	88
10	明珠商贸城精品馆	市场环境秩序提升指挥部	高新区明珠管理服务中心	高新区	王浩蕾	刁建硕	刘磊	88
11	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	吴卫卫 陈杰	88
12	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	88
13	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	88
14	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	88
15	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 尹东	87
16	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	高婷婷	87
17	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	李瑞勇	李志飞	刘浩	87
18	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	87
19	盛国农贸市场	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	冯鼎硕 闫春宝	86
20	物华市场	市场环境秩序提升指挥部	东环办事处	新华区	孙亚英	黄平立	马新民	86

居家期间如何做好心理防护?

面对新冠肺炎疫情，很多人出现了焦虑、恐惧、过度恐慌、过度夸大疫情的现实危险性，不利于疫情防控。因此，居家做好心理防护同样重要。

疫情防控认知要科学。一定要从官方的渠道去了解信息，客观理性地认识疫情，相信党和国家采取的有力措施，相信疫情是可控的。做好防疫配合，戴好口罩、勤洗手，开窗通风、不聚会等。不要相信、传播网传

的小道消息。

居家生活安排要合理。合理安排居家生活，发现生活的意义和积极的行为，可以跟家里人进行一些健身活动、小游戏等休闲活动，或整理以前没有整理好的文档、照片，规划接下来的工作和生活，和家人一起分享家庭计划和娱乐等。

负面情绪影响要正视。充分认识到情绪的重要性，负面情绪会给我们身体、心理带来负面的影响，比如，

心慌、头痛等躯体不适，严重的睡眠问题，甚至免疫力下降。因此，我们要正视自己出现的不良情绪，要学习觉察和评估自己所处的情绪状态。

不良情绪状态要管理。学习管理情绪很重要，可以尝试转移自己的注意力；与家人交流表达自己的情绪；以适当的放松活动，如深呼吸、肌肉放松、适宜的运动等释放情绪；最重要的是要保持心态平和，积极乐观地看待疫情、看待生活。

自觉问题严重求助。感觉到自己有较严重的症状，对自己造成了明显的负面影响，要及时寻求帮助。可以与家人、朋友交流，寻求心理的支持；也可以向心理卫生专业人士寻求心理援助，拨打心理热线、网上寻求心理咨询，必要时可以去精神专科医院。

韩学敏 整理

疫情防控科普知识

