

第四届大运河文化旅游博览会在苏州举行 我市36种文旅产品 亮相精品展

本报讯（通讯员杨天宇 记者贾世峰）日前，第四届大运河文化旅游博览会在江苏苏州举行，我市36种文旅产品亮相运河城市文旅精品展。

本届博览会设运河城市文旅精品展、运河非遗展、运河特色旅游产品展、运河美食展、运河数字文旅产业展等主题展览，并安排了相关活动，线上线下全方位展示运河城市的烟火气息。包括沧州在内的大运河沿线8省（直辖市）的36个城市、600多家文旅企事业单位应邀参展。

全国社区运动会围棋赛结束 运河区代表队 进入全国前十

本报讯（记者贾世峰）昨天，记者从市围棋协会了解到，在日前结束的全国社区运动会暨全国社区运动会围棋赛决赛中，代表河北省出战的运河区西环街道代表队表现出色，以5胜3负的成绩获得全国第九名。

本次比赛由中国围棋协会主办，由全国27个省（自治区、直辖市）各选一支代表队参赛。比赛共进行两天4轮，每轮每队上场3名棋手，第一台为少儿选手；第二台为成人选手；第三台为女子选手。运河区西环街道代表队由辛昌

华、王沁琳、顾英泽、刘广强、刘炳尧、王梓郡6名队员组成，在沧州赛区初赛和河北省复赛中，他们均以全胜战绩获得第一名，并获得了代表河北省参加全国决赛的资格。

决赛共8轮，9月17日、18日举行前四轮决赛。在第七轮比赛中，运河区西环街道代表队负于江苏盐城市代表队，未能进入前三，最后六队同积10分，因小分略低而位居第九。云南省昆明市、河南省濮阳市、江苏盐城市三支街道代表队分获前三名。

喜迎二十大 “十分钟微党课”凝聚奋进力量 ——市中心医院开展思想政治教育走笔

本报记者 马志辉 本报通讯员 刘 斯

“今天的微党课学习了中共二大开创的史上八个‘第一’，短短十分钟就让大家对党的发展历程有了进一步认识，这样的学习形式实在是太好了！”9月30日，沧州市中心医院麻醉一科组织党员和积极分子，利用晨交班时间上了“十分钟微党课”，学习党史，凝聚奋进力量。

这样的学习场景，近来，每天都在市中心医院各科室上演。为营造稳定和谐的院内环境，进一步引导激励职工坚定理想信念，振奋精神，以实际行动迎接党的二十大胜利召开。近日，市中心医院在全院启动思想政治教育走笔，结合当前新形势、新要求、新任务，医院组织全院临床医护人员在做好日常临床工作的同时，充分利用晨交班时间，将“十分钟微党课”作为支部开展思想政治教育的重要手段，通过微党课不断提升思想政治水平，激发工作激情和热情，进而更好地服务于患者。

有别于传统意义上的党课，“十分钟微党课”通过将学习单元切小、内容切细、时间切短，达到天天开讲、人人能讲的目的。结合行业特点，“十分钟微党课”学习时间固定为每天晨会交接班之前，简洁明快，人情入理；授课主体突出领导干部，支部书记带头，支委会成员主动参与；授课内容聚焦党的理论知识、党纪党规、行业法规、行风纪律、国家安全、时事政治、“家风、科风、院风”建设等方面，由医院党办室提前一周发布学习内容，以贴近医院实际和当前各项任务为基本要求，谈学习感悟、谈心得体会、谈发展举措。同时，医院定期通过理论考试、知识竞赛、主题演讲、心得体会等检验学习成果，并把评定成



九九重阳节，浓浓敬老情。10月4日，新华区小赵庄乡吴官屯村依托新时代文明实践站开展了敬老孝老活动。在村中心文化广场，村“两委”成员为471名65岁的老人每人发放一箱牛奶，还为老人免费理发。
徐倩 陈雷 摄

保护自己和家人 七条防疫措施要牢记

疫情防控千万不能大意，保护自己和家人，这7条防疫措施一定要牢记。

不麻痹，不大意。千里之堤，溃于蚁穴。在疫情防控方面，一个小小的疏忽，就可能毁掉来之不易的抗疫成果。不麻痹、不松懈、不大意，坚持做好防护，才能阻断新冠病毒传播。

戴口罩，要坚持。科学佩戴口罩是预防呼吸道传染病最有效的措施之一，尤其是前去人员聚集场所时务必正确佩戴口罩。

打喷嚏，讲礼仪。咳嗽、打喷嚏时产生的飞沫常常携带病毒，可直接或间接导致病毒传播。因此，咳嗽、打喷嚏时一定要用纸巾、手绢来捂住口鼻。

勤洗手，讲卫生。讲卫生是保证身体健康最重要的方法。饭前便后、接触外界物品后，触摸口眼鼻之前，请务必认真清洗双手，用肥皂（洗手液）和流水搓揉至少20秒。

常通风，不可少。开窗通风，保持室内空气流动，可有效降低空气中病毒和细菌的浓度，减少疾病传播风险。每天应开窗通风2至3次，每次20至30分钟，尤其是密闭的空调房一定要定期开窗通风。

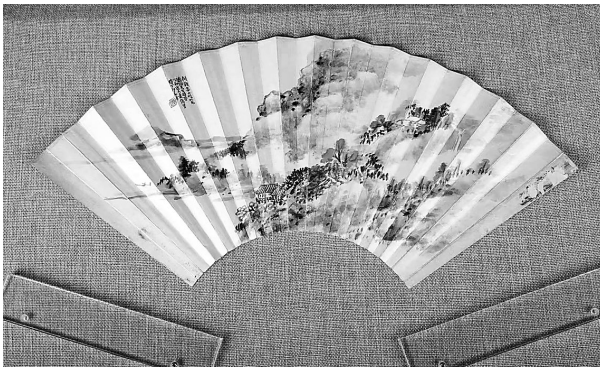
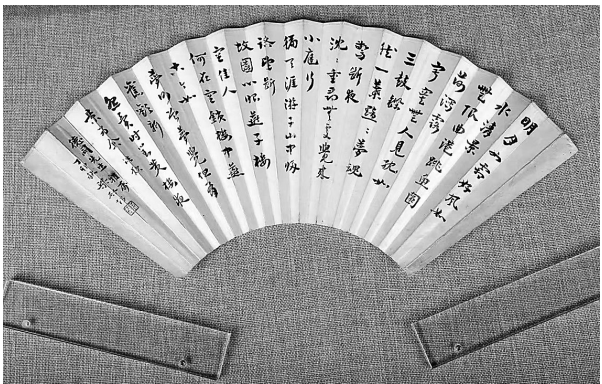
讲科学，强免疫。饮食营养均衡、适度运动锻炼，坚持规律作息，不熬夜，保证睡眠充足，保持良好心态，可以有效增强人体免疫力。

有症状，早就医。主动做好健康监测，如有发热、咳嗽等症状，及时前往发热门诊就诊，途中避免乘坐公共交通工具，主动告知旅居史、接触史，不隐瞒、不回避，并遵医嘱留观排查。

韩学敏 整理

疫情防控科普知识

一握清风入袖中



在沧州博物馆二楼历史展厅中，有一件定为三级文物的折扇扇面。其正面为梁启超行书苏轼词《永遇乐·彭城夜宿燕子楼》，背面为民国著名画家萧俊贤的水墨山水一幅。虽然扇骨散佚，仅余扇面，但仍能想见此物完整之时，文人雅士握之在手，开合之间，清风徐来，一派儒雅风度。今天，我们就聊一聊这被称为“怀袖雅物”的折扇。

折扇出现较晚，其原产地至今仍有争议。宋人郭若虚《图画见闻志》载：“（高丽国）使人每至中国，或用折叠扇为私觐物……谓之倭扇，本出于倭国也。”宋人徐兢《宣和奉使高丽图经》载：“画折扇……丽人不能之，云是日本所作。”而《宋史·日本传》载，日僧喜因于端拱元年（公元988年）来宋朝进贡品中就有“绘扇二十枚，蝙蝠扇二枚”。这所谓“蝙蝠扇”就是形如蝙蝠翼的五骨折扇。以此分析，折扇原产自日本，后传入朝鲜，通过朝贡贸易的方式流入中国，时间不晚于北宋端拱年间。

折扇传入中国后，在南宋上流社会盛

行一时。南宋吴自牧《梦粱录》记录了临安城中各类店铺，其中就有专卖折扇的“周家折叠扇铺”。江苏武进南宋墓葬出土的朱漆奁上戱画了《仕女消暑图》，两个仕女一持团扇，一摇折扇，表明南宋后期折扇已在大户人家普遍使用。宋人王云《鸡林志》载：“高丽迭纸为扇，铜兽隔环，加以银饰，亦有画人物者，中国转加华侈云。”表明南宋时已经开始自制折扇，且“转加华侈”，在工艺上更为精美。宋人江少虞《宋事实类苑》载：“熙宁末，余游相国寺，见卖日本扇者……索价绝高，余时苦贫，无以置之。”可见宋朝时折扇是价格高昂的奢侈品，未普及于坊间。

折扇在宋代并未广泛流行，至元代时则受到歧视。明人陈霆《两山墨谈》载：“元初，东南夷使者持聚头扇，当时讥笑之。”这种情况到明永乐年间开始改观。陈霆记载：“我朝永乐初始有持者，然特仆隶吓人用，以便事人焉耳。至倭国以充贡，朝廷以遍赐群臣，内府又仿其制以供赐予，于是天下遂通用。”明朝中后期，

折扇开始流行，且出现了很多改良创新，如将日本折扇的单面贴纸改为双面，大量增加扇骨使其更为坚固，在扇骨上进行雕刻，书画扇大为流行等。

明清时期，是折扇发展繁盛的时期，小小扇子早已从简单的生活用具，被赋予了更多的文化内涵。特别是由于文人喜爱，在文人的审美情趣影响下，折扇提升为作诗题字的馈赠礼品，并渐成身份象征。明代四大家都创作了大量扇面书画艺术作品。清代的“清初六家”“四僧”“金陵八大家”“扬州八怪”等，无不在这扇面艺术领域纷争夺冠，流传下不少扇面精品之作。

一握清风入袖中，咫尺君怀藏乾坤。小小的折扇，早已从最初引风取凉、障尘蔽日的生活用具，拓展到礼仪和文化领域，凝聚了中国千年来各个阶层人们的文明和智慧，深深刻下了鲜明的中国印记，至今仍为人们所喜爱。

吕庆元

沧州博物馆
让文物“活起来”
让文化传下去

文明健康
有你有我

爱人者 人恒爱之
敬人者 人恒敬之
——孟子