

# 我市提高两项残疾人补贴标准

本报讯(记者贾世峰 通讯员李帅)日前,记者从市民政局了解到,从2023年1月1日起,提高全市困难残疾人生活补贴和重度残疾人护理补贴标准。

60元调整为每人每月80元。我市残疾人两项补贴申领已实现“跨省通办”和“全程网办”,残疾人可通过登录国家政务服务平台(http://gjzwfw.www.gov.cn)及其移动端、民政一体化政务服务平台(https://zfwf.mca.gov.cn)及其移动端“民政通”等,全程在线提交申请、查询、修改残疾人两项补贴证明材料。并可全程在线申请、查询、修改补贴证明材料,从而实现申领补贴“一次都不跑”和“不见面审核”。

# 母子坠入冰窟 村民机智救人 王英华用一根木棍拉回两条生命

本报讯(记者李智力 通讯员张雪娜)“当时幸亏有你搭救,不然我和孩子都危险了。”1月16日,一对夫妻来到任丘议论堡镇野王庄村王英华的家里,向王英华在危急之中伸出援手的义举表达了感谢。

1月15日下午5时左右,在东庄店村的渠边,有一对母子正在大闸桥洞下滑冰玩耍,孩子大概10岁左右。因为这段时间天气升温,冰面较薄,突然冰面破裂,母子双双落入冰冷的水中。正在河边的王英华看见后,立即前往救助。他四周看了一下,找到了一根木棍。这对母子因为身上穿的羽

# 文明旅游成春节新风尚

本报讯(记者孙杰)春节假期,不少家庭选择外出旅游放松身心。有的家庭喜欢户外游玩,看灯会、逛公园、滑冰雪;有的家庭则偏爱室内文化活动,参观博物馆、展览馆,在获取知识的同时愉悦身心。

活动形式我喜欢,能了解很多古钱币知识,开阔眼界,真切感受到先人们的智慧和当时的制作工艺。”游客张先生说。在运河戏雪乐园,欢笑声尖叫声此起彼伏。刺激的雪圈滑道、多人雪地小火车、人拉黄包车、雪地碰碰球,家长和孩子们都能在这里找到乐趣,大家礼貌避让,有序排队等候。记者看到,乐园内干净整洁,游客将废弃饮料瓶、食品袋随手拿着,直到走出乐园才丢进垃圾桶中,大家共同维护乐园环境和整洁。

# 传承中国文化 体验笔尖年味 小朋友现场学写“福”

本报讯(记者邢程 通讯员徐倩)近日,新华区小赵庄乡新时代文明实践中心洋溢着浓厚的节日氛围,书法爱好者张胜国现场示范,孩子们在红纸上一笔一画临摹,反复练习,劲头十足。一场“迎新春送福字 笔墨传承文化”主题活动正在开展。

字跃然纸上。“我在之前就对书法很感兴趣,正好借这次活动上了一堂书法课,张老师的教导让我受益匪浅,今后我还要多加练习,争取明年能在我家里挂上自己写的‘福’字。”中宇小学学生杨昕畅兴奋地说。本次活动中,书法爱好者带领大家写了430余张“福”字与80余副春联,全都免费发放给参与活动的市民。“这些春联、‘福’字都是大家亲笔所写,感觉这比在外面买的春联好,更有年味。”参加活动的村民齐春生说。



春节期间,沧州交发实业公司工作人员来到青县新兴镇小曲头村,看望了优秀贫困学生张海涵,送上了助学金及慰问品。据了解,张海涵的父亲患有尿毒症,完全失去了劳动能力,整个家庭仅靠其母亲一人维持生计。如今,这家公司已连续11年资助张海涵一家人。 王萱 摄

# 冰雪运动中享受快乐

## ——走进“嗨沧州·乐冰雪”现场

本报记者 周洋 魏志广 摄影报道

日前,市体育局等部门联合举办的“嗨沧州·乐冰雪”系列主题活动亲子冰雪趣味运动会,在位于沧县纸房头镇的事竟成滑雪场内举办,吸引了周边大量市民前来参加。

一大早,参赛家庭就来到了现场,做热身,熟悉比赛项目。上午9时,各项比赛拉开了序幕,声声“加油”响彻滑雪场。这次比赛项目大部分是跑道类的,如亲子拉雪圈、雪地坦克、雪地黄包车、雪地二人三足跑、雪地毛毛虫等,需要家长和孩子配合,利用工具在跑道上折返。

雪地二人三足跑项目是非常有趣的,家长和儿童分别把1人的左腿和另外1人的右腿绑在一起,得到“出发”指令后往前跑至终点。这个项目需要两人配合娴熟,按节奏进行,很多家庭组合因为节奏不统一,减缓了前进速度,有的甚至摔倒。现场的主持人、来自市体育局的工作人员叶磊用幽默的语言进行着解说,全场笑声一片。来自沧县的小学生刘皓东和爸爸比赛后,仍激动不已:“第一次和爸爸出来一起在雪上做游戏,真是太过瘾了!”

同样“人气”高的还有雪地毛毛虫项目,每个家庭由1名儿童与1名家长参赛,孩子、家长分别跨坐在毛毛虫的前后,双手握持把手使毛毛虫悬空。听到“出发”口令后,从起点跑至终点。小学生魏云鹏是和爸妈一起



来参赛的,他第一次参加雪上比赛,觉得用虫子玩具当比赛工具挺好玩,也增加了自己对冰雪运动的兴趣。

“劲头小了不行,弹不到球,劲头大了也不行,很有可能也弹不到球。”除了跑道类比赛项目,雪地1分钟跳绳和雪地保龄球两个比赛项目就十分讲究技巧了。参加雪地保龄球项目的市民王浩说,虽然成绩一般,但丝毫不影响自己的好心情。



这次运动会还吸引了很多青年大学生参加,得知我市举办这场冰雪运动会后,正在河北农业大学读大四的女孩曾冉和好朋友报名参加了两个项目的比赛。她说,自己之前经常参加体育健身,但在雪地上参加比赛是第一次,非常新奇,以后要多多参加冰雪运动。

“看到这些冰雪项目,我还回忆起自己的‘童趣’来了。”“80后”的刘

丽华女士说,小时候下完雪后,一群小伙伴就在雪地里玩。带着孩子到滑雪场玩让她找回了童年的乐趣。

事竟成滑雪场负责人张炳营是一个非常热爱冰雪运动的人,还专门建立了这个滑雪场。他说,为更好地服务好滑雪爱好者,滑雪场拓宽了雪道,引进了很多套新设备,也希望大家在平时多参加体育锻炼,提高身体素质。

# “红果实”映红好日子

## ——走进任丘市“草莓小镇”

本报通讯员 曹志丽 本报记者 周洋

日前,走进位于任丘市辛中驿镇前台基寺村的有奔头现代农业园区草莓园,一股香甜的草莓香扑鼻而来。簇簇绿叶间,一颗颗草莓露出鲜红的“脸蛋”,引得游客争相采摘。

“这儿的草莓鲜甜可口。带着孩子来采摘,体验田园生活,放松心情。”任丘市民张素丽带着孩子前来采摘,摘了满满一大袋子。

“来采摘的游客很多,除了任丘的,还有河间的,甚至还有廊坊、保定的游客。”草莓种植基地负责人边向平介绍,园区的草莓通过了省级绿色食品认定,在周边地区知名度很高。草莓园区里有22个棚,一个棚大概能产7000多公斤草莓,每公斤98元的采摘价格,一个棚大概能收入20多万元。

“俺们村的草莓种植,不仅让农民赚了钱,同时让村集体每年增加了数万元收入,实现了‘双赢’。”前台基寺村党支部书记薛国库说。

近年来,任丘市通过土地流转、入股分红等方式,积极开展特色水果种植,全力打造集生态采摘、农耕体验、休闲娱乐于一体的田园综合体,“草莓小镇”就是其中的一项。如今,“草莓

小镇”已初具规模,让村民实现了家门口就业。

红彤彤的草莓,既为游客增添了甜蜜滋味,更为当地村民带来了收益。据辛中驿镇党委相关负责人介绍,近年来,镇里积极推动“草莓小镇”建设,先后为9个村争取专项资金450万元,发展草莓种植和育苗1000余亩。经过三年时间发展,已逐渐形成了集种植、加工、采摘于一体的产业链条,年产值可达到600多万元。



# 退回帮扶金 转给志愿者

孙杰

“刘叔,感谢您多年的帮助,从今年起帮扶金我不要了,把这笔钱当作咱们志愿者的活动经费吧……”近日,花好月圆志愿服务队队长刘军收到帮扶对象小洪的这则消息时,既意外又感动。

小洪家住沧州市区,是一名大四在读生。2019年夏天,刘军从社区工作人员那里了解到,小洪的父亲患有二级精神残疾。小洪即将上大学,全家唯一的收入是他母亲的公益性岗位工资。了解情况后,刘军每学期为小洪提供两次助学金,春节前为其家庭提供慰问金。小洪也从那时参加了志愿服务队,成为一名积极参与公益活动的志愿者。

前两天,刘军照例为小洪一家发放新春慰问金,可是这次小洪不仅把钱退了回来,还发来了前面那条信息。他表示,自己现在读大四,马上就要毕业了,参加工作后就能自食其力为家里分担压力。“这个寒假我还找到一份临时工,已经开始挣学费了。我们一家商量后一致认为不能再接受您的帮助,应该把这笔钱留给更需要的人。另外,等我挣到工资,也会拿出一些钱捐给咱们志愿服务队。”小洪坚定地说。

听完这番话,刘军被这个敢于担当的大男孩感动了。做志愿服务10多年,他还是第一次遇见帮扶对象主动退回帮扶金的情况。随后他了解到,小洪是个有责任心的孩子,为了帮助家里减轻负担,他在大学期间努力学习,多次获得学校的奖学金和助学金,还在老师的帮助下获得一份校内勤工俭学的工作。

帮扶对象小洪主动退回帮扶金,把这笔钱转给志愿者当活动经费,他怀着一颗感恩的心,将爱心传递和延续。我们为 he 点赞。

# 有慢性呼吸系统疾病的老人,如何防治新冠病毒感染?

平时有慢性呼吸系统疾病的老人,如何防治新冠病毒感染?安抚和纾解老人对新冠感染的焦虑应该怎么做?

合并慢性呼吸系统疾病,是新冠感染后发生重症的一个高危因素。因此,不管是尚未感染、感染中、还是“阳康”后,都要加强慢性呼吸系统疾病的诊断和治疗,不可随意停药。

在预防新冠感染方面,有慢性呼吸系统疾病的老年人与普通人类似。但如果呼吸系统疾病非常严重,在做防护措施时要更加严格。有慢性呼吸系统疾病的老年人,一定要对自己的健康状况充分了解,如基础体温、基础血压、基础心率、基础呼吸状况、基础氧饱和状态等。如果罹患

了新冠病毒感染,这组人群要加强监测,评判自己整体的呼吸状态,有无呼吸困难、咳嗽咳痰加重等情况。如果体温已经恢复正常,却再次出现体温升高,特别是出现血氧饱和度下降的时候要及时就医。

另外,有慢性呼吸系统疾病的患者在感染新冠病毒后,甚至是康复之后,咳嗽咳痰的症状容易比一般人群更严重。咳嗽分为两种,一是干咳,有哮喘的人群容易出现,此时要规律用药,在医生指导下调整药量。二是湿咳,就是咳嗽有痰,慢阻肺和支气管扩张的人群可能出现,此时以化痰为主。特别是老年人身体比较虚弱,咳嗽能

力会下降,更要慎用镇咳药物。这组人群在感染新冠病毒之后还容易继发细菌感染,抗菌药物的应用建议在医生指导下进行。

老年朋友感染之后可能会出现比较焦虑的情况,应该怎么办?一是可以转移老年人的注意力,鼓励他们回归到正常生活。二是减少可以引起老年人焦虑的信息接收,减少老年朋友“对号入座”的情况。三是加强陪伴,多交流。在交流方式上,多用鼓励的语言和老年朋友交流,可以增强其战胜疾病的信心。

韩学敏 整理

# 疫情防控科普知识

