

专业团队“一条龙”服务

河间200家企业入驻瀛城创业孵化基地

本报讯(记者李智力 通讯员张忠杰)“欢迎刚进直播间的朋友,今天给大家带来了茶壶……”近日,在河间瀛城创业孵化基地,23岁的高雪芬正在直播产品。

物业费,还有免费创业指导。结合我们当地特色产业——玻璃制品,我就在孵化基地做起了直播。”高雪芬说。除了看得见的优惠政策和良好的创业环境,基地还会提供定期的创业指导和金融、法律、财税等方面的咨询服务。在专业团队的帮助下,短短四个月的时间,高雪芬的直播间已经积累

了一批忠实粉丝,每天的销售量都在200单左右。除了高雪芬,很多创业者的创业梦想也在这个孵化基地“破壳”成长,他们的事业从无到有、从有到优。24岁的高世贤每天直播4小时左右,涉及茶具、渔具等多种产品,他在这里从一个零经验的电商“小白”,一步步成长为厂家

家争抢的直播带货达人。“目前,我们基地有专业的管理、法律、财务、服务人才10人,创业指导专家5人,团队专业能力强、执行力高。我们联合工商、税务、金融等部门开展联动式专业培训,形成‘一条龙’创业帮扶机制,为创业者提供服务。”瀛城创业孵化基地相关负责人刘

晓云说,200家企业已经入驻瀛城创业孵化基地。近年来,河间市为鼓励大学生、农民等群体返乡创业,政府出资搭建了瀛城创业孵化基地,通过政府引导、市场运作、政策支持,吸引优秀青年人才入驻创业,为他们提供一站式、零成本、全方位的创业空间。

七旬老大爷

当起义务卫生员

孙杰

今年71岁的陈万仓家住孟村经贸局家属楼,是小区的义务卫生员。他主动打扫卫生、清除杂草、运送垃圾……小区环境变得干净、整洁了。在他的影响和带动下,小区居民主动维护公共环境。

陈万仓是2019年搬到这个老旧小区。小区没有物业,也没有专门的卫生清扫人员。他发现,小区内路面满是泥土;院墙边杂草丛生,荒草长到半米高;居民倾倒垃圾距离远、不方便,有人便随手堆积在公厕,垃圾气味刺鼻。

陈万仓觉得,这样下去可不行,良好的居住环境要靠大家动手打造。他从家中取来工具,在铲除和清扫泥土时,发现楼前空地和楼南胡同其实是砖地面,因排水不畅多年淤积被土掩盖了。楼南长100多米、宽3米的胡同本来挺通畅,慢慢砖缝里钻出的杂草在这里成为羊肠小路。陈万仓不仅把所有的杂草全部拔除,还买来喷雾器和除草剂,控制杂草生长。

杂草清除了,他想着怎么把垃圾运出去。送到公共垃圾箱,不仅要出小区,还要穿过一条大马路后再走一段,可是清理出的垃圾、杂草实在太多,陈万仓就买来小推车,一车一车运出去。

“刚搬来那阵儿,大家彼此不熟悉,不过看我经常在院里清扫,有居民也主动来帮忙。”陈万仓笑着说,“好几次,我从家里窗户看见4楼的李先生在院里一边捡垃圾一边往外走,还有2单元3楼的一位女士,只要看见地上有食品袋、废口罩之类就顺手捡起来。”

2022年,经贸局家属楼被列入老旧小区改造。不仅铺设了排水沟,还修了一段水泥路,解决了一些现实问题,陈万仓打心眼里高兴。不过令他更高兴的是,大家自觉维护小区环境的意识提高了,他的劳动强度减轻不少,大家共同维护环境的行动越来越多了。

日前,沧州市仁和艺术团在新华区鼓楼广场上表演了歌舞、大合唱、小品等文艺节目,他们的精彩演出,博得了观众的阵阵掌声。

赵华堂 摄

我市举办主题摄影展

百余幅作品 展示“幸福沧州”

本报讯(记者周洋 通讯员杨志涛)2月6日上午,“幸福沧州”主题摄影展在市人民公园南门进行,百余幅展现沧州新春民俗文化、城市特色的图片作品与广大市民见面。

据了解,这次摄影展展期3天,由沧州市摄影家协会等单位主办,以拍摄家乡的年味儿为方向,共向我市广大摄影人征集了千余幅摄影作品。后期,经过评委评审,遴选出其中百余幅优秀作品进行展示。这些作品来自不同行业、不同岗位、不同年龄的摄影爱好者,主题突出、立意新颖、形式多样。

影展现场,70岁的市民李世清为《四世同堂》等一些“团圆”题材的作品点赞。东光县的摄影师陈英华拍摄的作品《非遗锣鼓迎新春》,记录了大运河畔群众的文化生活。她说,近年来,家乡发生了翻天覆地的变化,尤其运河两岸,旧貌换新颜,作为摄影爱好者,今后将拍摄更多大运河主题的作品。

市摄影家协会相关负责人介绍,近几年协会经常举办文化下基层公益活动,举办过大运河和疫情防控主题摄影展,将来还将继续开展专题拍摄,记录沧州变迁,展示狮城形象。



肃宁“爱心元宵”

送给环卫工人

本报讯(记者程程 通讯员杨亮)“你们辛苦啦,这是刚出锅的元宵,快趁热吃!”2月5日是元宵节,肃宁县爱心公益协会联合肃宁温尔思家纺为环卫工人送去祝福。

支锅、烧水、煮元宵……天刚蒙蒙亮,肃宁县爱心公益协会志愿者们就齐动手,为环卫工人煮元宵。这时,环卫工人刚刚下了早班,大家手捧热乎乎的元宵,吃在嘴里,暖在心里。

“我们从凌晨5点就开始上班,有时也顾不上吃早饭。虽然辛苦,但能吃上热乎乎的元宵,特别高兴。”环卫工杨女士放下手中的扫帚,接过元宵,她表示,一定会加倍努力,把城市打扫得更加干净。

“环卫工人让我们城市环境更加洁净,他们的劳动成果应该赢得大家的尊重。”看着环卫工人脸上的笑容,志愿者王磊说。据了解,这次活动他们共送出盒装元宵300余份。



日前,沧州博爱人生志愿服务协会的志愿者先后到运河区的5个村,看望了12位困难老人,给他们带去牛奶、鸡蛋等慰问品,并为他们送上爱心人士们的捐款。张金元 李佳芳 摄

“阳康”后如何科学稳妥地恢复运动?

新冠感染后“阳康”了,好想赶快回健身房锻炼,可现在到底适不适合锻炼?应该怎样科学恢复运动?

恢复期到底能不能运动?新冠感染后长期住院或居家养病会导致肌肉力量和耐力的下降,适量运动有利于身体恢复,但切忌操之过急。一般情况下,恢复期运动量不宜超过平时的三分之一,逐渐增量即可。对患有糖尿病、高血压、冠心病等慢性病人群及60岁以上老年人,最好在运动前咨询医生,根据自身情况制定具体运动处方。

如何保证运动量?恢复运动之前及过程中,可持续对身体状况进行评估。可使用6分钟步行距离试验简单评估运动能力,正常人6分钟步行距离大于450米,主观感受轻松、不费力,心率在每分钟110次以下,

可以尝试开始恢复运动。如在锻炼后感到严重疲劳以及其他症状加重,此时应避免进一步活动。

恢复运动应如何“循序渐进”?恢复初期可开展一些相对温和的运动,如慢步走、做广播操、健身操等,而且要控制时间和强度。足球、篮球、羽毛球、长跑等较为剧烈的运动建议暂缓恢复。根据世卫组织发布的《康复指导手册》可考虑将恢复锻炼分为五个阶段,每个阶段至少保持7天。

第一阶段为恢复锻炼做准备。例如:呼吸练习、温和的步行、拉伸和平衡练习。第二阶段:低强度活动。例如:散步、轻微的家务。第三阶段:中等强度的活动。例如:快走、上下楼梯、慢跑等。第四阶段:具有协调和有效技能的中等强

度练习。例如:跑步、骑自行车、游泳等。第五阶段:回归到基线练习,可以完成感染之前的正常运动锻炼了。

“阳康”人员恢复运动还有哪些注意事项?运动时要及时监测心率变化以及主观感觉,如再次感染新冠或运动时出现心悸、头晕、胸痛等不适,须立即停止运动,必要时寻求医疗帮助。长期健身者普遍认为自身体质好,易在未完全康复的情况下进行较高强度运动,而造成病情反复。因此,切忌盲目自信,避免过度运动。韩学敏 整理

疫情防控科普知识



做花灯 猜灯谜 沧州博物馆里“闹元宵”

元宵节历来被赋予阖家欢乐的寓意,每到元宵节,不少市民逛灯会、猜灯谜、吃元宵……游艺活动丰富多彩,故有元宵节“闹元宵”一说。

为营造欢乐喜庆的节日氛围,2月5日,沧州博物馆举办“福兔闹元宵”传统文化体验活动,带领小朋友和大朋友一起感受中华优秀传统文化的魅力。

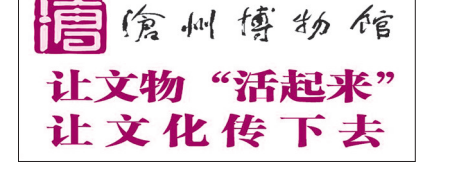
作为中国传统佳节,与元宵节有关的民俗文化丰富多彩。活动第一个环节,讲解员便通过生动有趣的讲解,带领大家一起了解元宵节的来历、习俗和与灯笼有关的历史文化知识,讲解过程互动性强、充满趣味性,受到小朋友们

的喜悦。猜灯谜是一项历史悠久、妙趣横生的元宵节民俗活动,既烘托节日气氛,又能够启迪心智。随着讲解的结束,就到了紧张热闹的猜灯谜环节。小朋友们摩拳擦掌、跃跃欲试,听到讲解员“开始”的口令后,大家踊跃举手发言,不仅启发了孩子们的想象力与积极性,也让大家在寓教于乐中收获很多有趣的知识。

花灯是元宵节的代表物品,活动最后,小朋友们和家长亲自动手,共同制作出一盏盏福兔花灯。在动手动脑的DIY中,获得独有的节日体验。丁海燕



小朋友们在博物馆里猜灯谜



随着我国外卖餐饮市场规模不断扩大,“叫外卖”已成为很多人特别是年轻消费者的生活方式。然而记者走访发现,在餐后的垃圾回收处,时常有外卖被吃一半、扔一半,“舌尖上的浪费”仍较严重。

近年来,各地积极开展“光盘行动”,大力整治浪费之风,厉行节约观念更加深入人心。但专家提示,这项工作需常抓不懈,莫让外卖成为餐饮浪费“高发区”。

警惕点餐“超必要”现象

截至2021年12月,我国网上外卖用户已达5.44亿,外卖市场规模持续扩大。然而,“外卖经济”升温的同时,其背后的餐饮浪费现象也不容小视。记者调查发现,一些点餐的“隐形套路”成为消费者超量点餐的“推手”。

——“加单”反省钱,点餐“超必要”。多位消费者称,满减折扣、“天天神券”、外卖红包已成为点外卖的“标配”,种种促销活动常常让自己“越算越浪费”。“有的时候点得越多越便宜,不少消费者会为了凑满减、用

莫让外卖成为餐饮浪费“高发区”

红包而“强行加单”。长期在食品行业工作的朱琳说。天津消费者张女士说,一些平台商家还会推出0.1元送小吃等活动,虽然超出自己的饭量,但有时还是忍不住想点上。

——小份价格高,大份搞促销。记者在一家商户的点餐页面看到,该餐厅的招牌菜之一“传家肘子”小份菜50克重,标价78元;大份菜1000克重,标价138元。两者价格相差近一倍,大份菜的菜量却是小份菜的20倍。多位消费者表示,十分欢迎小份菜,但有的分量太少、性价比不高,明显不划算。

——强凑起送价,点完吃不了。“多数外卖商家起送价在20元左右,一些商家起送价超过50元,必须点够分量才能配送。有时朋友们中午会点麻辣烫,虽然每份食材很便宜,但凑够起送价送来就是满满一大碗,吃不完又很难打包带回家。”朱琳说。有关专家指出,随着近年来餐饮

外卖行业的快速发展,不少消费者选择点外卖就餐,亟须警惕点餐“超必要”现象造成规模较大的餐饮浪费。

外卖浪费为何禁而不止?

近年来,各地纷纷出台反食品浪费的相关条例,不少商家也严格遵守,然而外卖浪费现象依然较为突出。专家认为,这反映出目前平台治理和餐饮业发展面临的一些问题。

——餐饮企业经营压力。天津市餐饮行业协会会长李家津、某餐饮品牌创始人韩云峰等表示,目前外卖点餐平台少、入驻商家多,商家往往居于弱势。竞争加剧和成本压力加大,使商家想方设法增加销量,在推行小份菜等举措时有所顾虑。“有时不得不参加一些免运费、打折活动,成本还是要商家承担,做外卖的利润被压得很低。”餐饮个体经营者杨先生说。

——菜量标识不够明确。记者在一外卖平台上随机选取20家中式餐厅统计发现,其中11家在菜品说明中未标识原料、分量或标识不全。“大多数消费者并不希望浪费食物,但比起羞食能‘眼见为实’,点外卖时消费者看不到实物,从商家给出的餐品图片上也难以估计菜量,这在客观上就容易造成‘超必要’点餐。”天津社会科学院社会学研究所副研究员王小波说。

——小份菜普及率有待提升。数据显示,2022年“小份”这个关键词在某外卖平台的日均搜索量超过13万次,消费者对外卖小份菜的需求十分旺盛。朱琳等消费者表示,小份菜出单率较高,顾客评价普遍不错,但很多商家还是没有设置小份菜选项,一些商家提供的小份菜种类有限,仍需持续加力推广。

——个性化服务仍需完善。一位河北消费者表示,有时备注了不要葱

满足消费者个性化、差异化的需求。王小波建议,未来可通过更有力的引导和激励,加快推广小份菜、单人餐等,倡导形成合理点餐、防止浪费的良好风气。

完善图片说明、使消费者一目了然也很重要。王小波建议,平台与商家可进一步细化完善对菜品分量、成分的标识说明,让消费者对菜量有更加清晰的概念,尽量避免浪费行为发生。李家津等认为,未来平台可推出“菜量自动提醒”功能,在消费者设置用餐人数后根据不同餐厅的情况给出菜量提示,帮助消费者进行选择。

朱琳、韩云峰等认为,针对外卖浪费,相关平台企业要进一步承担起应有的社会责任。平台可牵头优化满减等促销机制,避免过度价格竞争,形成良性的商业环境。

“未来可进一步推动反食品浪费法落地落实,通过不断完善法律机制、加强行业监督等方式防止食物浪费。”王小波说。

据新华社电

