

告别忙碌的白昼，人们开始享受夜晚的缤纷与浪漫，或在热闹繁华的夜市感受轻松随意，或在宁静安逸的公园遛弯儿健身，又或在凉爽舒适的书店读书消遣……五彩缤纷的景象，交织出狮城人盛夏最靓丽的夜生活。



缤纷夜生活 城市烟火气

■ 本报记者 赵宝梅 摄影 魏志广

夜市消遣 市井生活百态

夜色渐浓，运河市集开始人潮涌动，灯火交织的南川楼街区顿时热闹起来。随着美食区夜宵摊的招牌灯次第亮起，运河市集顿时成了吃货的天堂，章鱼丸子、炸鸡排、铁板鱿鱼、烤冷面、现榨汁……应有尽有，满足了不同人群的味蕾。啤酒广场上，市民李林和几位同学小聚，当香气四溢的肉串上来，啤酒倒满，美味穿过舌尖，大家聊天聊到兴头，不禁开怀大笑。南川楼和朗吟楼灯火辉煌，人们穿梭在南川楼文化街区中，一边欣赏古韵建筑，一边感受运河气息。

理享山28号院内，一家家露天餐厅在夏日的夜晚营造出浪漫的氛围，随地而搭的帐篷、星星点点的串灯、优雅动听的音乐……在绿茵遍地的小院内，年轻人们品着美味，尽情畅聊。明珠商贸城的服装夜市也在主道路两侧开启，撸完串、品过小吃，再选两件衣服，逛着逛着就到了深夜。

这只是狮城夜晚餐饮消费的一个侧影。会展夜市、吾悦广场吾贰壹市集……今年市区打造了多个夜市，囊括了小吃、文创、服装及工艺品等众多业态。夜市中，说笑声、叫卖声，装点出狮城最真实的市井生活。



聚爱心 送清凉

■ 北思

近日，国内多地持续高温，不少城市气温高达40℃，北京、郑州、石家庄等地纷纷发布高温红色预警，用各种方法为城市降温。

各地“送清凉”活动铺天盖地袭来。相关部门给户外工作者送绿豆汤、酸梅汤、矿泉水等饮品，提供藿香正气水、清凉油等药品，还有的直接发放绿豆、白糖、西瓜、水等防

暑降温物品。多个城市的银行、图书馆、社区服务中心等公共场所对外开放，户外工作者可进入乘凉。

来自热心市民的“清凉”更令人感动。沈阳一外卖小哥在闪送车后面挂满了瓶装矿泉水，“免费送水，招手即停”的温馨提示感染了很多。而火爆全网的杭州临安爱心冰箱近日又上线，里面的饮料只送不

卖。有热心市民偷偷用推车拉了20箱水给爱心冰箱“补货”，发起者查看几个小时监控才找到“补货”人。

在沧州，多个超市、饭店及商场的爱心冰箱每年都会启动，矿泉水、苏打水、西瓜、葡萄等饮品及水果应有尽有，极大地满足了户外劳动者的防暑需求。这其中，经常有市民自己带来水果，悄悄放到冰箱里。

无论是政府、企业，还是市民个人，一个小小的善举，都为酷暑中的户外劳动者提供便捷和清凉。这份爱心在传递，成为夏日街头一股强大的正能量。感受着这股清凉，户外劳动者们更有信心和能量去工作，为城市的正常运转而竭尽全力。

希望每一位市民都积极行动起来，在高温天气下尽所能

为户外劳动者提供便捷，比如为环卫工送上一瓶水、减少取餐时外卖小哥等候时间、遵守交通规则不违法等，带给他们一份清凉，一份暖心。



读书观影 文化娱乐收获多

看场电影、读本杂志、观赏一次文艺演出，成为很多人消夏的标配。电影院、图书馆、南川楼、文化艺术中心……市区各公共文化场所，呈现前所未有的热闹和繁华。

19时20分许，吾悦广场星铁影城的等候区人头攒动，售票窗口排起了长队，最近场次的《消失的她》《八角笼中》《我爱你》等影片的座位已剩不多。沧州师

范学院的陈晓玲和两位同学正等待观看《消失的她》，“听说这部电影评价很高，便约了同学一起来看。”陈晓玲说，漫长的暑假她选择了留校备战考研，但遇到好看的电影也必须过把瘾。

夜晚的图书馆，成为很多人阅读学习的天堂。24小时遇书房阅读空间里，桌上堆满了学习资料，几名考研、考公的大学生学习到深夜都不愿离去。二楼南区

和三楼报刊区，不少市民吃过晚饭就来到这里，读读散文小说、翻翻时尚杂志，在凉爽的空间里享受阅读的喜悦。

南川楼、朗吟楼及沧州坊，晚上经常有音乐、戏曲、杂技、群众文艺表演等文化活动。舞台上，人们悠闲小坐，有人摇着蒲扇，有人吃着冷饮，掌声和呐喊声不断。在精彩的文化活动中，人们忘却了炎热和疲惫，获得了精神世界的极大满足。

公园休闲 遛弯儿闲逛享美景

遛弯儿是夏夜的首选！茶余饭后，去公园遛遛弯儿、散散心，顺便欣赏夜晚美景，享受河边、湖边的清凉。走走看看，买点小物件，品品小美食，不失为消夏好方式。

夜幕降临，百狮园灯光亮起，前来遛弯儿的市民逐渐增多，人们有的顺着运河散步，有的沿着健身步道慢跑，还有的陪孩子在健身区玩耍。市民小

周和女朋友骑着哈啰助力车来到这里，公园里溜达一圈后，又穿过运河步行桥到了对岸南川楼文化街区，逛逛运河市集，南湖边上享受清凉，在古香古色的南川楼、朗吟楼下闲坐聊天。“我们每晚都会出来，市区的公园挨着个地转。”小周说，有河的地方更清凉，他们更喜欢沿着运河走走停停。

而在狮城公园，每晚都是热烈欢腾的场

景。健步走的队伍，伴着激情四射的音乐快速行进；轮滑少年们跟随教练潇洒穿梭，往返摇摆；跳广场舞的人们，在欢快的节奏中舞姿翩翩；儿童游乐区，孩子们开心玩耍……

盛夏的公园，夜晚才是它的高光时刻，人们沉浸于绿荫和河湖的舒爽中，放松心情、欣赏美景、锻炼身体，获得了健康和愉悦。

打球游泳 运动健身显活力

酷暑的夜晚怎样度过？打打球、游游泳、练练瑜伽跑跑步，利用晚上时间健身锻炼，让上班族在激情和运动中获得了自我调整。

入夜，沧州西体育场开启了一天中最热闹的场景。球场上，年轻的小伙子们奋勇追逐，传球、投篮，挥汗如雨。还有打羽毛球的、踢足球的、跑步的，各个活动场地运动类目有

别，但都是激情满满。26岁的杜雨在市区机关单位上班，工作时间基本都和电脑打交道。为了放松身体，他隔三差五就和朋友相约打球，“一场下来，腿脚和筋骨都活动开来，虽然很累，但感觉很放松。”杜雨说，打球也是他释放工作压力的方式。

海格力斯游泳馆，夜晚前来游泳的人络绎不绝，几位小朋友一边游泳

一边戏水，玩得很嗨。泳道上，两位老人游了好几圈仍不停歇。而在游泳区外面的健身器材区，年轻人们或有做氧运动、或进行力量训练，在激情高昂的音乐声中，气氛十分火热。

盛夏的健身运动五花八门，跳跳广场舞、扭扭秧歌、玩玩轮滑、练练武术……生命在于运动，运动让城市充满活力。

问减寻源走运河

■ 本报通讯员 郎文生 赵金刚
本报记者 赵宝梅 摄影报道



马厂减河是怎么形成的？南运河与北运河交点呈现出哪些智慧？大运河北起点究竟在哪里？近日，沧州大运河文化研究会一行12人，在会长刘宝锁的带领下，行程400公里行走运河津京段，获得了珍贵的第一手资料。

从天津静海九宣闸，到小站练兵园，再到马厂减河与天津海河交汇处及三岔河口，一路看一路讨论。在马厂减河，大家发现了一个独特的风景，马厂减河上还有减河——洋闸和马圈。此处河水清澈，闸坝沧桑，缓缓流淌的河水，似乎诉说着曾经的岁月。众人惊呼：减河之上还有减河！据当地人介绍，新中国成立后，减河经多次疏浚，已成为农业用水的重要渠道，至今仍是百姓的幸福河。

在马厂减河的终点，讨论的议题集中在减河入海口到底有几处？大家七嘴八舌，说法不一。在新城西关节制闸下，几位老人正在乘凉，一位叫王贵生的老人十分肯定地说，减河只有新城这一个入海河口。随行的中国水利学会水利史与水利遗产专委会会员郭恒茂，凭着多年对运河与减河的研究，得出结论：100多年来，减河入海口多次变迁，有西沽、新城、刘庄子3处。如此看来，真正的史实必须经过多方检验，既不能仅凭一方史料，也不能道听途说。

在天津北辰区屈家店闸，只见永定新河、新引河、北运河三条河流在此交汇，宽阔的水面、三河汇一河的闸口布局，令人惊叹。正在建设中的屈家店水利枢纽运河文化展览馆中，从不同朝代发黄的地图、照片和人物介绍中，北运河的身影逐渐清晰。武清区的城上村，北运河筐儿港枢纽、土门楼枢纽……沿运河北上，石碑、土坝、桥梁、河堤，凝重中投射着古人智慧，无一不宏伟壮观。

一路向北，到达北京通州旧城北关。在这里，温榆河、小中河、通惠河、北运河及运河减河这五条河流汇聚。据介绍，2009年，通州区将通惠河和运河减河之间打通，五河由此交汇在一起，形成一片750亩的水景，源水岛镶嵌在水中央，甚是壮观。2015年，五河交汇处立下“京杭大运河北起点”标志碑，五河交汇处被确立为京杭大运河北起点。

站在京杭大运河北起点的标志碑前，大家纷纷合影留念。随后，一行人又参观北关拦河闸、大光楼、燃灯塔、文庙、葫芦湖等与北运河密切相关的场所，以及通往积水潭的通惠河。从南而来的漕运船只，经通州这处北起点又进入紫禁城的场景宛若眼前。

继续北上，寻找大运河的源头。来到昌平区的运河源头遗址公园，“运河源·白浮泉”6个大字映入眼帘，大家顿时有一种“终于找到源头”的兴奋。公园内，九龙池、都龙王庙以及大运全图、“运河源·白浮泉”大运河源头历史文化展……一张张图片、一幅幅画像、一段段动画，无一不诉说着“大运河的最上源”。

“一路向北行走400公里，问减河入海口，寻运河北起点，为的就是掌握北运河更多更细的一手资料。”刘宝锁说，这也为今后沧州段运河的文化研究充实了素材。



阳光暴晒、降水量少、高温蒸发……连日来，高温天气给城市园林绿化带来了极大考验。为做好城区园林绿化抗旱保苗工作，巩固城市园林绿化效果，任丘市城管局园林站积极应对，采取早晚结合、错峰灌溉等方式，积极运用洒水车、微喷、浇灌系统等设备，每日调度洒水车浇灌120车次，做到“人歇车不歇”，公园、道路日浇水量达2200余吨，全力守护了城市的绿化景观。

郑瑞玲 摄