

“沧州元素”亮相 中国国际旅游交易会

本报讯(杨天宇 贾世峰)11月17日至19日,由文化和旅游部、中国民航局、云南省人民政府共同主办的2023中国国际旅游交易会在云南省昆明市举办。我市对沧州文旅资源和文旅产业最新发展成果进行了集中展示。

“旅交会”是亚太地区规模最大、影响最广、规格最高的综合性旅游展会,是集形象展示、产品交易、交流合作于一体的综合性平台。为全方位展示沧州文旅融合、全域旅游、文创产业的最新发展成果,我市积极参展,组织东光县、新华区文化旅游部门及多家文旅企业参加了本次展会。

沧州铁狮子摆件、东光雕花陶球泥塑工艺品、渤海渔村剪纸、肃宁内画艺术品、明尚德玻璃杯、南川楼摆件等20余种文创和非遗展品汇聚展会。这些文创和非遗展品既体现了沧州地域特色文化,又有很好的实用性,吸引众多参展商、旅行商和游客走近沧州展台,了解沧州文旅产业发展。

沧州展台共服务游客1500余人次,发放宣传资料8000余份。

省首批中小学人工智能创客教育实验校揭晓 我市4所学校入选

本报讯(记者韩学敏 通讯员吕志刚)日前,河北省教育厅公布了首批中小学人工智能创客教育实验校名单,我市共有4所学校名列其中。

此次评选由河北省教育厅主办,旨在推动中小学人工智能创客教育的深入发展,培养具有创新精神和创造力的新一代学生。全省拟遴选100所中小学作为“河北省人工智能创客教育实验校”,分两批进行。经过学校申报、各市推荐和专家遴选,最终确定了50所学校作为河北省首批中小学人工智能创客教育实验校。其中,小学30所,初中和高中各10所。我市入选的4所学校分别是:南皮县第一中学、沧州市第十七中学、沧州市上海路小学和渤海新区南大港产业园区第三完全小学。

市教育局相关负责人表示,这些学校不仅为全市教育事业树立了良好的榜样,也将肩负起探索和实践人工智能教育的重任。他们将凭借先进的办学理念、雄厚的师资力量和完善的设施,为全市中小学人工智能创客教育的发展提供宝贵的经验。

“一站式”床旁结算 让患者“少跑腿”

本报讯(杨娟)“以前住院楼上楼下来回跑,等电梯、排队要好,现在太方便了,在护士站交个单子就全办好了。”近来,市人民医院积极推行“一站式”床旁结算,让许多住院患者及家属感受到了实实在在的便利。

在市人民医院介入血管外科护士站,患者家属拿着住院通知单直接到护士站办理入院,短短一分钟就完成了床位分配、押金缴纳等住院手续。办理出院更是便捷,医生开具出院医嘱后,患者只需提交医保卡、银行卡,即可在护士站办理医保结算,费用“秒到账”,真正实现了“一秒入院、畅通出院”。

“一站式”床旁出入院办理,让“数据多跑路、患者少跑腿”,使患者及家属真正感受到“速度”与“真情”,极大提升了患者看病就医的获得感。



日前,任丘市油地心连心爱心协会组织冬季慰问活动,志愿者们为困境家庭送去慰问金、水果和蔬菜,让他们在寒冷的冬日感受到社会的关爱。 金洁 摄

持续推进老旧小区改造 让“住有所居”变“住有宜居” 东光县城37个老旧小区换新颜

本报讯(记者周洋 通讯员宋东伟 孟悦)近日,记者在位于东光县城的致远社区新欣园小区里看到,小区内环境整洁,地面道路平整,几位老年居民正在小区内新增设的健身设施上锻炼。

新欣园小区建成于2001年,现有楼栋3栋、居民155户。由于建成时间较长,存在楼体外墙保温、小区排水管网老化、道路破损严重、无适老化和消防设施、环境脏乱差等问题。

今年7月初,东光县对这个老旧小区实施了改造。工程历时2个多月,改造完成后的小区内部环境焕然一新。今年72岁的赵荣才是新欣园的老居民,小区改造前后的变化令老人颇为感慨:“现在道路好走了,新安了健身器材,楼体外墙都给做了保温,今年冬天屋里的温度比往年高了。更让人高兴的是,楼道里安装了助老扶手,老年人尤其是腿脚不方便的人上下楼更方便了。”

民之所望,政之所向。新欣园小区的“改头换面”,是东光县积极推进老旧小区改造的生动实践。近两年,东光县加快实施城区老旧小区改造,推进老旧小区改造从“住有所居”向“住有宜居”迈进。工程开展前期,这个县通过居民意愿调查,收集居民改造意愿,按照“一楼一方案”“一区一策”原则,重点对小区的墙体保温、屋顶防水、道路硬化等进行设计,最大限度满足居民需求,切实解决群众急难愁盼问题。

同时,当地住建、电力、通信、供水等部门建立协调联动机制,将老旧小区改造及水、电、气、暖管线设施的改造升级等整合起来,统筹推进;在工程施工上提高施工标准,精心化施工,监管好施工质量、安全及文明施工全过程,抢工期、抓进度、求实效,使每个小区改出幸福感、造就获得感。

东光县住建局老旧小区改造办公室负责人马杰告诉记者,老旧小区改造分为基础、完善、提升3类,新铺路面采用混凝土路面。对小区主楼及配建楼房外、主楼楼梯间墙面进行粉刷。主楼屋顶进行防水处理,新建雨污水管道,小区实现雨污分流。主楼外墙增设保温层,增设消防设施,进行飞线治理等。工程启动以来,共对县城37个老旧小区实施改造,惠及居民2200余户。

居民的居住条件和生活品质得到明显提升,社区治理体系趋向完善,切实增强群众的获得感、幸福感、安全感。今年55岁的安居小区居民张凤娟对于自己小区的改造非常满意,她说:“以前小区里没有照明设施,晚上回家时只能用手电筒照亮,现在安装了很多太阳能路灯,既美观大方又节能环保,大家晚上出行方便多了。”



沧州开放大学 老年教育案例成省典型

本报讯(周子建)日前,沧州开放大学上报的《老年教育开新局 示范引领结硕果——沧州开放大学老年教育实践探索案例》,被省教育厅评为“老年教育典型案例”。

近两年来,沧州开放大学把老年教育纳入学校发展规划,成为全省首个与老年大学合作办学的市级开放大学。2021年,老年教育招生19个教学班,涉及养生保健、舞蹈、音乐、书法、绘画、茶艺等十几个专业,截至目前,培训学员5000余人次。学校还根据老年教育专业需要,通过公开招聘、兼职聘用、退休返聘等方式,吸纳社会优秀人才来校任教。同时,积极完善市县乡村四级老年教育网络建设,确定亚龙湾社区等5个教学点挂牌“沧州开放大学老年教育实验基地”,与沧州医学高等专科学校合作,挂牌设立“老年社区健康教育实验基地”,与沧州市中心医院、沧州大健康产业协会合作,成为“老年教育共建单位”,充分利用教育教学资源,向社区老年群体开放办学,提供教育医疗服务。

沧州开放大学相关负责人介绍说,今后将围绕“德学康乐为”的目标,继续丰富老年教育、社区教育内涵,不断提升办学质量和服务水平,以示范化、规范化建设推进全市老年教育高质量发展。

日前,市第一幼儿园开展形式多样的晨间体育活动,让孩子们在体育运动中享受乐趣,培养孩子们坚强的意志,助力幼儿健康成长。
顾联胜 刘婧 摄

钢枪就是接力棒 忠勇血脉代代传

马鑫宇

“男儿何不带吴钩,收取关山五十州”,是马爱国口中常念的一句诗,也是马家三代从军的真实写照。从硝烟四起的战争年代到如火如荼搞建设的和平盛世,马家的祖孙三代早已将赤胆忠心深深融入血脉。

马家三代从军的故事要从马爱国的父亲说起。在战火纷飞的年代,他的父亲17岁便加入了解放军,先后参加了晋中战役、淮海战役。新中国成立后,他的父亲又跟随部队奔赴朝鲜参加抗美援朝战争。军旅生涯中,他的父亲两度身负重伤,但从未退却。

经历了战争洗礼,马爱国的父亲更加深刻感受到,有国才有家,保家卫国始终是第一位的。正是因为这个原因,他为儿子取名马爱国,希望他热爱祖国、忠心报国。

19岁那年,马爱国也身披戎装加入了中国人民解放军。彼时,国际形势日趋紧张,战云密布。他所在的部队奉命到山区修筑防御工事,每天的工作就是凿洞和爆破,修山洞、建仓库,受限于当时的条件,凿山挖洞要靠人工完成,不仅条件艰苦,更有生命危险。在马爱国看来,部队不仅能磨炼坚毅果敢的品性,更教会了他责任与担当。

退伍后,马爱国把军人的责任感带回了家中。他是父母心里的好儿子,也是妻子眼中的好丈夫。父亲晚年卧床,马爱国始终守护在父亲身边,悉心照料。岳父因病住院,他帮着擦洗身体、喂水喂饭,在他的照料下,老人的身体一天天恢复。

马爱国的一言一行,都被儿子马瑞泽看在眼里、记在心里。从小到大的耳濡目染,使马瑞泽心中强军强国的梦想生根发芽。但马瑞泽第一次参军报名,就给了父子俩沉重一击——因为超重,未能如愿入伍。从那天起,马爱国就当起了儿子的营养师、训练员,马瑞泽边节食、边运动,足足减重了50多公斤。第二年,马瑞泽终于如愿入伍。

进入部队后,马瑞泽来到西藏自治区,成为一名边防战士。对他来说,祖父和父亲是心中的偶像。他也想和自己的长辈一样,能够在艰难困苦的环境下,实现自己的人生价值。

初到西藏,海拔4800多米、零下30多摄氏度的环境,令马瑞泽非常不适应。直到第一次参加巡逻、第一次踏上国境线、第一次与邻国军人正面相遇,马瑞泽才真正体会到军人的价值,也对“保家卫国”有了更深刻的体会。服役期间,马瑞泽因表现突出,多次获得部队表彰。

岁月流逝,时代更迭,马家三代人的家国情怀却始终如一。军旅生涯锤炼了祖孙三代坚韧的意志,也培养了他们对国家、对社会、对家庭的使命与责任感。见贤思齐,相信不久的将来,也会有越来越多像马家的家庭产生,让忠肝义胆的红色血脉代代相传。

工作单位:新华区文明办

“双争”有我 家风传承
2023年沧州市善美家风故事优秀作品展示

保护家人 远离“中风”

沧州市中心医院神经内科 纪执胜

脑卒中又称“中风”,是我国北部地区冬季高发疾病之一,是一种急性脑血管疾病,包括缺血性和出血性卒中。缺血性卒中占脑卒中总数的60%~70%,年龄多在40岁以上,男性较女性多,严重者可引起死亡。出血性卒中的死亡率相对较高。据统计,脑卒中已成为我国城乡第一位死亡因素,也是中国成年人残疾的首要原因。下面从几个方面来解读“脑卒中”。

发病原因:1、血管性危险因素。脑卒中发生的最常见原因是脑部供血血管内壁(或房颤患者的心脏瓣膜)上栓子脱落导致的动脉栓塞,即缺血性卒中。其他因素有高血压、糖尿病、高血脂等。2、性别、年龄、种族等因素。3、不良生活方式。比如吸烟、肥胖、过量饮酒和高同型半胱氨酸。

临床表现:脑卒中的最常见症状为一侧脸部、手臂或腿部突感无力,猝然昏倒、不省人事,其他症状包括:突然出现一侧脸部、手臂或腿部麻木或突然发生口眼歪斜、半身不遂;神志迷茫、说话或理解困难;单眼或双眼视物困难;行路困难、眩晕、失去平衡或协调能力;无诱因的严重头痛、昏厥等。根据脑动脉狭窄和闭塞后,神经功能障碍的轻重和症状持续时间,分三种类型:1、短暂性脑缺血发作(TIA)2、可逆性缺血性神经功能障碍(RIND)3、完全性卒中(CS)。

诊断技术:包括神经学查体,CT及核磁,超声和血管造影,主要靠临床症状,辅以成像技术,成像技术可帮助确定卒中的亚型和原因。此外血液检查也可以帮助诊断疾病。

治疗方法:1、药物治疗:溶栓治疗是目前公认的急性脑卒中最有效的救治方法,但有严格的时间窗要求(静脉溶栓限定在4.5小时内,动脉溶栓时间可以适当延长)。对已有脑卒中合并高血压患者,在卒中中急性期血压的控制

老年人要警惕骨质疏松

沧州和平医院 董攀

随着年龄的增长,我们总感觉到腰越来越疼、背越来越驼。那要小心是不是患上了骨质疏松。

骨质疏松会引起胸腰椎的骨折、髋关节的骨折,会带来很多身体上的不良影响,所以我们要积极预防骨质疏松。

女性65岁以上、男性70岁以上应该常规进行骨密度检查,或者即使女性65岁以下男性70岁以下,拍过片子提示过骨质疏松、以及发生过脆性骨折等情况,都应该进行骨密度检查,了解骨质疏松的程度,方便治疗。

均衡的膳食营养、适度的筋骨锻炼、戒烟戒酒、根据情况补充维生素D和钙片,都能够积极预防骨质疏松。骨质疏松这种疾病应该尽早治疗,才能让危险远离我们的生活。

内蒙古羔羊肉

这款内蒙古羊肉,肉源精选生长在纯净天然、无污染的锡林郭勒盟的羊,180天成长期,吃矮草、沙葱,喝清泉长大;肉类的营养成分高,肉质上乘,营养丰富,肉质鲜嫩口感好,无膻味,富含钙铁等多种矿物质和人体所需的营养,是人们日常生活之佳品。

目前,这款味道鲜美的内蒙古羔羊肉正接受订购。市民朋友们如果想吃这种正宗的内蒙古羊肉,可拨打电话预订。

本次特推出一款优惠套餐,每箱320元,包括:羔羊前大腿2斤、羔羊后大腿2斤、羔羊肉龙骨2斤、羔羊后腿子2斤、羔羊排2斤。

地址:运河区浮阳南大道新闻大厦门口北第三个门市(老华泰十字路口往北50米)沧州日报社·全媒体融合发展交流中心

乘车方案:乘坐1路、29路、138路、158路公交车在沧州市人大站下车即可到达。

预订电话:15732725739 18931777908

新闻热线

贾世峰 18633723378
周洋 15373303138
韩学敏 13303177581
胡学敏 13303177569
邢程 18403078228
李佳芳 13315793900
孙杰 18631707181
李智力 18211153012

欢迎提供新闻线索