

河北省第二批义务教育学校课后服务示范县示范校公布 任丘市和24所学校榜上有名

本报讯(记者韩学敏 通讯员李志刚)日前,河北省教育厅发布河北省第二批义务教育学校课后服务示范县、示范校名单。全省32个县(市、区)和301所学校入选,我市任丘市和24所学校榜上有名。入选的24所学校为:沧州市实验小学、车站小学、解放路小学、育红小学、临海路小学、凤凰城小学、运河区小王庄镇新世纪学校以及孟村回族自治县城关回民小学、东光县第四实验小学、海兴县第二中学、河间市第一实验小学、华北油田供应学校、华北油田机关小学、黄骅市第四中学、南皮县第五中学、南皮县渤海刘硕盘小学、泊头市齐桥镇齐桥小学、青县第三实验小学、任丘市第四中学、辛中驿镇辛中驿中学、肃宁县第五中学、吴桥县马库吏小学、献县乐寿镇北八里庄中心小学、盐山县联合小学。我市自开展课后服务以来,全市推行按需求、多元化、分时段相结合的课后服务模式,以最优质的服务丰富学生课后生活。目前,全市课后服务社团种类达85种,数量近8000个。各学校充分挖掘学校和教师自身潜力的基础上,还主动发动社会力量,积极开设特色课堂,推进具有沧州市特色的“教师+志愿者”课后服务新模式。目前,全市义务教育学校课后服务覆盖率达100%,受益中小學生共77万人。

传统武术成必修课 盐山望树中学引入“通臂劈挂拳”

本报讯(记者鲁萍 通讯员刘国政 王雅涵)“抡臂砸拳”“歇步掌拳”……一静一动干净利落,一招一式刚劲有力,腾挪挪移张弛有度。如今,盐山县望树中学的体育课变得与以往大不相同,学校将盐山本地优秀拳种“通臂劈挂拳”引进校园,并与当地老拳师签订聘书,每周每个班开设一节传统武术课。自今年9月起,望树中学大力推进中华武术进校园,以武术操推动校园文化建设。学校组织体育教师创编武术操,在全校尝试推广,深受同学们欢迎。“老师们精彩的演示,让我们感



受到了中华武术的博大精深,坚定了我们习武的信心。”学生李悦说。据悉,“通臂劈挂拳”发源于盐山,流传至今已有260多年历史。此拳演练风格独特,行拳以掌为拳,动作工整舒展,劲力通达,力猛沉实,刚柔相济,讲究放长击远,大开大合,正劈反挂,势如破竹,实战性很强。2012年,此拳种被列为市级非物质文化遗产。望树中学校长周伟表示,传统武术进校园不仅能促进青少年的身心健康发展,也能更好地弘扬民族文化,培养学生尊师重道、百折不挠的武术精神。

当冠心病遇上恶性肺结节 市人民医院一场手术解决两大难题

60岁的田某患有糖尿病20余年,不久前活动后心脏出现疼痛感,由于持续时间不长,最初没有当回事。但不久后就反复发作,这引起了家人的重视,随即带田某到沧州市人民医院就诊。“经过冠脉造影检查后,发现患者胸痛的病因为冠状动脉左主干重度狭窄,可以说是命悬一线。”医院心血管外科主任贺焱说,面对如此复杂的冠脉病变,其团队很快制定冠脉搭桥治疗方案,但就在进一步完善术前检查时,意外发现田某左肺上叶有一个直径约1厘米的毛玻璃结节。换句话说,田某不光确诊有冠心病,还可能患上了左上肺癌。经过全面深入检查,未发现患者其他器官转移和临近淋巴结

市民巧手制作雪雕“镇海吼”

本报讯(记者邢程)一场大雪过后,银装覆盖了狮城。近日,新华区一家超市的负责人李文超在店门口精心制作了一座威风凛凛的沧州铁狮子雪雕。这座高1.08米、长1.3米的雪雕“镇海吼”体首向南,巨口大张,周身透出雄伟庄重,吸引不少行人驻足观看。记者昨天下午来到李文超的店门口时,正赶上李文超在店前拿着铲子给这座雪雕“镇海吼”修补细节。零下十几摄氏度的天气里,李文超身上打着寒颤,脸上却乐开了花。他对这份初雪带来的礼物格外满意。“我从小就喜欢画画和捏泥人,不过上次创作还是在初中的时候。”今年34岁的李文超说。12月13日,狮城初雪降临。14日早晨,李文超在门前扫出了一条10多米长的小路,方便顾客出入。看着道路旁堆积的皑皑白雪,他突然动了做雪雕的心思。

“最能代表沧州的,当属铁狮子了。”于是,他找了一个盛蔬菜的泡沫箱子当模具,专挑没有被污染的雪往里铲。“为了让雪块结实,压平后要搬到屋里,静置半个小时,让其表面微微融化,再搬到户外遇冷,这样就形成了一个坚固的冰坨。”李文超说,光铲雪、压实、搬箱,他从上午10时一直干到下午5时,制作了24箱大雪块,连午饭都没有吃。为了让雪雕“镇海吼”看起来逼真,晚上,他回到家找图片,打印出数张铁狮子的正面照、侧面照,全方位仔细研究。一张图纸上,光是网格线就画了15条。他拿着小尺子,一点点测量细节,一点点计算比例,用了两个小时才做到胸有成竹。次日,李文超正式开工,工具是一把家用做饭铲子。他说,5个小时的制作中,仅细节雕刻就用了2个小时。从背上



连盆到胸前束带,再到波浪状鬃毛,高度还原了铁狮子的原貌。然而,制作中也不是一帆风顺。“制作到一半的时候,铁狮子的鼻子、嘴巴整体掉落了。当时我心想,这下可坏了,白费力气了。可捡起来一看,这块‘冰坨’几乎没有损坏,我就又把它粘上去了。”李文超笑着说,他用喷壶把需要黏结的地方喷上水,水在冷空气的作用下,就像“胶水”一样把冰块粘得十分结实。连日来,这座1米多高的雪雕铁狮子在冰雪中尽显威武,不少市民前来拍照,领略“镇海吼”的雄姿。李文超更是打心眼里高兴,他说:“铁狮子不仅是历史文化遗产,更代表了中华民族的智慧和勇气。作为一名沧州人,用雪雕艺术复刻出‘镇海吼’,我感到无比自豪。”



日前,市级非物质文化遗产项目二郎拳传承人李文华、刘金枝夫妇正在义务教学生练习二郎拳。30多年来,他们教授在校中小學生超过2000人。魏志广 吴晓彬 摄

“三九贴”,不是想贴就能贴 专家提醒:应经中医师面诊后进行辨证选穴贴敷

本报记者 胡学敏 每年冬至开始,冬病冬防就成为热门话题,“三九贴”疗法颇受百姓的青睐,不少商家都看中了这块“香饽饽”,纷纷推出“三九贴”套餐。但专家提醒,“三九贴”并非人人适用,也不能包治百病,市民还是应前往专业医疗机构,在中医医师的指导下贴敷。不少市民提前储备或预约“三九贴” “俗话说,三九补一冬,来年无病痛。我买了一家人用的‘三九贴’,准备头九就开始贴。”市民李汝静是一位中医理疗的受益者,今年,她发现一些网络平台开始售卖“三九贴”,便挑了一家销量好的店铺下了单,并积极向周边朋友介绍“三九贴”的好处。今年冬季,流感、支原体感染、新冠病毒等导致很多孩子反复生病,一些家长不禁为孩子的健康而焦虑,在医疗机构和网络宣传影响下,不少市民期望

借助“三九贴”增强孩子抵抗力。于是,很多人早早做好了贴敷准备,有的从网上下单,有的找医疗机构预约。在某中医药网络平台上,记者注意到,“三九贴”现货已经售罄,预售量不断增长。同时,在某大型网络平台上,一些商家本月“三九贴”销量已达4000多单。 众多机构推出“三九贴” “马上‘进九’了,我做小儿推拿那家店能贴‘三九贴’,你家要不要去?”“社区诊所也能贴,我家去年就在社区诊所贴的。”昨天,塞纳左岸小区居民王女士和孙女士正在谈论去哪儿贴“三九贴”,一位邻居刚好经过,也加入了讨论。如今,我市许多个人诊所及一些养生馆、药店都推出了贴“三九贴”业务,在强调“冬病冬治”的同时,主打“简单、易学”的噱头,指出“只要按照

图表、对准穴位,贴上去就行”。 “我朋友圈就有好几个卖‘三九贴’的,都说自己的疗效好。”市民邓先生表示,自己相信传统医学,但不相信人人都会制作“三九贴”,人人都会贴。 记者调查了解到,近年来,为适应群众需求,我市各大医院的中医科、治未病科都推出了“三九贴”贴敷项目,今年“三九贴”预约开始后,已经有不少市民预约。一些诊所也迎合市民需要,推出了“三九贴”服务。 “三九贴”并非人人适合 “三九贴”是中医传统治疗方法,是在中医理论的指导下,在三九天的时候,将配制好的中药碾磨成粉末,制成膏药,分别贴在人体不同穴位,通过药物对穴位的温热刺激,温煦阳气,驱散内伏寒邪,达到增强抵抗力、防病治病的效果。 沧州中西医结合医院治未病中心主任赵辉介绍,专业医生需要根据“望、闻、问、切”四诊综合判断患者的机体和疾病状态,再看是否需要贴敷贴法的干预。如需要,其配药和穴位的选择还要充分考虑“如何在共性的基础上保证个体化”等问题。 “但现在市面上配方及敷贴操作人员鱼龙混杂,既有患者贪图方便自行使用的,更有不少医疗机构医师开具贴敷治疗,并未经过中医四诊综合判断是否恰当。”赵辉提醒,并不是每个人都适合“三九贴”。“三九贴”主要适用于阳虚体寒患者,平日易感冒、咳、喘反复发作,鼻涕、痰液清晰而白,脾胃虚寒,经常胃胀、腹泻,冬季及受寒后症状明显加重,才是最适宜“三九贴”治疗的人群。 相反,对于特殊体质患者,以及患有皮肤病、急性呼吸道感染或发烧期间患者及皮肤对贴敷药物极度敏感的患者则需要慎用。

新华公安分局:“一窗通办”便民利企有速度更有温度

省外户口迁入、开具无犯罪记录证明、机动车驾驶证业务……日前,在新华区,这些关乎老百姓日常生活的公安政务服务事项,走进辖区政务服务中心公安一窗服务专区或任一户籍派出所,就能享受办理这些业务的“一站式”服务。为进一步深化“放管服”改革,今年7月以来,新华公安分局大力推进“一窗通办”改革,通过改造、整合,升级改造窗口,新华区政务服务中心公安一窗服务专区及辖区6个户籍派出所实现了“户籍+交管”等业务一窗通办,打造政务服务新模式,切实将政务服务窗口前移,让老百姓“少跑路”,实现“进一扇门,到一个窗,办多项事”的工作目标。 前几天,户籍在德州市的吴先生因孩子上学问题,来到东环派出所办理户籍迁移业务。想到自己驾驶证于前两天丢失了,顺便向窗口民警咨询了驾驶证补办手续。让他没有想到的是,民警在问清情况后直接就给他补办了驾驶证,还手把手教他如何在“交管12123”平台申领电子驾驶证,王先生激动地竖起大拇指。“真是方便啊!之前办理驾驶证、户籍业务要在车管所、政务大厅来回跑,现在一个窗口不到十分钟就办完了,既方便又快捷,简直太赞了!”王先生说。 新华公安分局治安大队副大队长薛

科学预防 健康“童”行 冬季是各类传染病的多发季节,幼儿园作为幼儿集中生活场所,做好传染病预防工作至关重要。为降低传播风险,防止细菌滋生,沧州渤海新区第五幼儿园严格把控晨、午检环节,督促幼儿勤洗手、多喝水,并对缺勤幼儿做好登记及病假追踪工

办多项事”的工作目标。 前几天,户籍在德州市的吴先生因孩子上学问题,来到东环派出所办理户籍迁移业务。想到自己驾驶证于前两天丢失了,顺便向窗口民警咨询了驾驶证补办手续。让他没有想到的是,民警在问清情况后直接就给他补办了驾驶证,还手把手教他如何在“交管12123”平台申领电子驾驶证,王先生激动地竖起大拇指。“真是方便啊!之前办理驾驶证、户籍业务要在车管所、政务大厅来回跑,现在一个窗口不到十分钟就办完了,既方便又快捷,简直太赞了!”王先生说。 新华公安分局治安大队副大队长薛新菊说:“‘一站式’服务,不仅实现了公安业务就近办、快捷办的目标,将群众‘急难愁盼’转换成‘真心满意’,还提高了服务质量和水平,进一步打通服务群众‘最后一公里’。”截至目前,新华公安分局已累计办理户籍、出入境及交管业务4.1万余件,让群众充分分享到公安改革带来的便利。 除了积极开办“一窗通办”窗口之外,新华公安分局还积极延伸服务触角,结合“百万警进千万家”活动,针对行动不便的老弱病残群体提供上门服务,赢得了群众的一致好评。 戴秋喜 幼儿园的卫生保健工作和幼儿的身心健康紧密相关,幼儿园将不断提升工作水平,将简单的事情重复做,重复的事情用心做,为幼儿身体健康、快乐成长保驾护航。 沧州渤海新区第五幼儿园 王亚茹

