

乡村行·看振兴

致富路上有“薯”光

——渤海新区黄骅市齐家务镇王花庄村发展红薯产业见闻

本报记者 康学翠 本报通讯员 韩洪安

“咱村有红薯窖了，咱们的红薯以后有地方存放了。”前些日子，渤海新区黄骅市齐家务镇王花庄村的红薯窖完工，村民们空闲时间，就过去瞧瞧，心里别提多高兴了。王花庄村为啥要建红薯窖？这得从村庄的红薯种植产业说起。上世纪50年代开始，王花庄村就开始种红薯，那时候种得较少，村民种植多为自家食用。近些年来，红薯种植渐成规模，家家户户都种，村民的育苗和种植经验也日益丰富。村党支部书记白义通意识到，这是一个增收的渠道，“种红薯，咱村历史悠久，要利用好这个优势，把红薯产业发展成咱村的‘摇钱树’。”

行动。虽然种的年头久，但在品种选择上，王花庄村还是“小学生”。为此，村干部们带领一些种植户外出学习，到河间红薯种植基地参观，到沧州农科院请教专家，还把专家请到村里，就种植技术和品种选择等内容，对种植户进行培训。一时间，王花庄村掀起学习热潮。“我们现在主要种植西瓜红和蜜薯两个品种，品相好，口感甘甜，在市场上非常受欢迎。”白义通笑着介绍，在多方努力下，王花庄村的红薯产业有了起色。如今，全村红薯种植面积达600多亩，亩产3000公斤左右，平均亩收益达万元。王花庄村的红薯育苗也成了抢手货，十里八乡的红薯种植户都来村里买苗。

王花庄村有一个习惯，每年10月红薯收获后，不会全部卖掉，而是保存一部分到春节期间卖，那时售价高，且供不应求。如何存储红薯，村民各有各的方法，但也有弊端，占地方不说，还费心费力。考虑到村民的实际需要，征集村民的意见后，村里申请壮大村集体经济项目资金50万元，流转土地建起红薯窖。红薯窖长20米、宽8米、高2.8米，可存放红薯25万公斤。窖内可保持恒温10摄氏度左右，存储很方便。白义通说，村民交部分租金就可存放红薯，方便大家的同时，还能增加村集体收入。眼下，红薯窖已完工，正在进行内部装修，预计年后投入使用。村“两委”成员又盘算起下一步，“村里现在

种红薯还是老式的插秧种植法，管理起来费时费人工，我们准备推广覆膜滴灌种植，不仅便于管理，而且能提高红薯的品质和产量。”白义通说，这项工作目前正在进行，到时请农技专家来村提供指导。随着红薯窖建成，村里的红薯种植规模会随之扩大，销售渠道也是村“两委”的关注点。今年，齐家务镇8个村成立了乡村振兴党建联合体，宣传推介当地的农副产品和海产品。王花庄村就在其中，借助网络平台向全国各地百姓推销村里的红薯，这让村“两委”成员对村庄红薯产业发展更有信心。“下一步，我们要线上线下齐推销，让更多人知道王花庄村的红薯。”白义通说。

我市再添5个全国“最美驿站”

本报讯（记者康学翠）日前，全国总工会发布2023年“最美工会劳动者服务站”（简称“最美驿站”）名单。我市有5个劳动者驿站上榜，分别是：新华区南门外社区户外劳动者驿站、电信泊头分公司泊信商厦营业厅工会户外劳动者服务站、电信东光分公司东升路营业厅工会户外劳动者服务站、建行沧州运河支行工会户外劳动者服务站、运河区悦港城户外劳动者驿站。截至目前，我市全国“最美驿站”总数达14个。近年来，全国总工会针对户外劳动者“吃饭难、喝水难、休息难、如厕难”等实际问题，推动各级工会建立以户外劳动者为主要服务对象的工会驿站体系。我市各级工会组

织深入贯彻落实相关指示精神，通过工会自建、部门联建、借力共建、各方助建等多种建设模式，推动户外劳动者服务站点建设，积极做好户外劳动者关心关爱工作。截至目前，全市共建设户外劳动者服务站点392处，覆盖16个县（市、区）。据了解，我市各工会户外劳动者服务站点均配备饮水机、电视机、空调、微波炉、雨伞、急救箱等设施，可以为户外劳动者及过往市民提供基本的饮水、热饭、休息等服务。在此基础上，市总工会逐步健全基本服务内容，因地、因时制宜，开展送温暖、送清凉、送文化等活动，让户外劳动者服务站点成为工会工作的服务岗、宣传岗、入会岗、维权岗。

狮城读书月活动闭幕

百余场次阅读推广活动掀起全民阅读新高潮

本报讯（记者孙晓卉）12月21日，2023年狮城读书月活动在沧州市图书馆闭幕，24大项100余场次阅读推广活动，吸引各界读者70余万人次参与，在全市掀起了全民阅读新高潮。据了解，本届狮城读书月从10月开始，围绕“深化全民阅读，培育文化自信”主题，举办了24大项100余场次阅读推广活动，承办了中国图书馆学会2023公私藏书与经典阅读（沧州）会议。会议以“公私藏书数字化建设与经典阅读服务创新实践”为主题，开展了主题征文、线下会议、主题论坛、分会场交流、“狮城读书月优秀组织奖”等奖项的获得者及单位。

读书月期间，沧州市图书馆还开展了一系列丰富多彩的活动。其中，“沧州印象”沧图讲座围绕史实讲述古代沧州，社会反响热烈；大学生阅读马拉松更是在举办之初就受到了大学生们的热烈讨论。同时，阅读推广活动采取线上和线下多种形式，推送给读者众多的阅读平台，在全市营造出“深度阅读、自信阅读”的浓厚氛围，受到各界读者的广泛赞誉。闭幕活动上，还表彰了“图书馆特色优质服务空间服务案例”“发现‘书香社区’”评比展示“家庭书架、书房建设与阅读故事”“狮城读书月优秀组织奖”等奖项的获得者及单位。

运河区张凤荣成功捐献造血干细胞

成为我市第48例造血干细胞捐献者

本报讯（记者谢颖颖）12月21日下午，在河北医科大学第三医院造血干细胞采集室，45岁的张凤荣经过5个多小时的采集，成功捐献了393毫升健康的造血干细胞混悬液，为一名素不相识的血液病患者送去了重获新生的希望。她也成为了我市第48例成功捐献造血干细胞的爱心人士。张凤荣今年45岁，家住运河区，是中化工程沧州冷却技术有限公司的一名员工。2008年5月，她第一次来到沧州商城旁边的献血小屋，挽起袖子无偿献血。当听说捐献造血干细胞可以挽救濒临绝境的血液病患者生命时，她毫不犹豫地留住了造血干细胞样本，成为中华骨髓库的一名志愿者。今年8月，张凤荣接到省红十

字会工作人员的电话，告知她的造血干细胞与一名血液病患者的初次配型成功。当问到是否愿意捐献时，她毫不犹豫地同意了。在高分辨率采集配型成功后，距离捐献造血干细胞又近了一步，张凤荣这才把消息告诉丈夫。她的丈夫是一名退伍军人，也是一名党员，起初不了解捐献造血干细胞的过程时，他有些担心，经过张凤荣的耐心讲解，他很快接受，并主动配合妻子，劝说老人和孩子一起支持她。“这几个月没敢吃甜食，担心血糖高。”张凤荣说，为了可以成功捐献造血干细胞，她调整了作息时间和饮食习惯，短短一个月就成功减重6斤，顺利通过了体检，完成了捐献。



近日，在吴桥杂技大世界江湖文化城，“江湖八大怪”之一的杂技老艺人李印怀表演“鼻钉子眼茬子”。“鼻钉子眼茬子”又名“二龙吐须”，曾是老北京天桥表演的气功类节目，是惊险刺激且起源较早的传统杂技表演项目。老艺人表演时从容镇定，观众们纷纷拍手叫绝。据悉，“鼻钉子眼茬子”被列入市级非物质文化遗产名录。魏志广 洪飞飞 摄

夕阳花开别样红

——任丘梁召镇激活“银发力量”为基层治理赋能

本报记者 孙晓卉 本报通讯员 陈子康

日前，任丘市梁召镇大江村村内主干道的施工现场，71岁的老党员陈重元正和项目负责人了解工程进展情况。自从施工材料进场以来，陈重元每天都到工地现场转一转。工程材料是否合格？质量是否达标？施工现场是否有安全警示标志？陈重元问得非常仔细。他还协助村“两委”解决修路过程中遇到的矛盾纠纷，确保工程顺利推进。“作为一名老党员，只要有能力，我就要为村里、为群众做点力所能及的事。”陈重元说。在梁召镇，有很多像陈重元一样的老党员，他们用实际行动践行着共产党员的初心使命，成为当地一道美丽的风景线。近年来，梁召镇坚持党建引领基层治理，充分发挥老党员政治优势和经验优势，组建起“银发党员志

愿服务队”，吸引他们参与到基层治理中来。目前“银发党员志愿服务队”已有40余人。这些老党员发挥所长，开展理论宣讲、调解邻里纠纷、监督村内工作，在基层社会治理中贡献力量，以此激发农村党员队伍的整体活力和内生动力，助推基层社会治理提质增效。老党员王海林是西南芦村纪检委员、监察联络员、村务监督委员，他每天早早起床，到村内的大街小巷检查卫生。在人居环境整治工作中，他带头捡拾垃圾、打捞漂浮物、铲除小广告、清理乱堆乱放等。王海林的行为感染了众人，义务劳动的过程中，越来越多的人加入。如今的西芦村焕然一新，村民的获得感、幸福感明显增强。夜晚，在辛安庄村总能看到这样

一群人，他们身着红马甲、拿着手电筒，穿行在村内的大街小巷，其中就有老党员李喜春。“老李干起活来一点儿不含糊，精神头儿比年轻人还要足。”村党支部书记、村委会主任李爱林说。得知村里要成立治安巡逻队，李喜春主动要求加入。他和队员一起，一方面，紧盯村内主干道、田间地头等重点地方进行治安巡逻，全力消除各类安全隐患；另一方面，积极开展反诈宣传，提醒村民防范电信诈骗，提高自我防范意识。有了“银发力量”的加持，梁召镇基层治理动能更加强劲。梁召镇组织部相关负责人表示，全镇将坚持一体推进老党员的思想政治、服务管理、学习阵地建设，为他们发挥所长、展现风采搭建平台，让“银发力量”再绽芳华。

小学生“躺平”午休再多些

刘杰 日前，教育部强调要因地制宜创造学生午休条件，多地小学创新形式开启校内午休模式。午休管理一直是中小学教育的痛点难点，也是家长们关注的焦点。对于不住宿舍、中午不回家的孩子来说，午休大多只能盘起双臂在课桌上“趴睡”，醒来时往往双臂发麻、眼睛肿痛、背部酸痛，不但睡眠质量堪忧，还会给正在长身体的孩子们带来负面影响。为此，一些学校充分挖掘现有资源，为学生提供安静舒适的午休场所，如将暂时空置的教室改造成午休室，让孩子能够躺睡午休。还有的学校试点可躺桌椅，按下椅子上的按钮后，课桌椅就变成了“躺椅”，整个人可以躺下来，平躺、侧躺都可以，腿也可以伸直，这样的新型课桌椅被网友赞为“午休神器”。躺着睡觉究竟有多香呢？看看孩子们五花八门的睡姿就知道了。有的小朋友盖着小被子，把身体蜷缩成一个“毛毛虫”；有的小朋友小手放在小脸蛋一旁，向一边侧躺，迅速入睡。从“趴着睡”到“躺着睡”的转变，既保障了孩子们的睡眠时间，也提高了睡眠质量。这样的巧心创意和人性化教育理念值得点赞，值得更多学校“抄作业”。由此我们也看到，并非应用高科技才算教育创新，有时候，从学生需求出发，一个简单改进、一个暖心设计，就能为学生成长带来巨大帮助。解决午休难题，不同的学校可能面临不同的困难，比如教室空间大小、办学条件、教育资金等。但现实中的一些解决方案充分说明，只要是真心为学生着想，有些难题就能解决。有时候，破解难题的根本不在于力不能及，而在于是否愿意花心思作出调整和改变。学生成长也有自身的规律，我们还是应该尊重成长规律，让他们像向阳的植物一样，在休息与学习共同的“光合作用”下，获得养分，从而更好地输出学习成果，获得向上的成长力。用“躺平”午休为学生营造舒适安心的睡觉环境，是育才树人的暖心之举，期待类似这样利于学生成长的探索能多些再多多些。



贫血：认识病因，有效防治

贫血是血液系统中的一种常见疾病，它指的是红细胞数量或质量异常，无法满足身体对氧气的需求，从而引发一系列症状。在检验科，我们经常接触到各种类型的贫血患者，因此，了解贫血的基本知识，早期识别并采取有效的防治措施至关重要。一、贫血的分类 贫血主要分为缺铁性贫血、巨幼细胞性贫血、溶血性贫血和再生障碍性贫血等类型。其中，缺铁性贫血是最为常见的类型，主要由铁摄入不足或铁吸收障碍引起。巨幼细胞性贫血主要由叶酸或维生素B12缺乏引起，通常与营养不良或消化系统疾病有关。溶血性贫血是由于红细胞自身或外部异常导致的红细胞破坏过多，而再生障碍性贫血则是由骨髓造血功能衰竭引起的全血细胞减少。二、贫血的症状 贫血的症状通常是非特异性的，如疲乏无力、头晕、心悸、面色苍白等。这些症状可能与贫血导致的心脏

和肺部负担加重有关。严重贫血患者可能会出现呼吸困难、水肿等症状。然而，这些症状可能与其他疾病有重叠，因此需要进行进一步的检查和诊断。三、贫血的防治 1. 饮食调整：预防缺铁性贫血，应注意饮食调整，多吃富含铁的食物，如动物肝脏、瘦肉、绿叶蔬菜等。对于巨幼细胞性贫血，应注意补充叶酸或维生素B12。通过合理的饮食调整，可以有效改善贫血症状。 2. 药物治疗：对于严重贫血患者，可在医生指导下使用铁剂、叶酸、维生素B12等药物进行治疗。这些药物可以帮助身体制造更多的红细胞，改善贫血症状。对于不同类型的贫血，也有相应的药物进行治疗。 3. 失血性贫血的防治：对于失血性贫血，应积极治疗原发病，控制出血，及时补充血容量。在日常生活中，如出现出血情况，应及时就医，以免延误

治疗。 4. 生活方式调整：保持充足的睡眠，避免过度劳累，适当进行体育锻炼，有助于提高身体免疫力，预防贫血的发生。此外，戒烟、戒酒等不良生活习惯也有助于改善贫血症状。 5. 定期检查：定期进行血常规检查有助于及时发现贫血问题。对于有贫血家族史、慢性疾病或长期用药史的人群，应更加关注贫血的可能性，并定期进行检查。 四、结论 贫血是一种常见的疾病，了解其分类、症状及防治方法是我们预防和治疗贫血的关键。通过饮食调整、药物治疗和生活方式调整等措施，可以有效改善贫血症状。对于不同类型的贫血，需要采取不同的治疗方法。在日常生活中，我们应关注自己的身体状况，如果出现贫血症状或疑虑，应及时就医并听从医生的建议进行相应的治疗。沧州市人民医院检验科 赵丹娜

动物咬伤后怎么办？

动物咬伤一般常见的有狗、猫等咬伤，其中人咬伤也属于动物咬伤，往往被人忽略。动物咬伤后可能感染经动物传播的传染病或者引发伤口感染，全世界每年有近亿人次被狗咬伤，我国每年被狗咬伤人数超过1200万。狗咬伤是狂犬病最主要的传播方式，一旦发病，病死率几乎百分之百。被咬伤后，大部分人都知道要第一时间接种狂犬病疫苗，而咬伤后的伤口处理，却往往没有得到足够重视，以致

延误治疗最佳时期，导致感染，面部咬伤甚至可能毁容。 伤口紧急处理方法： 1. 如果发生狗、猫等咬伤，应立刻将动物与受伤者分开，防止二次攻击的发生，避免更大的伤害。 2. 可用大量肥皂水冲洗受伤部位约15分钟，从而降低毒素含量，减轻毒素吸收。 3. 出血量较大时立刻用纱布压迫止血。 4. 立即拨打急救电话，去医院积极进行伤口处理及疫苗接种。重度咬伤还需在严格无菌操作下，对伤口进行清创缝合，从而促进伤口愈合。 出现咬伤后，建议广大患者就诊正规医院，选择正确处理伤口，预防伤口感染，促进伤口愈合，进一步创面修复，配合抗疤药物的应用，别让咬伤经历成为一生的遗憾。 沧州市人民医院创伤骨科 张伟健

为扎实开展“123”工程阳光体育运动，渤海新区第五幼儿园精心组织各类体育游戏活动，培养幼儿运动兴趣，增强幼儿体质，提高综合能力。 提出：“幼儿阶段是幼儿成长发展的关键时期，这一时期幼儿具备愉悦的情绪、健康的体质、良好的肢体协调能力等是幼儿身心发展的重要标志。”遵循儿童身心发展规律，幼儿园注重与体育游戏相结合，积极开展走、跑、钻、爬、跳、平衡等运动活动，使幼儿体能得到全面锻炼，有效增强自身免疫力，也培养了幼儿勇敢、坚强的意志和阳光、乐观的性格，有效促进幼儿身心健康和谐发展。 沧州渤海新区第五幼儿园 张焕生

体育绽放活力 运动畅享健康