

### 减脂减肥受追捧 “低卡”食品受欢迎

本报讯(记者程)近日,记者走访发现,低卡食品、五谷杂粮、轻食减肥餐等商品备受市民青睐,成为市民追捧健康饮食的新领域。

3月19日,在运河区一家低卡餐厅,来就餐的市民络绎不绝。这家店主打低热量、高纤维的菜品,食材新鲜,烹饪时注重保留营养成分。菜单上,有白灼菜心、花菇五彩小炒等数十种菜品,每种菜品都标明了所含碳水化合物、蛋白质、脂肪等营养物质含量。这些菜品不仅精准控制热量,还搭配了丰富的蛋白质、维生素和膳食纤维。

传统的杂粮食品也火了起来。在市区一家经营五谷杂粮粉的食品店内,店主正在配比五谷杂粮粉。五红气血粉、脾胃八珍粉、七白饮等杂粮粉经过精细配比,满足了不同人群对营养和热量控制的需求,不少消费者选择将其

作为早餐或代餐品。据店里工作人员介绍,最近,网上各种减肥食谱非常受欢迎,这也带火了杂粮销售,店里的生意很好。

运河区一家轻食餐厅,店内轻食减肥餐同样销售火爆。该店主营的果蔬汁常年单品销量第一,成为年轻上班族和健身爱好者的首选。羽衣螺旋藻汁、蔓越莓树莓汁、混合甜菜根汁等都是这家店的招牌产品。“以前吃饭总担心热量超标,现在有了轻食减肥餐,既能享受美食,又不用担心长胖,非常方便。”一位等待取餐的市民表示。

在此,医疗专家也提醒广大市民,在追求健康饮食、积极减肥的过程中,一定要选择科学安全的方式。减肥并非一蹴而就,应避免过度节食,保证每日摄入足够的营养,同时结合适度的运动。只有这样,才能在享受“低卡”美食的同时,达到健康减肥的目的。

### 运河区阳光残疾人服务中心 多元技能培训 助力残疾人就业

本报讯(记者胡学敏 通讯员 闫树靖 王辉)近日,在运河区阳光残疾人服务中心,30多名残疾人围坐在一起,在制香技艺传承人董连福的带领下学习制香技艺。“这门技艺好,既贴近生活,又能帮助残疾人就业。”学员赵静表示。

据介绍,这次培训由运河区文化馆、运河区非遗保护中心、运河区残联主办,运河

区阳光残疾人服务中心承办。培训为期12天,将传承传统制香技艺与促进残疾人就业紧密相连,学员学成后,既可以选择让公司回收成品,也能够凭借所学独立开店创业。

据了解,除了制香课程,运河区阳光残疾人服务中心还会培训电话客服、掐丝珐琅画、草编等技艺,让残疾人通过学习找到适合自己的工作。



3月是第十个全国近视防控宣传月。3月20日,沧州市中心医院眼科医学中心的专家团队走进新世纪小学,为全校700余名学生进行视力筛查,建立电子视力档案,并针对近视高发风险学生提供个性化干预建议,助力儿童青少年近视防控工作提质增效。 陈雷 殷实 摄

**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 一经采用即付酬金

## 献县陌南镇——多村共建“棚菜长廊” “种”出亿元产业

本报讯(记者李智力 通讯员彭锦坤)3月20日,记者在献县陌南镇采访时了解到,当地15个村共建的“棚菜长廊”项目发展势头强劲:李谢村的“荟萃牌”小葱销售火热,发货的车辆一辆接一辆;贾刘店村的“乒乓球葡萄”挂满藤架,预订的电话接踵而至;孝举村的番茄迎来采收旺季,市场订单充足……这条“棚菜长廊”每天可为京津市场供应近百吨新鲜果蔬产品。

作为传统蔬菜种植镇,近年来,陌南镇以落实河北省高品质蔬菜产业示范区建设为契机,结合本地实际,着力推进“一村一品”产业模式升级,打造了“棚菜长廊”项目。目前,全镇“棚菜长廊”项目涉及李谢村小葱、宋房子村

小番茄、山秋村甜瓜等15个特色种植专业村的特色产品,全镇建成日光温室、连栋大棚等设施农业17155亩,蔬菜年产量达8.34万吨,年产值突破1.55亿元。

“我们村今年新增500亩大棚,现在每天能出产小葱15吨。”李谢村党支部书记李兰增介绍,该村打造的“荟萃牌”小葱占据北京新发地市场三成份额,2000亩种植基地带动1500余人就业。其中,当地种植大户李建民建了4个棚,春季一茬就能收入5万元。

在宋房子村致富带头人李新华的12个番茄大棚里,工人们正将红彤彤的果实分拣装箱。“现在收购价大约是每公斤3元,这几个大棚今年一季度预计能给我带来45

万元收入。”李新华说。

为助力蔬菜产业发展,陌南镇多措并举完善配套设施,投资翻修拓宽了5个村的道路,方便蔬菜产品外运;改造提升了孝举、宋房子等村的温室大棚;进一步完善李谢村、贾刘店村的批发市场,建立起冷链物流体系。“现在凌晨采摘的番茄,中午就能摆上北京超市货架。”陌南镇农业综合服务中心主任刘玉泉说,如今,陌南镇通过发展“基地直采+冷链直达”模式,使农产品损耗率从15%降至5%以下。

此外,陌南镇还在各村同步推进标准化建设。全镇72个农业合作组织带动农民进行标准化种植,建成河北净菜生产示范基地1个、环京保供基地2

个;陌南镇还鼓励引导种植大户、专业合作社等农业经营主体发展规模化、集约化经营,培育壮大龙头企业;组织开展“进京参展”等活动,推动陌南蔬菜产品走向高端市场。如今,该镇的西红柿、黄瓜、甜瓜、茄子、葡萄等蔬菜瓜果颇受京津消费者的青睐,市场份额逐步提高。

“我们将打造从种苗培育到农产品精加工的完整产业链。”陌南镇党委书记全炜说,随着设施进一步完善,产品知名度不断提升,陌南蔬菜将加速走上全国消费者的餐桌。



扫码看视频



### 巧手泥塑

吴桥县梁集镇64岁的居民庞国福是位泥塑爱好者,2022年以来,他以吴桥杂技、民俗庙会等为主题创作的百余件泥塑作品,讲述了当地的各种历史文化和民俗故事。 齐晓东 摄



庞国福在雕刻泥塑  
杂技转磨盘泥塑

### “坦克”开进农田里

本报记者 周洋 摄影报道

眼下正值春耕时节,昨天,在东光县东光镇刘八里村的农田里,一台“大家伙”正在进行喷水作业。天气晴朗,高高的水柱喷洒而出,在空中形成了一道彩虹。

记者目测,这台“大家伙”长约3米、宽约2米、高约2米,底盘下面还有两条履带,和坦克很相似。

“这是农田灌溉机器人,可对它进行远程操作并开展联网作业。”东光县绿野家庭农场负责人单淑云指着这辆“坦克”说,今年初,农场在农业部门的支持下,专门在河南一家科技公司订购了两台灌溉机器人。这些设备的总服务器设在了河南省,对方启动联网系统后,她在家用手机就可以操

作这些新设备。单淑云边说边用手机向记者展示这台灌溉机器人的功能。“关联器的手机APP叫作‘灌溉车’,里面包括了‘状态’‘导航’‘水泵’‘卫星’‘当前任务’等菜单选项,每个选项分别显示各自的数据参数。”单淑云说,操作者可提前设置好作业参数,随后机器人就可按照指令自动作业。

相比于传统的滴灌模式,农田灌溉机器人好处多多。单淑云说,之前采用的滴灌模式,事先要铺设管道,还得防备鸟虫,费时费力。“这种智慧农机喷水快,出水量高,平均每小时能出120立方米的水,且覆盖面广,与之前使用的水龙带相比,作业效率有了极大的提高。”她指着面前一片260亩农田说,以前用水龙带灌溉,要白天加黑夜20天才能浇完,现在农田灌溉机器人仅白天作业,只需要7天就能完工。

据介绍,东光县绿野家庭农场成立于2015年,是省级示范家庭农场。近年

来,该农场在当地流转了1700亩地,种植大田作物。为提高春耕效率,农场近年来不仅用上了农田灌溉机器人,还用上了无人植保机、“北斗”播种机等智慧农机具,共计十余台。

据统计,近年来,东光县累计投资5200余万元,购置农业物联网管控设备、建设农业信息化平台、开展综合智能节水基地示范,全县实现信息化应用面积35万亩,年节本增效3000万元,科技对农业增收的贡献率提升5个百分点。截至目前,东光县引进北斗辅助驾驶设备40套、植保无人机120台,自走式喷灌设备5台,全县主要农作物综合机械化率已达95%。



农田灌溉机器人正在作业

东光县农业农村局农业技术推广站长刘洪亮表示,接下来,他们将加大对智慧农机的推广力度,同时为农户提供相应的技术指导和设备补贴,全力推动农业生产向智能化、高效化迈进,促进农民增收,助力乡村振兴。



扫码看视频

**行进沧州 精彩故事**

### 掀起DeepSeek学习热潮 中国二十二冶集团投融资事业部 沧州项目公司“集体充电”

为进一步提升办公智能化,让智能技术更好服务日常办公需要,提高办公效率,日前,中国二十二冶集团投融资事业部沧州项目公司党支部组织了关于“DeepSeek AI人工智能”工具的专题学习培训。认识DeepSeek,开启智能工作新篇章。培训首先介绍了DeepSeek的注册方式及核心功能。DeepSeek具备强大的文案撰写、外语翻译、难题解答和编程辅助能力,能够迅速检索和整合网络信息,成为员工的智能信息助手。此外,其拍照识字功能强大,大大提高了信息录入的效率。掌握DeepSeek,助力日常工作提质增效。为了帮助员工更好地掌握DeepSeek的使用方法,本次培训从

入门级、进阶级、高级级进行讲解。帮助员工学习如何更精准地获得所需信息,从不同维度提升AI的使用水平,进一步借助AI在逻辑推演、图文数据分析和模拟专家等方面发挥更大作用。多软件联动,解锁智能办公新姿态。本次培训还介绍了与WPS灵活的联动功能。员工在工作中灵活运用DeepSeek的强大功能,可以极大提高Word文档处理、PPT制作、数据分析等工作上的效率。在实操环节中,通过询问DeepSeek关于建筑安全施工等方面内容进行搜索学习,自动匹配行业标准格式,实现复杂表格的一键美化,自动生成规范化建议。作为一家拥有深厚发展历程的



央企,在AI新浪潮中,积极学习新知识,掌握新技能,并将其转化为推动工程建设高质量发展的强大动力,是每位员工义不容辞的责任。公司全员将以此次学习为契机,进一步深入探索人工智能与建筑行业的深度融合,挖掘更多应用场景,为打造智能建造新高地贡献智慧和力量。 杨雨萌

### 创新金融“新扁担” 助力企业共发展

张家口银行沧州运河支行为企业提供精准化金融服务

近日,张家口银行沧州运河支行积极践行社会责任,创新金融服务模式,通过优化金融政策,助力企业实现高质量发展。该行以金融为“新扁担”,一头挑着企业利润,一头挑着运营成本,通过为企业提高存款利率、降低融资成本,有效促进了企业降本增效,并针对当前企业经营成本高、融资难等问题,深入调研

企业需求,量身定制了一系列金融服务举措。通过提高存款利率,增加了企业的利息收入,有效提升了企业的资金利用效率。同时,张家口银行沧州运河支行还通过优化贷款流程、降低贷款利率等方式,切实减轻了企业的融资负担,为企业发展注入了新的活力。在具体实施过程中,该行积极与企业沟通对接,详细了解企业的经营状况和资金需求,为企业提供更加精准化的金融服务,定期组织金融知识讲座和培

训,帮助企业提升财务管理水平和风险防范能力。截至目前,已有数十家企业受益于张家口银行沧州运河支行的创新金融服务。这些企业在存款利率提升和融资成本降低的双重利好下,实现了降本增效,市场竞争力显著增强。未来,张家口银行沧州运河支行将继续秉承“以客户为中心”的服务理念,不断创新金融产品和服务模式,为企业提供更加优质、高效的金融服务,助力企业实现高质量发展。



### 渤海新区:消防宣传进商场 传递平安“不打折”

为进一步巩固辖区消防安全稳定形势,切实做好春季消防安全防控工作,近日,渤海新区消防大队深入商场、市场开展宣传活动。活动中,宣传人员向过往群众发

放了消防宣传彩页,讲解了春季用火、用电注意事项、灭火器使用方法,火场正确逃生方法等消防知识并提醒超市员工要时刻紧绷消防安全弦,提高安全意识,防患于未然,坚决消除身边存

的安全隐患,严防恶性火灾事故发生。通过此次宣传活动,进一步提高了单位员工的防范意识,有效净化了辖区的消防安全环境。 姬桂仙