第三届“沧海武韵 魅力狮城”武术惠民展演举行

200余名“功夫达人”上演“功夫秀”

本报讯（记者邢程）日前，第三届“沧海武韵 魅力狮城”武术惠民展演在百狮园西门主广场举行，200余名武术爱好者现场表演了八极拳、燕青拳、苗刀等30余种拳械项目。

本次活动由沧州市体育局等单位联合主办。现场，孟村八极拳国际培训中心带来的集体八极单打项目率先亮相，表演者一招一式气势浑厚、刚劲十足。随后，各种传统器械项目与拳术展演依次登场，精彩的表演赢得观众阵阵热烈的掌声。

据悉，展演将举行两场，第二场将在5月10日进行。首场展演还设置了线上直播环节，在线观看人数逾35万人次。市民张先生观演后表示：“武术惠民演出非常接地气，让我近距离欣赏到沧州武术的魅力。我很期待接下来的第二场展演，到时候要带着家人一起观看。”

沧州市体育局相关负责人说，下一步，市体育局将联合有关部门，以武术为媒，积极推动“体育+文旅”融合，打造系列品牌赛事活动，推出更多体旅融合新业态、新场景，擦亮沧州城市名片。

全市普通干线公路路面养护工程启动

涉及16条道路，计划6月底前完工

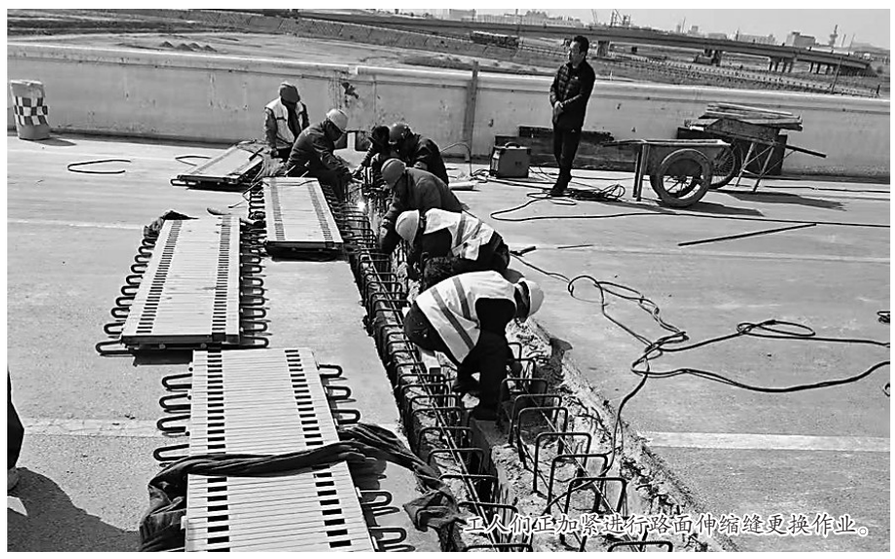
本报讯（记者胡学敏 通讯员王飞飞）昨天，记者在北疏港互通至化工大道公路（省道SLB5）看到，工人们正加紧进行路面伸缩缝更换作业。据悉，2025年全市普通干线公路路面养护工程已全部完成招投标工作，正式进入施工阶段。

2025年全市普通干线公路路面养护工程涉及16个项目，总投资约3亿元，主要针对在省检和日常养护中发现的路面状况较差的路段，实施大中修和预防性养护，全面提升干线公路通行效率与安全水平。

路面养护工程沿途涉及12个县（市、区），总养护里程达249.229公里，包含省道沧乐线（S283）黄石高速至孟村盐山界段（上行）修复养护（大修）工程；国道保台线（G240）保定沧州界至沧州衡水界段修复养护（中修）路面养护工程、国道京澳线（G105）海天线交叉口至东光镇段修复养护（中修）工程、国道黄山线（G307）海河路交叉口至经八路段修复养护（中修）工程等13个中修工程；2个预防性养护工程。

施工过程中，施工方严格落实日常养护技术人员全过程参与、第三方安全管理服务、智慧工地管理等技术要求，推进聚氨酯改性沥青混凝土研究应用，广泛应用经济型沥青玛蹄脂碎石混合料、抗车辙剂、无车辙沥青、聚氨酯改性沥青、钢渣沥青等新材料，可有效提升路面性能，促进资源循环利用；同时，采用低温拌和技术降低碳排放，最大程度降低施工对环境的影响。

目前，各中标单位已有序组织人员设备进场，全部工程计划6月底前完工。



工人们正加紧进行路面伸缩缝更换作业。

南皮县

500处公共文化场所让阅读更便捷

本报讯（记者李佳芳 通讯员李飞）“我喜欢读《小英雄雨来》。主人公机智勇敢，是我们的榜样！”4月23日是世界读书日。昨天，南皮县青春万岁书苑举办“照亮我的一本书”活动，邀请读者分享喜爱的图书。9岁的小读者孙钰雯声情并茂地讲述着书中故事，台下观众认真聆听。

青春万岁书苑作为南皮县图书馆分馆之一，以当代著名作家王蒙的长篇小说《青春万岁》命名，存有王蒙著作和其他书籍共计3万余册。市民李文博表示，青春万岁书苑环境好、书籍多，他经常在假日带孩子来这里读书，参加活动。

青春万岁书苑是南皮县着力打造的公共文化服务平台之一。近年来，南皮县采取“公共财政支持、社会力量参与、志愿服务助力”的多元化运营管理模式，全力打造群众身边的公共文化圈。目前，全县已建成近500处公共文化场所，日均服务群众千余人次。这些文化场所集阅读、教育、休闲于一体，还经常承接汉服诵读、家长课堂、文化沙龙等特色活动，成为群众家门口的“文化加油站”。

春赏花 健康跑

近日，任丘市于村镇春赏花长跑活动举行，吸引周边600余名选手参加。

本次活动的路线环绕当地千亩油菜花田，参赛选手可以一边跑步，一边欣赏沿途的优美风景。

金 洁 摄

沧州市美发美容协会成立

本报讯（记者刘冰祎）4月22日，沧州市美发美容协会成立并举行第一届一次会员大会。来自我市及全国多地美发美容行业的专家和从业者齐聚一堂，探讨行业前沿，共话行业发展。

会议现场举行了沧州市美发美容协会揭牌仪式，并为首批会长单位、副会长单位等会员企业授牌。根据协会工作安排，协会将利用沧州市职业技能大赛集训基地等平台，开展专业化培训，培养行业高素质人才。与会人员还围绕行业前沿和未来发展深入探讨。此外，协会还特聘了专家团队与法律顾问。

沧州市美发美容协会会长徐兴兰表示，协会将不断强化服务意识，加强行业自律，规范市场秩序，助力行业健康发展。

我市“春日经济”持续升温

春风吹“热”户外装备消费

本报讯（记者李佳芳）春意正浓，市民纷纷来到户外享受假日时光，各类户外用品受到市民青睐，户外装备消费市场活跃。

4月20日，记者走访华北商厦新华路店几家体育用品店发现，冲锋衣、跑步鞋、徒步背包成为了店里的热销品。“我打算过几天去天津蓟州区爬山，特意来这里买套衣服和装备。我看中了这款三合一冲锋衣，日常穿或者是去户外旅游时穿都很合适，性价比‘拉满’。”市民刘胜佟说。据某家门店销售人员介绍，今年3月份以来，门店客流量相比去年同期增长一倍，销售额明显增长。

“这款充气帐篷透气遮光，可以容纳四个人，非常适合一家四口露营。”在浮阳北大道一家户外用品专卖店，工作人员一边熟练地组装帐篷，一边向顾客讲解组装技巧。这家店里，帐篷、折叠露营车、多功能天幕、折叠桌椅等商品应有尽有，不少市民正在体验、挑选心仪的商品。“原来露营是年轻人的小众活动，现在老中青幼一起露营的现象越来越常见。”工作人员告诉记者，今年大规格帐篷也很流行，销量比去年增长了20%。

“户外经济的火热，既反映了健康生活理念深入人心，又体现了消费者对产品的个性化、多元化需求。”业内人士认为，随着政策的支持和市场的发展，户外经济有望继续保持强劲发展势头。

百姓关注 GUAN ZHU

泊头

48名省级劳模免费体检

本报讯（记者邢程）近日，泊头市总工会联合当地医疗机构，组织48名省部级劳动模范参加免费体检活动，弘扬劳模精神，营造“崇尚劳模、关爱劳模、争当劳模”的良好氛围。

活动中，泊头市总工会为劳模量身定制了体检项目，包含血常规、甲状腺及腹部彩超、多部位CT扫描、十二导联心电图、骨密度检测等。

泊头市总工会相关负责人介绍，接下来，泊头市总工会将持续完善劳模服务管理机制，落实各项待遇保障，通过建立健康档案等方式，切实为劳模办实事、解难事。

守护健康，从预防开始——甲肝疫苗科普

一、认识甲型肝炎（甲肝）

甲肝是由“甲型肝炎病毒（HAV）”引起的急性肝脏疾病，病毒抵抗力强，可在体外存活数月。感染者即便症状轻微，也可能通过粪便、唾液等途径排出病毒，成为潜在的传染源。甲肝的潜伏期通常为15-45天，平均30天。感染者可能出现发热、乏力、食欲不振、恶心、呕吐、黄疸（皮肤、巩膜黄染）等症状。虽然大多数患者可自愈，但少数可能发展为重症肝炎，甚至危及生命，尤其对儿童、老年人和慢性肝病患者威胁更大。

二、甲肝疫苗：预防的“金钥匙”

甲肝疫苗安全性高，是预防疾病的最有效手段。儿童、老年人、慢性肝病患者、餐饮从业者等均为高风险人群，更需优先接种。我国目前使用的含甲肝成分疫苗包括甲肝减毒活疫苗和甲肝灭活疫苗。

甲肝减毒活疫苗（HepA-L）的特点：HepA-L通过实验室技术将甲肝病毒降低毒性但保留免疫原性，接种后模拟轻度自然感染，刺激人体产生免疫力。免疫效果稳定、成本较低，适合大规模接种推广，但在某些情况下（如免疫功能低下者）需要谨慎使用。

甲肝灭活疫苗（HepA-I）的特点：采用灭活的甲肝病毒，无感染性，通过纯化技术保留其免疫原性，安全性更高。接种后抗体水平更高且更持久，尤其适合需长期保护的人群。

三、接种程序与注意事项

甲肝减毒活疫苗（HepA-L）接种程序：18月龄接种1剂次。通过皮下注射，按照相应疫苗说明书来接种0.5ml或1.0ml。如果接种2剂次及以上含甲肝灭活疫苗成分的疫苗，可视为完成免疫程序。需注意注射免疫球蛋白后应间隔不小于3个月接种甲肝减毒活疫苗。

甲肝灭活疫苗（HepA-I）接种程序：共接种2剂次，18月龄和24月龄各接种1剂。通过肌内注射，接种剂量为0.5ml。如果接种2剂次及以上含HepA-I成分的联合疫苗，可视为完成免疫程序。另外甲肝灭活疫苗也有非免疫规划疫苗，可替代免疫规划疫苗。

接种甲肝疫苗前，需认真了解疫苗的禁忌症，对该疫苗的任何成分过敏者、妊娠期妇女、患急性疾病、严重慢性疾病、慢性疾病的急性发作期和发热者。免疫缺陷或正在接受免疫抑制治疗者禁止接种甲肝减毒活疫苗。

四、行动起来，为健康加一道防线

甲肝疫苗是预防疾病的“低成本高回报”选择。如果您或家人尚未接种，请及时预防接种门诊或疾控中心，科学防护，守护肝脏健康！

沧州市疾控中心免疫规划科 赵晓晗

共筑安全，“救”在身边
渤海新区消防大队深入第一幼儿园开展消防培训演练活动

为进一步增强师生消防安全意识，提高师生应对突发火灾的能力，近日，渤海新区消防大队走进第一幼儿园开展消防安全培训演练活动。

随着警报声的骤然响起，演练正式拉开帷幕，老师们按照消防预案及路线，以班级为单位，分流向安全出口进行应急疏散。随后，消防宣传人员对本次演练情况进行总结，强调注意事项，并向师生、保安、保洁人员介绍了消防器材的使用方法和使用场景，并现场演示了灭火器的使用方法，在消防宣传员的指导下，所有人员纷纷参与灭火实践，顺利完成了操作。

下一步，渤海新区消防大队将持续开展“消防安全大宣传大培训”活动，进一步夯实学校消防安全基础。

姬桂仙

房屋出租

沧州市解放西路传媒大厦有一楼门市、部分写字间，现对外招租，地处西部高端商务街区，环境整洁，设施齐全，车位充足，适合商务办公及经营。整体承租者优先，价格面议。

联系电话：3155609 15612772866