AI问诊科技感十足，康养知识免费送

中医药康养文化市集圈粉年轻人

本报记者 宁美红

4月20日，暮色降临，药草蒸腾的香气从位于南川老街的中医药康养文化市集入口处飘出，不少人闻“香”而来。市集设置了七大互动区域，涵盖康养文创展示、体重管理、中医药膳食、特色诊疗等18项内容。自开放以来，市集吸引了众多市民前来打卡咨询。

“这是排什么队呢？这么长！咱们也去看看！”第一次来南川老街，沧州师范学院学生陈瑶看了下长队，瞄到AI 问诊这几个字后，随即加入了队伍中。“中医问诊也能用AI？到底怎么回事？”陈瑶一步步向前挪动着，心中满是好奇与期待。

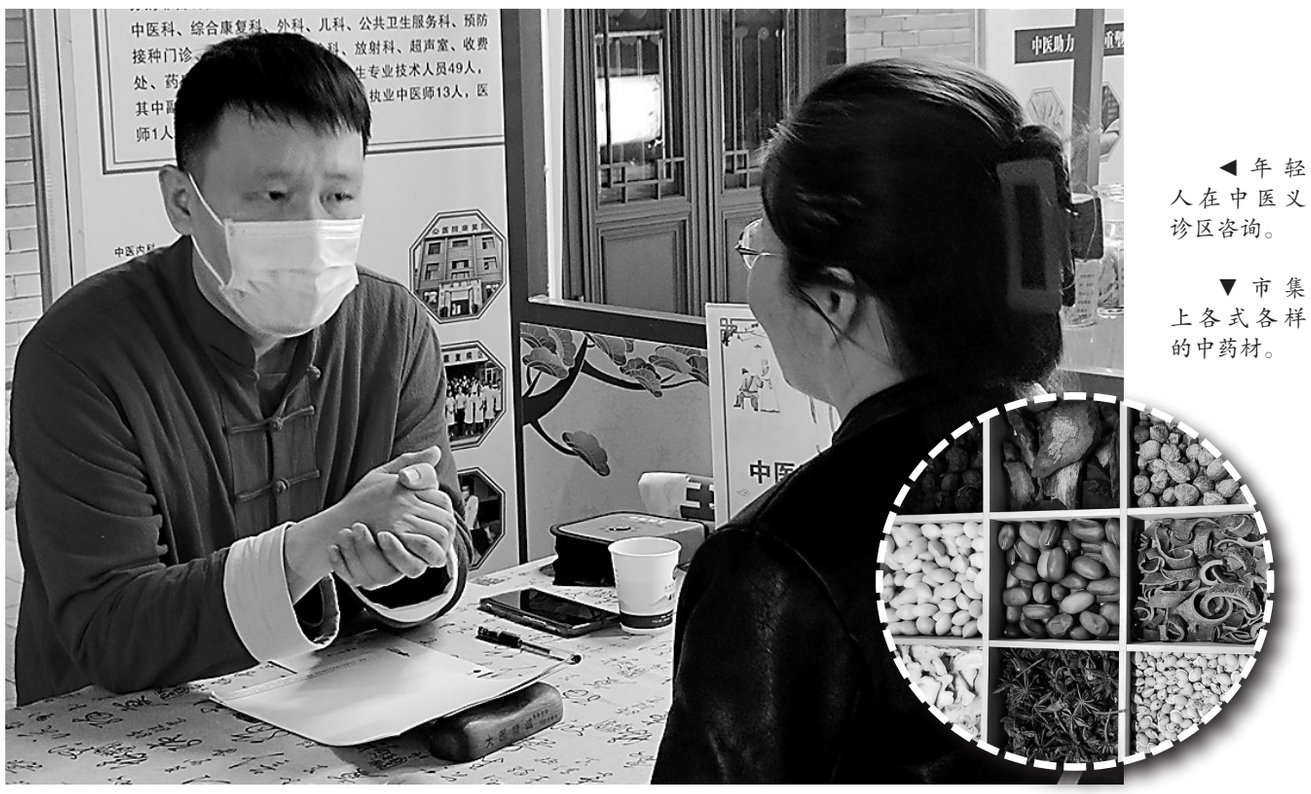
这是她第一次“看中医”。陈瑶把脸放到AI面诊仪间，又跟着医生的指令伸出舌头，“咔嚓”3张照片，不到1分钟，她的中医舌面诊分析就生成了。

陈瑶一边和同学分享着自己忐忑的心情，一边打开了面诊报告。“它说我面部少光泽，认为我精气不足，是虚证患者或在疾病恢复期！”陈瑶说着，先是惊叹，又点了点头。同学随声附和道：“你总是熬夜，精气神足才怪呢！”

两人说说笑笑，又来到了中医把脉区。“AI面诊仪说的果然不错！”陈瑶感叹。沧县中医院健康管理中心主任李晓磊接过了话头：“这是我们医院今年刚引进的新设备。可别小看它，这个小小的设备就是一个中医知识库，非常智能。”

中医义诊区前，同样排了长队，队伍中，大多是年轻人。

25岁的市民李想家住南川老街附近，市集开放后，她已经来了好几次。这不，她又做完了耳穴埋豆，耳廓上缀着五颗王不留行籽：“大夫说这是‘人体开关’，失眠时按压它就能启动睡眠模式。”



◀年轻人在中医义诊区咨询。

▼市集上各式各样的中药材。

市民接受医生关于体重健康的指导。

和李想这个中医义诊区的熟客不同，市民王琳在第一次做完耳穴埋豆后，把手放在耳朵上迟迟不愿放下。“好疼啊！”看着她龇牙咧嘴的样子，沧州市中心医院疼痛科大夫李文桃开解道：“每个人的症状不一样，贴的穴位也有所不同，应该是碰到了哪个穴位，没事的，一会就好了。”

推拿区前，同样站满了年轻人。95后程序员许红兵在体验完一套中式按摩后，舒服得不想挪地儿。“想再体验一次。”在看到朋友的白眼后，他不舍得把位置让了出来。“感觉僵硬的肩颈都变柔软了。”说完，他催促朋友也去体验一下。

夜色渐深，但市集上人群依旧川流不息。

中药饮品区前，酸梅汤、玉米须汤已经空了大半，饮品售出了上百包；体重管理区，墨盒已不能支撑报告清晰地打印；沧州医学高等专科学校的学生在表演完八段锦后也化身游客，加入了中医义诊的长队中……

沧州中西医结合医院儿二科医生侯敬一从座位上站起来，松了松筋骨，“今天晚上接诊量真不少。”侯敬一说，得益于旁边的艾条制作体验区，许多小朋友不再害怕“白大褂”了，纷纷在家长的带领下伸出了小胳膊。

李文桃说，她给大家做耳穴埋豆，还顺便科普中医康养知识：“来咨询的年轻人大多受到睡眠质量差、爱焦虑的困扰，有些年轻人还总是打不起精神来，身体长期处于亚健康状态。”

体重管理区，沧州中西医结合医院糖尿病二科大夫张芹说：“许多年轻人一上秤，就被提示指数超标，尤其是内脏脂肪超标严重。这指向了一个问题——许多年轻人饮食不健康且缺乏锻炼。”

“这么多年轻人对中医药感兴趣，是个好现象。”李文桃同时提醒，年轻人关注身体健康值得提倡，但调整好自己的生活习惯更为关键。健康的饮食、适量的运动、合理的作息才能让身体处于一个比较好的状态。

据了解，市集于周六、周日及节假日开放，5月5日结束。

生活需要小确幸

■ 小 宁

“这谁能分清是保洁还是球友”。点开某社交平台上的一则热搜话题，一位保洁阿姨的背影映入眼帘。只见她背着一个大大的红色包包，包包上挂满了各式可爱的运动玩偶挂件。

这件看似平常的小事，却引来了超过400万网友的围观。大家纷纷在评论区留言，表达着对阿姨的赞美和羡慕。有人感叹：“阿姨肯定热爱工作、热爱生活，她的生活一定充满乐趣。”还有人说，看到这些小挂件，突然觉得上班也没这么枯燥了，生活就需要这样的小美好。

一个简单的画面，几句温馨的评论，生动地展示了生活中那些微小而确实的幸福——小确幸，所具备的强烈感染力。

生活的琐碎与繁杂常常让我们感到疲惫不堪，工作中的压力、生活里的难题，就像一座座大山压得人喘不过气。但也正是在这样的日常中，小确幸显得尤为珍贵。它或许是清晨醒来，阳光透过窗帘缝隙轻柔地洒在脸上的那一丝温暖；或许是忙碌了一天回到家，闻到厨房里飘出的饭菜香；又或许是在寒冷的冬日，一杯热气腾腾的奶茶。

生活中，我们需要主动发现这些小确幸，也需要做点什么，增加生活中的小确幸。

其实很简单。比如，在忙碌的工作日清晨，早起15分钟，为自己精心准备一份早餐，当手机画面定格在那杯热气腾腾的咖啡和精致的三明治时，心情也会随之明媚；又比如，在下班途中，特意绕路去花店，挑选一束鲜花带回家，将它插入客厅的花瓶，瞬间，整个房间便充满了生机与温馨；再比如，在周末的午后，关掉手机，抛开一切烦恼，静静地坐在窗边，阅读一本期待已久的书籍，沉浸在书的世界中，享受片刻的宁静。这些看似微不足道的小事，却能在不经意间点亮我们的生活，让我们在平凡的日子里感受到幸福的滋味。

人生之路，并非总是一帆风顺，更多时候是在平凡与琐碎中前行。而这些小确幸，就如同夜空中闪烁的点点繁星，虽微小却璀璨，照亮了我们前行的道路；又似画卷上的斑斓色彩，虽不夺目却生动，装点着我们平淡的生活。

所以，让我们用心去发现、去珍惜生活中的每一个小确幸吧，让我们在这些小确幸的滋养下，拥有更多前行的力量。

康言微语

喝豆浆真能减肥吗

没有燃脂作用，但能起到“助攻”效果

本报讯（宁美红）“连续喝豆浆一个月瘦了8斤！”市民张扬（化名）颇有成就感。可朋友小白却说：“我天天喝反而胖了3斤。”那么，喝豆浆是否能减肥呢？记者采访了沧州市中心医院内分泌糖尿病三科大夫张文静。

“在减脂方面，豆浆更多的作用是助攻。”张文静说，每100毫升无糖豆浆的热量在20到40大卡之间，远低于牛奶（约54大卡/100g），若将豆浆作为早餐或晚餐的饮品，替代甜饮料或高脂乳制品，可减少每日热量摄入。除了低热量特性外，豆浆还能增加饱腹感。“豆浆的主要原料是大豆，其营养成分包括优质植物蛋白、膳食纤维等，蛋白质和膳食纤维能延缓胃排空速度，减少饥饿感，从而帮助控制总热量摄入。”张文静说。

“尽管喝豆浆有许多益处，但对于减脂来说，豆浆只是‘配角’，并没有直接燃脂的作用。”张文静说，“有些人喝豆浆瘦了，可能只是摄入量小于总的热量消耗。”

也有人用经历证明豆浆不仅不能减肥，还能增肥。打开某社交平台，被打上瘦身减脂标签的豆浆五花八门。有燕麦+黄豆+小米的奶香燕麦豆浆，还有黄豆+红豆+花生+大米+红枣的三红豆浆……“燕麦、大米、小米等都属于碳水化合物含量较高的食物，试想一下，当你在减脂期计算热量的时候，在碳水化合物那一栏中只计算了看得见的全麦面包，却忘记了添加在豆浆中的大米，热量就会在不经意间超标。还有市面上售卖的甜豆浆，每100毫升的热量要比无糖豆浆高了不止一倍。”张文静解释道。

“减肥的本质是制造热量缺口。比如调整饮食结构，减少精制碳水如白米饭的摄入，增加全谷物和蔬菜比例，同时也需要我们规律作息，必要时还需要医学干预。”张文静说，减脂时，我们可以用无糖的纯豆浆，即只添加了黄豆或黑豆的豆浆，代替部分主食，且每日控制用量在200到300毫升，可以达到一定的减肥效果。

食药安全进社区 惠民科普送到家

本报讯（记者尹超）为进一步提升社区居民对食品药品安全的认知水平，增强自我保护意识，近日，百合社区联合新华区市场监督管理局开展“食药安全进社区·惠民科普送到家”活动。此次活动吸引了众多居民参与，也让许多居民了解了食品安全相关知识。

活动现场，新华区市场监督管理局工作人员向居民们普及了食品药品安全的基本知识。如如何辨别食品的优劣、查看食品的生产日期和保质期、常见药品的正确使用方法等，居民们听得津津有味。

除了讲解知识外，工作人员还在现场发放了食药安全宣传资料。

沧州市公共资源交易中心国有建设用地使用权拍卖出让公告

沧交告字[2025]5号

经沧州市人民政府批准，沧州市自然资源和规划局决定以拍卖方式出让以下3宗地块的国有建设用地使用权，并委托沧州市公共资源交易中心（以下简称交易中心）具体承办。现将有关事项公告如下：

一、拍卖出让地块的基本情况和主要规划指标要求

（一）CTP-2503号宗地：位于运河区求是大道东侧、励学路北侧；出让面积24997.78平方米（合37.4967亩）。土地用途：居住、兼容商业，其中兼容商业服务设施用地面积不大于总用地的20%；土地使用权出让年期：住宅70年，商业40年；主要规划控制指标：容积率1.2-2.2，绿地率不小于35%；建筑高度、建筑密度应满足《城市居住区规划设计标准》相关要求。

该宗地拍卖起叫价为人民币13720万元，竞买保证金为人民币13720万元，每次报价增幅为人民币20万元的整倍数。

（二）CTP-2506号宗地：位于新华区永乐大道西侧、工农路南侧；出让面积13559.21平方米（合20.3388亩）。土地用途：居住、兼容商业，其中兼容商业服务设施用地面积不大于总用地的20%。；土地使用权出让年期：住宅70年，商业40年；主要规划控制指标：容积率1.2-2.2，绿地率不小于35%；建筑高度、建筑密度应满足《城市居住区规划设计标准》相关要求。

该宗地拍卖起叫价为人民币6105万元，竞买保证金为人民币6105万元，每次报价增幅为人民币20万元的整倍数。

（三）CTP-2507号宗地：位于新华区永乐大道西侧、东风路北侧；出让面积16774.16平方米（合25.1612亩）。土地用途：居住、兼容商业，其中兼容商业服务设施用地面积不大于总用地的20%；土地使用权出让年期：住宅70年，商业40年；主要规划控制指标：容积率1.2-2.2，绿地率不小于35%；建筑高度、建筑密度应满足《城市居住区规划设计标准》相关要求。

该宗地拍卖起叫价为人民币7610万元，竞买保证金为人民币7610万元，每次报价增幅为人民币20万元的整倍数。

二、竞买人范围

（一）中华人民共和国境内外的法人、自然人和其他组织均可申请参加竞买，申请人可以单独申请，也可以联合申请。但法律法规对申请人另有限制的除外。个人不能参与竞买住宅用地。

（二）对上述拍卖宗地，法律、法规、国发〔2010〕10号、国土资发〔2010〕151号、发改财金〔2016〕141号、沧政办字〔2021〕139号等文件另有规定以及欠缴土地出让金和不具备申请条件的，不得报名参加竞买。

三、竞价规则

本次拍卖宗地设有保留底价，以增价方式竞价，按照价高者得的原则确定竞得人。

具体竞价规则详见拍卖文件。

四、竞买申请与登记

竞买申请人应于本公告发布之日起至2025年5月12日17时登录电子交易平台下载土地拍卖出让文件，并在规定时间内交纳竞买保证金。

下载土地拍卖出让文件方式：已在河北省公共资源交易平台注册登记的竞买申请人可直接登录电子交易平台（网址：http://www.hebpr.gov.cn/hbggfwpt/）后，选择“沧州市（全流程）”，打开【土地交易-土地交易文件下载】菜单，在项目列表中选择对应项目，点击项目右侧下载按钮，进行土地交易文件下载操作。

下载文件过程中如遇到系统问题可咨询电话：400-998-0000。

未经主体注册登记的竞买申请人，请按照“沧州市公共资源交易中心（网址：http://xzsp.cangzhou.gov.cn/xzsp/add100115/dt_index.shtml）”首页的“交易主体注册系统”的要求办理相关手续，市场主体注册咨询电话：0317-2175672。

提交竞买申请方式：已在河北省公共资源交易平台注册登记的竞买申请人可直接登录电子交易平台（网址：http://www.hebpr.gov.cn/hbggfwpt/）后，选择“沧州市（全流程）”，打开【土地交易-土地申购】菜单，在项目列表中选择对应项目，点击项目右侧我要申购按钮，进行竞买申请操作。

接受竞买报名的截止时间为2025年5月12日17时。

竞买申请人按规定交纳竞买保证金，登录电子交易平台提交竞买申请资料且竞买申请资料规范、齐全、具备申请条件的，由交易中心进行报名资格审查，经市自然资源和规划局复核通过后，电子交易平台向竞买申请人推送待办，由竞买申请人在拍卖会前登录电子交易平台，生成号牌后打印《竞买通知书》，并自行下载参加拍卖出让活动须携带的授权委托书、承诺书等相关文件，竞买人资格由沧州市土地招拍挂工作委员会在拍卖现场最终复审确定。竞买申请人需持《竞买通知书》和填写正确并加盖公章的授权委托书、承诺书等相关文件参加本次拍卖出让活动。

五、拍卖时间和地点

拍卖时间：2025年5月14日15时30分。

拍卖地点：沧州市公共资源交易中心三楼开标五号厅。

六、其他需要公告的事项

（一）参加竞买者必须在2025年5月12日17时前将竞买保证金汇入指定银行账户（指定银行确认在有效时间收到），并将竞买申请资料按土地拍卖出让文件的要求提交，否则不得参加报名资格预审，从而不具备竞买资格。

（二）竞买人应详细阅读本次出让土地拍卖文件、自行实地踏勘拟出让的地块。竞买人参加竞买，即表明其已经全面了解了拟出让地块的现状、全部接受了拍卖文件的规定。

本次拍卖出让的宗地情况、详细资料、出让条件、项目开（竣）工时间、非经营性公建设施建设要求等详见拍卖出让文件。

（三）公告期间，出让公告内容发生变化的，以沧州市公共资源交易中心发布的补充公告为准。

（四）此公告可登录中国土地市场网（www.landchina.com）和沧州市公共资源交易中心（网址：http://xzsp.cangzhou.gov.cn/xzsp/add100115/dt_index.shtml）进行查阅。

七、竞买保证金缴纳银行账户

（一）CTP-2503号宗地竞买保证金缴纳银行账户：

开户单位：沧州市公共资源交易中心（保证金专户）

开户银行：沧州银行股份有限公司运河支行

银行账号：

513012010000042590701926 9

（二）CTP-2506号宗地竞买保证金缴纳银行账户：

开户单位：沧州市公共资源交易中心

开户银行：中国银行沧州市朝阳街支行

银行账号：100291009352

（三）CTP-2507号宗地竞买保证金缴纳银行账户：

开户单位：沧州市公共资源交易中心（保证金专户）

开户银行：中国农业银行股份有限公司沧州迎宾路支行

银行账号：

506035010400187470000001455

八、联系方式

（一）沧州市公共资源交易中心

联系地址：沧州市运河区求是南大道2号

联 系 人：高先生

联系电话：0317-2175023

（二）沧州市自然资源和规划局

联系地址：沧州市运河区御河西路54号

联 系 人：李先生

联系电话：0317-2023058

2025年4月23日