

# 96岁老教师方桂馥昨再捐3.9万元

## 他退休后住在敬老院,生活节俭,共已为贫困学子捐款50万元

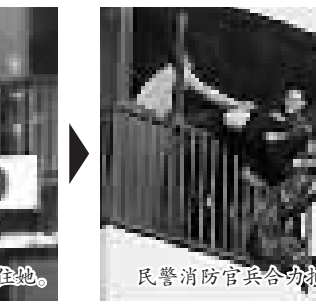
本报(记者 李圣哲)昨天下午,沧州职业技术学院举行爱心助学捐赠仪式。该校96岁的退休教师方桂馥再次捐出3.9万元,资助13名贫困学生。截至目前,他已累计为沧州职院的贫困学子捐款约50万元。

据了解,方桂馥老人早年双耳失聪,热衷于科研工作,一直未婚。老人淡泊名利,工作时谢绝了单位的福利分房,退休后一直住在敬老院,生活极为节俭,但把自己的工资一分一分地攒了下来。2014年末,老人分两次拿出85张存折,连本加息共计393930.17元,全部捐给了学校。沧州职业技术学院专门设立了“方桂馥教育助学基金”,将他捐赠的钱全部用于资助该校品学兼优、家庭贫困的大学生(本报曾对此进行报道)。2015年,方桂馥被评为“沧州骄傲”十大新闻人物。之后几年,他又陆续捐了数万元。



方桂馥与职院师生在一起。

# 公安民警和消防官兵联手 一拉一抱,救下跳楼女子



## 家庭原因,女子一时冲动

昨天,在市区新儒苑小区,一名女子因家庭原因想要跳楼。亲属报警后,经过3个多小时的营救,民警和消防官兵合力将她救下。

消防支队学院路中队相关负责人王国青介绍,他们在今天上午10时32分接警。他负责带队,共出动了10名消防官兵。5人在楼上营救,5人在楼下进行支援和辅助。营救期间,光荣路中队的消防官兵也支援铺设了一个救生气垫。

在前期到达的民警与当事女子交流的过程中,王国青得知,当事女子为安徽人,35岁,与同为安徽人的丈夫在沧州做生意。因家庭原因,女子一时想不开,在丈夫回安徽期间想要跳楼。所幸被一同居住的亲属及时发现并报警。

## 新儒苑小区有人要跳楼

昨天,有市民向记者提供了一段视频,视频显示:在一栋高层建筑上,一名黑农人站立在阳台的围挡栏杆外侧,一边扒着栏杆,一边似乎正与阳台内的一人交流。楼下,有消防官兵正在铺设充气垫等救生设备。记者随即赶往事发现场。

记者赶到事发的新儒苑小区后发现,事发15楼阳台的玻璃已经破碎。此外,事发地点附近没有留下其他明显痕迹。

小区物业工作人员表示,视频反映的内容确有其事,当事人是一名女性,“大概是上午10点左右的事儿。后来,警察、消防官兵都来了,一直到了下午一两点才解决”。

## 民警消防官兵合力救人

随着带好保护装备的消防官兵曾尝试接近当事女子,但遭到女子抗拒。在民警的安抚、劝慰下,女子情绪

逐渐稳定并和消防官兵等人进入僵持,一直持续到中午时分。最初,女子扶着阳台栏杆,面朝室内方向,蹲在阳台外沿位置。随后,女子开始背朝房间,面部朝外坐在了阳台外沿、空调外机等位置。

开始,消防官兵在民警与女子交流时,曾卸下楼下住户的窗户,并尝试从楼下阳台位置,利用安全绳等设施控制女子的脚部,但被女子发觉。后来,民警与消防官兵电话联系了女子的丈夫。女子和丈夫沟通后,情绪更加激动。

## 凤凰城小区C区居民反映

# 电梯内广告音量太大惹人烦

本报讯 近日,不断有读者给本报打来电话,反映市区凤凰城小区C区电梯内铭禾传媒扬声器时常播放广告等内容,声音很大,甚至有孩子被吓哭的情况。记者带着这些问题来到小区进行采访。

在15号楼,记者进入1单元电梯,电梯门一开,喇叭立刻响起,播放出一条广告,声音较大,如果不注意很容易被打到。记者乘电梯到6楼,喇叭一路响来,不时变换着广告内容。记者之后又换乘了几个电梯,喇叭播放的内容如出一辙。有业主表示,喇叭的声音太大,常有孩子吓得哭闹,不愿意坐电梯。

记者来到小区物业公司,一位祁姓副经理表示,自己不了解情况。他拨通了经理电话,汇报完情况后,告诉记者经理不方便接电话。离开物业公司,记者来到了凤凰城社区居委会,一位刘姓负责人拨通小区尹姓物业经理的电话。“是铭禾传媒与物业公司洽谈安装的传媒扬声器,安装近半年了,每天早、中、晚上班高峰时就响,一般播出内容为安全乘梯与消防知识,内容是由内置硬盘提供的。”这位尹姓经理在电话中这样说。

## 我市整改火灾隐患7386处

行政拘留19人

本报讯(记者 鹿维双)记者昨天从市消防支队获悉,我市针对小学校或幼儿园、小医院、小商店、小餐馆、小旅馆、小歌舞娱乐场所、小网吧、小美容洗浴场所、小生产加工企业等场所,开展了火灾隐患整治行动。目前已整改火灾隐患7386处。

## 沧州市华油飞达石油装备有限公司招聘

焊工20人 装修工5人 工资每月5000元-9000元,缴社会保险。 电话:2579416 13832719320 工作地点:沧州新华区石油二部院内

广告 开通在线办理 在线支付 来电上门

广告 声明 通知 公告 拍卖 挂失

广告 声明 通知 公告 拍卖 挂失

广告 声明 通知 公告 拍卖 挂失

广告 声明 通知 公告 拍卖 挂失

广告 声明 通知 公告 拍卖 挂失

广告 声明 通知 公告 拍卖 挂失

广告 声明 通知 公告 拍卖 挂失

广告 声明 通知 公告 拍卖 挂失

广告 声明 通知 公告 拍卖 挂失

广告 声明 通知 公告 拍卖 挂失

广告 声明 通知 公告 拍卖 挂失

广告 声明 通知 公告 拍卖 挂失

广告 声明 通知 公告 拍卖 挂失

广告 声明 通知 公告 拍卖 挂失

广告 声明 通知 公告 拍卖 挂失

广告 声明 通知 公告 拍卖 挂失

广告 开通在线办理 在线支付 来电上门

广告 声明 通知 公告 拍卖 挂失

广告 声明 通知 公告 拍卖 挂失

广告 声明 通知 公告 拍卖 挂失

广告 声明 通知 公告 拍卖 挂失

广告 声明 通知 公告 拍卖 挂失

广告 声明 通知 公告 拍卖 挂失

广告 声明 通知 公告 拍卖 挂失

广告 声明 通知 公告 拍卖 挂失

广告 声明 通知 公告 拍卖 挂失

广告 声明 通知 公告 拍卖 挂失

广告 声明 通知 公告 拍卖 挂失

广告 声明 通知 公告 拍卖 挂失

广告 声明 通知 公告 拍卖 挂失

广告 声明 通知 公告 拍卖 挂失

广告 声明 通知 公告 拍卖 挂失

广告 声明 通知 公告 拍卖 挂失

# 35年的抗癌经历,让她成为沧州市抗癌协会癌症康复会的抗癌明星

## 她热心公益活动,在家里做好“后勤部长”,坚持笑对人生——

# 与死神擦肩而过之后……

王宇 郭红



冯丽丽在交流抗癌经验。

10年间,4次大手术,冯丽丽与死神擦肩而过。重获新生的她,今年62岁,如今过着健康快乐的生活。

记者见到神采奕奕的冯丽丽时,她颈部长长的手术刀痕,让记者意识到她当初病情的严重程度。

冯丽丽是个开朗的人,说起患病,她的记忆回到了三十几年前:她从汕头师范毕业后,分配到沧州地区机关幼儿园,工作满意,随后结婚生子,一切按部就班。

1982年,27岁的她在儿子6个月大时,感到浑身没劲、出汗、嗓子发干。市二医院的医生说,她甲状腺上有个黄豆粒大的小疙瘩。在门诊医生给她做了手术,手术时,见肿物形状不规则,拿去当时的沧州卫校做病理。三天后,结果出来了,医生让她去天津再做手术。

在天津人民医院,冯丽丽才看到病床上写着CA,才知道是癌。当时人们还不了解癌症,只知道这是绝症。她说:“当时,我真的很害怕,是医院的主刀主任开导我,家人安慰我,丈夫照顾我,我才坚持了下来。”

冯丽丽说,“我们家的饭都是自己做,不吃油炸食品,吃饭要讲究营养健康。”

冯丽丽说,“我们家的饭都是自己做,不吃油炸食品,吃饭要讲究营养健康。”

冯丽丽说,“我们家的饭都是自己做,不吃油炸食品,吃饭要讲究营养健康。”

冯丽丽说,“我们家的饭都是自己做,不吃油炸食品,吃饭要讲究营养健康。”

冯丽丽说,“我们家的饭都是自己做,不吃油炸食品,吃饭要讲究营养健康。”

冯丽丽说,“我们家的饭都是自己做,不吃油炸食品,吃饭要讲究营养健康。”

冯丽丽说,“我们家的饭都是自己做,不吃油炸食品,吃饭要讲究营养健康。”

冯丽丽说,“我们家的饭都是自己做,不吃油炸食品,吃饭要讲究营养健康。”

# 健康微观点

## 养花的人更长寿

英国研究发现,养花种树还可能是一种养生行为。美国犹他大学的研究者对近200个家庭进行调查后发现,与很少从事园艺劳动的人相比,喜欢养花种草的女性体重指数平均降低约1.84,经常从事园艺劳动的男性体重指数平均降低2.36左右,寿命也更长。

英国研究发现,养花种树还可能是一种养生行为。美国犹他大学的研究者对近200个家庭进行调查后发现,与很少从事园艺劳动的人相比,喜欢养花种草的女性体重指数平均降低约1.84,经常从事园艺劳动的男性体重指数平均降低2.36左右,寿命也更长。

英国研究发现,养花种树还可能是一种养生行为。美国犹他大学的研究者对近200个家庭进行调查后发现,与很少从事园艺劳动的人相比,喜欢养花种草的女性体重指数平均降低约1.84,经常从事园艺劳动的男性体重指数平均降低2.36左右,寿命也更长。

英国研究发现,养花种树还可能是一种养生行为。美国犹他大学的研究者对近200个家庭进行调查后发现,与很少从事园艺劳动的人相比,喜欢养花种草的女性体重指数平均降低约1.84,经常从事园艺劳动的男性体重指数平均降低2.36左右,寿命也更长。

英国研究发现,养花种树还可能是一种养生行为。美国犹他大学的研究者对近200个家庭进行调查后发现,与很少从事园艺劳动的人相比,喜欢养花种草的女性体重指数平均降低约1.84,经常从事园艺劳动的男性体重指数平均降低2.36左右,寿命也更长。

英国研究发现,养花种树还可能是一种养生行为。美国犹他大学的研究者对近200个家庭进行调查后发现,与很少从事园艺劳动的人相比,喜欢养花种草的女性体重指数平均降低约1.84,经常从事园艺劳动的男性体重指数平均降低2.36左右,寿命也更长。

英国研究发现,养花种树还可能是一种养生行为。美国犹他大学的研究者对近200个家庭进行调查后发现,与很少从事园艺劳动的人相比,喜欢养花种草的女性体重指数平均降低约1.84,经常从事园艺劳动的男性体重指数平均降低2.36左右,寿命也更长。

英国研究发现,养花种树还可能是一种养生行为。美国犹他大学的研究者对近200个家庭进行调查后发现,与很少从事园艺劳动的人相比,喜欢养花种草的女性体重指数平均降低约1.84,经常从事园艺劳动的男性体重指数平均降低2.36左右,寿命也更长。

英国研究发现,养花种树还可能是一种养生行为。美国犹他大学的研究者对近200个家庭进行调查后发现,与很少从事园艺劳动的人相比,喜欢养花种草的女性体重指数平均降低约1.84,经常从事园艺劳动的男性体重指数平均降低2.36左右,寿命也更长。

英国研究发现,养花种树还可能是一种养生行为。美国犹他大学的研究者对近200个家庭进行调查后发现,与很少从事园艺劳动的人相比,喜欢养花种草的女性体重指数平均降低约1.84,经常从事园艺劳动的男性体重指数平均降低2.36左右,寿命也更长。

英国研究发现,养花种树还可能是一种养生行为。美国犹他大学的研究者对近200个家庭进行调查后发现,与很少从事园艺劳动的人相比,喜欢养花种草的女性体重指数平均降低约1.84,经常从事园艺劳动的男性体重指数平均降低2.36左右,寿命也更长。

英国研究发现,养花种树还可能是一种养生行为。美国犹他大学的研究者对近200个家庭进行调查后发现,与很少从事园艺劳动的人相比,喜欢养花种草的女性体重指数平均降低约1.84,经常从事园艺劳动的男性体重指数平均降低2.36左右,寿命也更长。

英国研究发现,养花种树还可能是一种养生行为。美国犹他大学的研究者对近200个家庭进行调查后发现,与很少从事园艺劳动的人相比,喜欢养花种草的女性体重指数平均降低约1.84,经常从事园艺劳动的男性体重指数平均降低2.36左右,寿命也更长。

英国研究发现,养花种树还可能是一种养生行为。美国犹他大学的研究者对近200个家庭进行调查后发现,与很少从事园艺劳动的人相比,喜欢养花种草的女性体重指数平均降低约1.84,经常从事园艺劳动的男性体重指数平均降低2.36左右,寿命也更长。

英国研究发现,养花种树还可能是一种养生行为。美国犹他大学的研究者对近200个家庭进行调查后发现,与很少从事园艺劳动的人相比,喜欢养花种草的女性体重指数平均降低约1.84,经常从事园艺劳动的男性体重指数平均降低2.36左右,寿命也更长。

英国研究发现,养花种树还可能是一种养生行为。美国犹他大学的研究者对近200个家庭进行调查后发现,与很少从事园艺劳动的人相比,喜欢养花种草的女性体重指数平均降低约1.84,经常从事园艺劳动的男性体重指数平均降低2.36左右,寿命也更长。

英国研究发现,养花种树还可能是一种养生行为。美国犹他大学的研究者对近200个家庭进行调查后发现,与很少从事园艺劳动的人相比,喜欢养花种草的女性体重指数平均降低约1.84,经常从事园艺劳动的男性体重指数平均降低2.36左右,寿命也更长。

# 皮肤瘙痒,自查吃穿住

冬天时,很多人皮肤干燥、瘙痒难耐,一抓就掉白色皮屑,于是坐立不安、入睡困难,心情也变得烦躁。为预防及缓解冬季皮肤瘙痒,日常生活中以下几方面都要注意:

第一,合理饮食。平常多喝水,多吃蔬菜和水果,以补充水分和维生素,少吃辛辣刺激的食物。具体来说,南瓜、银耳、蜂蜜、牛奶、花生、芝麻等都有助于减轻瘙痒。

第二,选择宽松的衣物。秋冬的贴身衣物最好是纯棉制品,以宽松舒适为好。

第三,取暖有度。空调、地暖宜定时开停,瘙痒症患者不宜使用电热毯、电热扇等。

第四,洗澡有讲究。洗澡次数不宜频繁,建议2天—3天洗一次;洗澡时间不宜太久;洗澡水温不宜过高,40摄氏度左右即可。洗澡时,不宜用力搓擦、搔抓。尽量选择中性或弱酸性的沐浴露,不要用碱性的香皂、肥皂。洗澡后及时涂抹润肤霜,锁住皮肤水分,使其保持湿润,减弱对外界刺激的反应。

第五,放松心情。保持平和、乐观的心态,防止情绪过激或不稳,加重瘙痒。

冬季瘙痒症病情较轻者,通过调整生活可缓解病情;病情严重者需要及时去医院就诊。临床治疗常以口服抗组胺药配合外搽润肤剂为主。中医还可从清热、凉血、祛湿、养血活血、滋阴润燥、补益肝肾、祛风止痒等方面进行全身调理,达到肌肤止痒之效。

明峰

明峰

# 帮您求医

## 孩子便秘怎么办

市民王女士:6岁的女孩经常便秘,大便干燥、结块,便后有轻微出血,还有些上火,请问有什么办法缓解?

沧州市人民医院医专肿瘤医院区胃肠微创外科副主任医师李梅岭:这种情况考虑为便秘引起的肛裂,缓解方法:首先,禁食一切垃圾食品。要想正常排便,前提是有足够量的大便。一些精细的食物是很难产生足够量大便的,所有袋装的、膨化的食物以及快餐等,均属于精细食物。应多吃苹果、梨、大萝卜、白菜、芹菜等粗纤维食物。其次,进行适当的运动。第三,训练排便生物钟,养成规律排便习惯。家长训练孩子时,可采用一些方法,比如鼓励法、帮助法(用点塞露)等。

第四,熏洗及功能恢复:即孩子便后一定用热水熏洗,温度可耐受时,再让孩子坐浴,直到水温凉,一般要坚持20分钟以上。期间,家长可以让孩子进行提肛运动,锻炼、恢复肛门括约肌的功能。最后,药物治疗。适当应用一些帮助消化的、帮助排出的中成药,也可口服儿童用的益生菌,来调理胃肠道的功能。局部清洗干净后涂抹红霉素软膏、红霉素软膏可达到封闭创口、润滑皮肤、消炎、止痛、抗过敏的效果。

李文玲 整理

# 枕头半年就应换

你家枕头多久换一次?美国堪萨斯城过敏与哮喘专家马克·纽斯特罗姆博士给出的答案:即使枕头再舒服、再昂贵,使用6个月也最好换新的。枕头用久了,除了会聚集大量的可导致痤疮、粉刺的污渍、油脂和死皮细胞外,还容易藏匿尘螨,它会诱发过敏体质人群发生过敏或哮喘。

枕头半年就应换

枕头半年就应换

枕头半年就应换

枕头半年就应换

# 失眠赖床中风危险高

美国加利福尼亚大学伯克利分校睡眠专家警告,闹钟响后再睡几分钟,直到闹钟再次响起,令心脏在10分钟内多次暴露于这种额外压力之下,将对心血管造成巨大损伤。每天失眠赖床的人,中风风险比早睡早起的人高70%。

失眠赖床中风危险高

失眠赖床中风危险高

失眠赖床中风危险高

失眠赖床中风危险高

# 养生频道

养生频道

养生频道

养生频道

养生频道

养生频道

# 生命时报

生命时报

生命时报

生命时报

生命时报

生命时报

# 人民网

人民网

人民网

人民网

人民网

人民网

# 新浪网

新浪网

新浪网

新浪网

新浪网

新浪网

# 新华网

新华网

新华网

新华网

新华网

新华网

# 央视网

央视网

央视网

央视网

央视网

央视网

# 腾讯网

腾讯网

腾讯网

腾讯网

腾讯网

腾讯网

# 凤凰网

凤凰网

凤凰网

凤凰网

凤凰网

凤凰网

# 东方财富网

东方财富网

东方财富网

东方财富网

东方财富网

东方财富网

# 和讯网

和讯网

和讯网

和讯网

和讯网

和讯网

# 和讯网

和讯网

和讯网

和讯网

和讯网

和讯网

# 和讯网

和讯网

和讯网

和讯网

和讯网

和讯网

# 和讯网

和讯网

和讯网

和讯网

和讯网

和讯网

# 和讯网

和讯网

和讯网

和讯网

和讯网

和讯网

# 和讯网

和讯网

和讯网

和讯网

和讯网

和讯网

# 和讯网

和讯网

和讯网

和讯网

和讯网

和讯网

# 和讯网