

邢台内丘县打好扁鹊康养牌 推动文旅快发展

邢台内丘县立足文化兴市战略，突出打造扁鹊康养品牌，积极推动文旅深度融合，坚定当好扁鹊中医文化的守护者、传承者、践行者和弘扬者。

一、塑形铸魂，当好文化血脉的守护者

充分发挥扁鹊中医文化发祥地优势，以擦亮“扁鹊”金字招牌为目标，扎实开展文化传承工作。

一是紧跟国家发展需要。坚持守正创新、与时俱进，推动以文塑旅、以旅彰文，2021年内丘文化馆成功进入“国家一级文化馆”行列，并被中宣部授予“全国服务农民、服务基层文化建设先进集体”荣誉称号。2022年，内丘成功创建河北省公共文化服务示范区。

二是注重弘扬历史地位。坚持运用好“四世扁鹊”文化禀赋，相继举办国家级“扁鹊学术思想传承发展大会”“中医药大会”等专业学术研讨发展会议10余次。并通过举办扁鹊文化节，进一步推动弘扬扁鹊文化、发展康养产业，并在文化交流中讲好文化故事、传扬文

化美名。

三是潜心钻研著书立说。持续在文化内涵塑造上深耕发力，组建“医祖扁鹊学术研究会”，针对扁鹊文化进行了卓有成效的研究，著有扁鹊学术和文学作品300多篇。2023年，推出《扁鹊中医药文化》《扁鹊在内丘》等文学作品，《医宗扁鹊》纪录片在中国国家博物馆循环展播，进一步扩大了内丘扁鹊文化的传播力和影响力，有效提升了内丘中医药品牌文化知名度和美誉度。

二、汲取精华，当好薪火赓续的传承者

多措并举推动中医药文化精深发展、融合发展、协同发展，打响“医祖朝圣地、国际助眠乡”康养旅游品牌，努力开创中医药产业发展新局面。

一是道地药材产地优势得到发挥。大力发展中医药产业，目前，全县中药材种植面积达17.5万亩，种植产值达12.5亿元。盛产邢枣仁、知母、连翘等50余种中药材。建成千亩以上标准化种植基地13

个。带动3万余名群众增收致富，人均增收1万元左右。目前，内丘已经成为全国最大的酸枣仁加工、集散地，中药材产业链条已初具规模。

二是扁鹊文化品牌得到充分运用。依托扁鹊特色历史文化，高标准推进实施了一大批产业项目，被评为河北省十大文化产业集聚区。同时，内丘县注重挖掘扁鹊文化与发展扁鹊康养产业相结合，推动北京同仁堂、国药同仁堂等10家企业签订扁鹊康养产业发展联盟，内丘扁鹊庙与陕西临潼扁鹊纪念馆、河南汤阴扁鹊庙等8家扁鹊文化单位共同签订“中国扁鹊文化联盟”，共同传承中华文明，弘扬扁鹊文化、中医药文化，推动中医药事业高质量发展。

三是培育文化自信的发展人才。立足扁鹊文化底蕴，探索支撑中医药高质量发展的人才培养、引进、服务机制。创建省级中医优势专科4个、市级中医重点专科10个，形成了具有中医特色的专科集群。依托县级医共体建设，打造了

县乡村三级中医服务体系。先后建立了6个国家级专家大师工作室，充分发挥名老中医专家的“传、帮、带”作用，培养了一批中医药传承创新人才，全县中医药从业人员达500余人。荣获“全国基层中医药工作先进单位”“国家慢性病综合防控示范区”“紧密型县域医共体建设省级示范县”。

三、守正创新，当好文旅融合的践行者

坚持守正创新、与时俱进，注重创造性转化、创新性发展，探索“文化、旅游、医疗、康养、研学”融合发展新模式。

一是借势布局、乘势发力。谋划以“康养、医养、动养、艺养、食养”五大康养功能组团为支撑，着力打造“中国康养旅游目的地”，唱响“扁鹊行医地、国际助眠乡”康养旅游品牌。加快推进以扁鹊山5A级景区为核心的扁鹊文化康养度假区、以邢石康养大道为中轴的11家助眠酒店民宿建设。以上项目建成后，全县精品酒店和民宿将达到30家，年接待能力达370万人次以上。

二是以文塑旅、以旅彰文。以建设河北文化强县、河北旅游名县为目标，高标准建成神头村文旅综合体，精心创作《缘起内丘》旅游歌曲和《内丘独好》旅游宣传片。同时，全方位整合区域文旅资源，推动文旅融合发展，打造有品位、有品质的周边游，有针对性地吸引京津冀游客，拓展了旅游客源市场。

三是立德树人、培根铸魂。聚焦“邢窑”和“扁鹊”两大中国文化名片，狠抓研学旅行全要素体系建设，设立中医药文化研学旅行课程，让广大青少年深入了解华夏医祖、坚定文化自信，增强了接续发扬祖国医学的内在动力。2020年以来，邢窑文化旅游区已接待来自市内外中小学生研学120余场次30000余人次。邢台医专中医系师生走进扁鹊庙开展研学活动，通过祭拜医祖，再现扁鹊精神、坚定中医信仰、凝聚文化力量。

来源：邢台市文化广电和旅游局

县司法局：开展预防校园欺凌普法宣传活动

本报讯（本报通讯员）为进一步加强对未成年人的法治观念，预防校园欺凌事件的发生，近日，内丘县司法局联合金店镇河巨派出所走进河渠中心小学开展拒绝校园欺凌普法宣传活动。

什么是校园欺凌？如何拒绝校园欺凌？如何化解校园欺凌？一场紧紧围绕“校园欺凌”这一社会热点话题的法治教育讲座正在河渠中心小学进行，普法宣传人员以讲解法律知识为主线，通过典型案例以案释法，用喜闻乐见的方式潜移默化地告诉学生们校园欺凌是什么、产生的诱因、造成的危害以及如何应对，帮助学生们认识和辨别不良行为，了解校园欺凌带来的严重后果，教育大家时时刻刻对别人保持尊重和友善，不做残忍的欺凌者，不做冷漠的旁观者，

更不做沉默的受害者，面对校园欺凌事件要勇敢发声，引导更多的人坚定地反对校园欺凌行为说“不”，学会用法律武器保护自己，共筑安全温暖快乐的校园，现场同学积极互动，气氛热烈。

活动现场还向同学们发放了《中华人民共和国未成年人保护法》《中华人民共和国民法典》等法治宣传册和法治小礼品。通过此次普法活动，不仅向学生们讲解了校园欺凌的危害和相关法律知识，同时，引导他们要积极地面对校园生活，规避校园欺凌带来的危害。

下一步，内丘县司法局将持续开展形式多样的校园普法活动，立足未成年人身心健康，用心呵护青少年健康成长，加强校园安全法治宣传，建设和谐稳定的校园环境，合力守护祖国的明天。

邢台医学高等专科学校党委书记 校长李建广到内丘县中医院调研

本报讯（赵永生）2024年3月31日，邢台医学高等专科学校党委书记、校长李建广带领学校临床系主任、第二附属医院副院长魏双平、学校招生就业处处长胡庆锐、教务处副处长王卫茹和中医系教学秘书张英军一行5人到内丘县中医院调研。

李建广一行实地查看了中医院门诊大厅、国家标准化代谢性疾病管理中心、河北省糖尿病防治协会调糖中心、疼痛科门诊、中医适宜技术推广中心、慢病管理中心和皮肤科等实践教学场所。李建广了解

到，在糖尿病足治疗过程中，中医院因地制宜，采用丝瓜络替代海绵，自制负压吸引装置，取得同等疗效，连连称赞说，“高手在临床，看来还得到临床多走走看看”。

实地考察后，校领导与县卫健局领导、实习医院领导及带教老师代表、学生代表进行了亲切座谈。县卫健局局长王玉民代表县卫健部门感谢学校长期以来对内丘县卫生健康事业的关心和支持，希望学校在打造扁鹊康养、助力国际助眠之乡方面给予人才支持。中医院党委

书记徐光伟介绍了医院在临床医、教、研方面的发展，同时对医专的支持表示诚挚的感谢。李建广校长简要阐述了学校的发展愿景，对内丘县对医专的支持表达谢意，希望内丘县一如既往的支持学校的教学工作，以教学促进医院的内涵建设，使双方达到共赢，为学生就业创造良好的环境和条件。双方还就加强院校深度合作、医院学科建设、学生教学实习就业、职业素养培养等情况进行了探讨和交流。

来源：河北日报

校园欺凌 让我们一起说不

卫生健康

春季是“长高黄金期” 这样做帮助孩子科学长高

春天，万物复苏。活泼好动的孩子逐渐脱下厚厚的衣服，迫不及待地到室外去玩耍、运动了。趁此时机，家长要多鼓励、常陪伴，帮助孩子养成运动的好习惯。

科学运动，好处多多。坚持运动可以锻炼孩子的肌肉骨骼组织，促进生长发育，有利于身高的增长；可以帮助孩子增强体质和免疫力，预防疾病；能够磨炼孩子的意志，增强自信，愉悦心情，促进心理健康；还有益于大脑的发育，让孩子变得更聪明。

避免负重运动

跳跃和伸展运动可以对骨骼施加垂直应力，促进骨细胞增殖，帮助骨骼发育，从而促进孩子长高。但是进行举重等负重练习时，若采用较大重量，会阻碍长骨的纵向生长。

孩子正处在发育过程中，骨骼发育还没有完全定型，盲目地练习举重、哑铃等负重运动，可能造成关节软骨损伤，影响软骨细胞的分化和增殖，妨碍骨骼生长，最终不利于身体长高。家长要让孩子们尽量避免这类运动。

科学运动三部曲

一次完整的运动包括准备活

动、正式活动和整理活动三个环节。

准备活动 又称热身活动，是指主要体育活动开始前低强度的身体练习，时间一般为5~10分钟。选择快走、慢跑等，使身体各器官“预热”，提前进入工作状态；做一些柔韧性拉伸练习，增加关节活动度，提高肌肉弹性，预防运动损伤。

正式活动 一次运动的主要体育活动。如跳绳、单脚跳、双脚跳、篮球、排球及游泳等有氧运动，以及引体向上、跳远、跳高等无氧运动，持续时间一般为30~60分钟。

整理活动 适度放松活动，在主要体育活动完成后进行，能够帮助身体从运动状态恢复到安静状

态。一般为5~10分钟，活动内容与准备活动相似，包括快走、慢跑等低强度的运动和拉伸练习。

定期测量孩子的身高、体重很重要

孩子的身高、体重能够反映体格发育水平。家长要定期测量孩子的身高、体重，及时了解孩子体格发育水平，监测生长发育的动态变化。建议孩子至少每周自测1次体重，每季度自测1次身高。

适宜的身高和体重增长是孩子营养均衡的体现。学龄儿童的体格发育主要经历3个阶段：**相对稳定期** 青春期发育前，

身高与体重增长持续而稳定，儿童身高每年增长5~7厘米，体重增长2~3千克；

生长突增期 身体体重增长较快是青春期的主要表现之一，进入突增高峰时，身高一年可增长10~14厘米，体重一年可增长8~10千克；

生长停滞期 自青春期中后期开始，身高与体重一般逐渐停止明显增长。

生长缓慢、营养不良或肥胖的孩子，应尽早就正规医院进行骨龄检测及其他的临床检查，以便及时发现，对症治疗。
来源：健康中国



“烟蒂务必熄灭，严禁随意用火。祭祀做文明人，送花代替纸钱……”近日，邢台市内丘县森林消防队在内丘县南寨乡神头村庙会现场，开展森林防火宣传宣讲活动，为群众讲解森林防火注意事项，引导群众文明祭祀，守牢森林防火“安全关”。

庙会和即将到来的清明节，给森林防火带来巨大压力。内丘县森林消防队提前做好安排部署，制定巡护值守方案和防火预案，加强巡查力度，建立联防机制，并通过广播系统和放置防火标识牌及横幅等方式宣传防火注意事项，切实守护群众生命财产安全。

来源：河北日报