

【文明县城创建】

县政协组织开展创城工作民主监督活动

本报讯(峰瑜 王宁)为深化委员履职“三有三贴近”活动,充分发挥政协组织和委员作用,助力我县创城工作,4月2日至3日,县政协组织广大委员开展创城工作民主监督活动,动员政协委员以实际行动当好文明县城建设的参与者、推动者、先行者,引导带动更多群众理解、支持、参与创城工作,共同营造人人参与创城的浓厚氛围。

活动中,委员们按照县政协安排部署,以委员协商室为单位,分片分组深入到居民小区、城中村,重点对居民小区、交通秩序、市容市貌、文明素养等4个方面开展监督。通过此次民主监督活动,为推动创城工作的深入开展提供支持和保障,为打造美丽、宜居的城市环境贡献了政协的智慧和力量。

市文联开展“深入挖掘扁鹊文化资源 全力助推康养产业发展——邢台市文艺名家、工作者采风创作活动”

本报讯(本报通讯员)为深入实施文化兴市战略,挖掘扁鹊文化资源、扁鹊文化品牌内涵及当代产业价值,4月3日,市文联来我县开展“深入挖掘扁鹊文化资源 全力助推康养产业发展——邢台市文艺名家、工作者采风创作活动”。

采风团一行先后到扁鹊庙景区、扁鹊中医药文化旅游康养示范基地、公子峪酸枣种植加工基地、鹤山医养康养基地

进行实地参观,亲身感受和体验扁鹊中医文化和康养助眠产业发展情况。

大家表示,通过观摩,切身感受到了内丘中医药文化和产业的独特魅力,将进一步挖掘中医药文化精髓,不断创新中医药文化表达,围绕“扁鹊文化”“康养产业发展”等主题,创作更多精品,进一步提高内丘扁鹊康养的知名度和美誉度。

县人武部 退役军人事务局开展清明祭扫先烈活动

本报讯(本报通讯员)清明节期间,为缅怀革命先烈,弘扬爱国主义精神,加强爱国主义教育,引导广大民兵树立正确的世界观、人生观、价值观,促进我县精神文明建设,县人武部、退役军人事务局全体人员、各乡镇专武部长、民兵代表一同到烈士陵园开展清明节祭扫活动。

本次扫墓活动主题为“清明祭先烈,追思感党恩”。活动中,全体人员在烈士纪念碑前肃立默哀,民兵代表向烈士敬献花篮,随后全体人员依次向革命烈士献花,并对烈士墓碑进行了打扫清洗。

扫墓结束后,大家一同参观了烈士陵园纪念馆。

县第二中学成功举行2024年春季田径运动会

本报讯(本报通讯员)4月2日,县第二中学举行了2024年春季田径运动会。全校师生齐聚操场,共同见证了一场精彩纷呈的体育盛宴。

运动会开幕式上,各班级代表队身着统一服装,步伐整齐,精神饱满,充分展示了第二中学学生的良好形象。本次运动会包括短跑、长跑、跳远、跳高、铅球等多个项目。

同学们在赛场上奋力拼搏,展现出了高超的竞技水平和良好的体育精神。

经过一天的激烈角逐,运动会圆满落幕。

运动会不仅提高了学生们的体育素养和竞技水平,而且培养了他们的团队合作精神和良好的竞争意识,同时也为校园生活增添了浓厚的体育氛围。

卫生健康

“小眼镜”和“小胖墩”可以一起预防吗?

很多家长经常会为自己家里的“小眼镜”和“小胖墩”发愁,不知道怎么做才能更有效地预防和控制这些问题。其实,我们只要做到以下几点,就能够做到“小眼镜”和“小胖墩”的多病同防。

1 规律运动

“小眼镜”“小胖墩”的一个共性病因是户外体育活动不足。中高强度的户外体育锻炼,既可预防近视,又能促进身心健康,一举多得。

户外活动是核心。建议孩子每天日间户外活动2小时,充分利用各种碎片时间,比如课间10分钟、

大课间30分钟、下午放学后或者周末。散步、玩耍、跑步、骑自行车等活动均可。

强度频率是关键。建议孩子平均每天至少进行60分钟的中高强度身体活动,以有氧运动为主,每周至少3天进行高强度有氧运动(如快走、骑车、游泳、球类运动等)以及强化肌肉力量或骨健康的抗阻运动(如哑铃、举重、弹力带运动等)。对于体育运动兴趣不高的孩子,可在周末和节假日去户外爬山、骑自行车、露营等。

2 规律睡眠

培养规律睡眠,有助于调整孩

子的生物钟,不仅能够保证第二天精神饱满,还能有效减少“小眼镜”“小胖墩”等问题的发生。

睡眠时长达标。在考虑年龄、发展阶段和特殊需求的基础上,要制定符合实际情况的作息时间表,保证睡眠时长。小学生应保证10小时睡眠,初中生保证9小时睡眠,高中生保证8小时睡眠。

睡眠环境健康。建立睡前例行习惯,在睡觉前1小时左右,降低活动量。保持卧室安静、环境黑暗和温度适宜。减少电子产品使用,避免电子产品发出的蓝光抑制褪黑激素分泌,从而影响睡眠节律。

3 规律进食

定时进食。一日三餐,定时定量,用餐时长适宜,早餐约20分钟,午餐、晚餐约30分钟,早餐、午餐、晚餐提供的能量应分别占全天总能量的25%~30%、35%~40%、30%~35%。不暴饮暴食,避免过饱过饥,养成健康饮食习惯。均衡饮食。保证平衡膳食,做到食物多样化,每日摄入食物建议包括谷薯类、蔬菜水果、禽畜鱼蛋奶类和大豆坚果类,达到每天摄入12种以上食物,每周摄入25种以上食物。

控制含糖饮料和加工食品。摄入大量含糖食物可能会导致超重肥

胖和近视。如果在两餐之间觉得饿,可考虑吃少量新鲜水果、坚果、牛奶及奶制品等,少吃腌制食品、油炸食品等高盐、高脂肪的食物。足量饮水,少喝或不喝含糖饮料,禁止饮酒。

4 定期监测

监测孩子视力、身高、体重、腰围等指标,关注情绪变化,有助于早期发现异常趋势并采取有效措施。如果孩子出现异常变化,家长应主动寻求专业医生帮助。

来源:中国疾控中心

内丘岗底村:

又值清明忆保国 让岗底村成为“教授村”

长城网讯 又值清明忆保国,秉承遗志励前行。4月3日,在邢台市内丘县岗底村凤凰岭,李保国同志的家属、学生、岗底村干部群众及社会各界人士来到李保国纪念碑前敬献鲜花,追思缅怀李保国老师。

“今天,我给您汇报一个好消息,就是您生前‘把农民变成我’的愿望在咱岗底变为现实。截至去年,咱们岗底村215户、721口人,已有169位村民获得职称。”在追思缅怀仪式现场,岗底村党总支书记杨双牛向李保国老师讲述村里乡村振兴的新进展。

内丘县岗底村是太行深山区的一个小山村,李保国在太行山奋斗35年间,在岗底村科教扶贫20年。20年间,他为岗底苹果量身定做了

128道标准化生产工序,帮扶着人均收入不足80元的穷岗底变成了人均收入4万多元的富裕村,还设立了“把农民变成我”的目标。

先“富脑袋”,才能“富口袋”。李保国带领岗底村民增收致富后,大家真切地了解到知识的重要性,岗底村民走上了科技“新农人”的进阶之路。全村169位获得职称的村民中,高级技师5名、技师117名、助理技师47名,岗底村成了全国首个“持证下田”的村庄。岗底果农被越来越多的农民当作“科技财神”,他们或被聘为顾问,或被请去传授果树管理技术。这个以苹果种植为主业的小山村,走出了乡村振兴引路乡村振兴的路子。

为了传承发扬李保国精神,岗底村自发组建了一支由60多名职业

农民参加的“李保国128技术服务队”,他们不仅为本地果农服务,还赶赴外地为果农传授果树管理技术,并免费发放相关资料。“我作为李保国128技术服务队的成员,今后要更加努力学习果树栽培知识,提高自身的技术水平,把李老师总结的果树栽培技术传播给更多人,帮助大家增收致富。”岗底村民安建军说。

杨双牛表示,下一步,他们要继续开展农民职称培训,力争五年之内,让村里有高级职称证书的人达到100多人,让岗底村成为“教授村”,把李保国老师的精神学习好、传承好,让老百姓的生活一天比一天更美好。

来源:冀云

春融太行雪 弘传邢窑瓷

本报讯(邢师)3月21日下午,邢台学院经济与贸易学院市场营销专业和金融工程专业的52名师生,前往邢台弘传邢窑陶瓷有限公司参观学习。这次参观不仅让学生们更直观地了解到古法邢窑的制作过程,也增强了他们对邢窑传统工艺文化的认识和尊重。

在参观过程中,师生们首先听取了专业讲解员详细介绍邢窑千年的发展,了解邢台白瓷制作的悠久历史和精湛技艺。随后,公司董事长耿增群为大家讲解如何从太行山脉选取原料石。接着,技术总监耿辉敏带领大家参观了各个生产车间,

亲眼目睹了从原料研磨除铁、成型、烧制到上釉、彩绘等各个环节的精细操作。耿辉敏是一名聋哑小伙儿,也是省级非物质文化遗产传承人,正是凭借他对邢白瓷的痴迷与执着,带领技术人员经过数百次的化验,经历数千次的尝试,创造性的研发出了仿古邢白瓷原料配方。

在成型车间,师生们看到了工匠熟练地操作着泥料,通过手工方式将其塑造成各种形状,让人叹为观止。在烧制车间,他们听着讲解员讲述瓷器在高温下逐渐硬化的过程,仿佛感受到了火的热度与魔力,纷纷不自觉往后退。车间未上釉的

白瓷表面相对粗糙,却呈现出质朴风格,让人感受到陶瓷的原始美和自然美。最后,师生们参观了邢窑艺术展厅,看着一排排美轮美奂的白瓷艺术品,师生们仿佛梦回唐朝,一时间竟忘记了拍照,莫名地出了神。

通过这次参观,师生们对邢窑有了更深入的了解和认识。他们不仅感受到了邢窑传统工艺文化的博大精深,也认识到了邢白瓷在地方经济社会发展中的重要价值和意义,更激发了他们运用专业知识,推动邢窑文化产业市场化发展的浓厚兴趣,并且为后续校企深入合作打下坚实基础。

巧手打造“木头艺术”

本报通讯员(刘玉卿 吉书根)南寨乡张公塔村的尚海林,对手工艺术情有独钟,他从小就爱上了手工艺术的研究制作,1996年因家庭生活困难而辍学外出打工的他,始终没有忘记自己的手工制作的初心,边打工边求师拜艺,在苦学中习得了汉白玉手工制作十二生肖的技术,他以独到的眼光洞察着手工艺术品的市场。几年漂泊后,最终决定,回家乡发展,俗话说“靠山吃山”,南寨乡最不缺的就是木材,于是,购置机器,置办工具,尚海林干脆做起了汉白玉十二生肖像艺术的生意,经过几年的发展,也算小有成就。

尚海林在摸索中不断扩展业务,他不再满足于单纯类型的手工艺

品制作。他在北京旧货市场摆摊销售作品时,偶然间看到旁边一个卖花椒木原质手拉拐杖和手球手串艺术品的,顾客很多,十分畅销。市场嗅觉敏锐的尚海林就和老板攀谈起来,交谈中他得知花椒木有行气血、治麻木、驱湿散寒的功效,不仅是艺术品,还可以对身体起到保健作用,尤其深受城市中老年人的喜欢。这么好的契机,尚海林当然不会放过,回到家,他就自己的一亩三分地里种上了花椒木,原质拐杖,手球手串做起来。这一大手笔,让他的手工艺术品又多了几分不同的色彩,他的手工艺术不再局限于作为装饰品,更有了养生祛疾的功效,既美观又实用。增加了这一点,尚海林的生意越来越红火

了。如今,尚海林凭着一双巧手和打磨多年的精湛技艺,让他的花椒木手拉拐杖和手球手串作品已远销北京、上海、广州各大城市,在家乡的名片上添了不同寻常的一笔色彩。

