

# 以赛为媒 尽显『太行泉城』魅力

——2023年『太行泉城杯』邢台国际龙舟邀请赛侧记

形象,也使得这项赛事特殊的地理标识和文化印记更为鲜明。

上午8点20分,开幕式热场表演在喧天的锣鼓声中拉开帷幕。矫健有力的舞狮表演、轻灵柔美的“花开时节动京城”舞蹈节目、精彩纷呈的戏曲武术、活力四射的少年街舞……热场表演率先带动全场气氛。新龙头点睛后,带着“灵气”神采奕奕地下水巡河,仪式感满满。

9点30分,比赛正式开始。随着裁判员的发令枪响,色彩斑斓的龙舟如离弦之箭飞驰竞渡,河面上留下一道道波浪,现场气氛瞬间点燃。战鼓齐擂,吼声震天,选手们跟随着鼓点,手中船桨快速翻飞,龙舟乘风破浪、势不可挡。

水上比赛燃,河畔观赛热。“加油,加油,加油……”鼓点的节奏越来越急促,岸上观众呐喊着、欢呼着,为桨手们鼓劲加油。龙舟赛吸引了众多观众前来观赛,现场感受这项传统竞技运动带来的激情与快乐。“太精彩了!这么多龙舟在水面上飞驰,看起来特别带劲。”市民陈贵生激动地说道。

劈波斩浪,奋楫争先。“快,快,冲啊!”呐喊声此起彼伏,一艘艘龙舟你追我赶,冲向终点,全场沸腾。经过激烈角逐,最终菲律宾A队包揽国际组100米、200米直道赛和2000米环绕赛三项赛事冠军,江汉大学斩获精英组各项赛事桂冠。

赛场上选手奋力拼搏,赛场外现场安保、消防应急、供电通信、医疗救助等若干安全保障小组也在为赛事全力护航。邢台学院志愿者负责选手检录、发放救生衣和划桨等;市消防队水域专业队队员在各点位做好消防救援准备;公安干警按照部署做好秩序维护、交通引导等服务……大家全力保障现场安全、畅通、有序。

当前,我市正在塑造推广“太行泉城、美丽邢台”城市品牌。借赛事东风,将举办地东由留码头打造成推动文体产业发展新平台、群众消费休闲新打卡地,并加快发展水上运动、水上休闲产业,形成以赛带产、以产促赛的良性循环,切实增强城市活力,涵养城市气质,提升邢台影响力。

来源: 新邢台客户端

“咚锵!咚锵!”“哟嗨!哟嗨!”6月25日,七里河东由留码头锣鼓声冲天,船桨起落,水花飞溅。18支国内外龙舟队参加2023年“太行泉城杯”邢台国际龙舟邀请赛,为观众奉献了一场精彩的水上竞速视觉盛宴。

本次比赛高起点开启了邢台“环泉”赛事的先河,旨在通过赛事,展示邢台泉美、水丰、河广、湖清的“太行泉城”

## 高温防暑 节约用电

### 健康卫生知识

## 高温“持久战” 防暑降温的关键几招要牢记!

根据中央气象台预测,6月21到28日,华北地区会出现持续高温天气。预计北京、河北中南部、天津等地区会出现35℃到37℃的高温,局地最高气温有可能达到39℃到40℃。

受高温天气影响,医疗机构接诊的中暑患者明显增多,部分人员甚至因热射病死亡。什么是热射病?高温天气下应该如何防暑降温?出现中暑该怎么办?记者采访了相关医学专家。

什么是热射病?和中暑有什么区别?

北京朝阳医院急诊科副主任医师腾飞介绍,根据临床表现,中暑可分为先兆中暑、轻症中暑、重症中暑。其中重症中暑又分为

热痉挛、热衰竭和热射病。热射病即中暑最严重类型,是由于暴露在高温高湿环境中导致机体核心温度迅速升高,伴有皮肤灼热、意识障碍等多器官系统损伤的严重临床综合征。

腾飞说,热射病发病与3个环境因素密切相关,分别是高温、高湿、无风环境。其典型临床表现为高热、无汗、昏迷,可伴有全身性癫痫样发作、横纹肌溶解、多器官功能障碍综合征等。

哪些人群需要注意?外出需要注意什么?

国家疾控中心发布的《高温热浪公众健康防护指南》提示,高温热浪防护的重点人群主要有三类,第一类为敏感人群,如儿童、

孕妇、老年人等人群;第二类为慢性基础性疾病患者,如循环系统疾病、呼吸系统疾病、精神与行为障碍、肾脏疾病及糖尿病等患者;第三类为户外作业人员,如农民、建筑工人、环卫工人、快递员等人员。

北京市疾控中心职业卫生所副主任医师林英说,要根据高温天气调整作息时间,避开一天中气温的最高时段进行户外活动。外出时采取必要的防晒措施,尽量戴太阳镜、遮阳帽或使用遮阳伞,穿着透气、散热的棉、麻等面料衣服。

中暑怎么办?能吹空调、洗凉水澡吗?

国家疾控中心提示,高温热浪

可加剧循环、呼吸、泌尿及神经系统疾病的发生发展,引起心脏病和脑卒中等心、脑血管疾病发作,引发严重肺部疾病,造成肾功能急性下降,严重时导致肾衰竭;还可引起精神与行为障碍,引发认知障碍、焦虑、抑郁等精神疾患,进而导致事故伤亡事件增加。

专家表示,一旦周围有人中暑,应当立即将病人移到阴凉处,并保持通风;解开衣扣,用多种方法帮助身体散热。可适当服用藿香正气等解暑药物,并尝试按压人中穴等方法帮助恢复意识,如果症状没有减轻,应立即拨打救助电话。

林英说,有的人脱离高温环境后喜欢开足空调、电扇或立即去洗冷水澡,但这样会使全身毛

孔快速闭合,体内热量反而难以散发,还会因脑部血管迅速收缩而引起大脑供血不足。

饮食需要注意什么?

林英表示,高温天气下可以适当多喝水,但口渴后不宜狂饮,应适当补充些淡盐(糖)水,因为大量出汗后体内盐分丢失过多,不及时补充盐分易使体内电解质比例失调,导致代谢紊乱。

可适当补充一些温开水、绿豆汤或含电解质的饮料。要少食高油脂食物,饮食尽量清淡,不易消化的食物会给身体带来额外的负担。应保证足够的蛋白质摄入量,还可多吃水果蔬菜,但不宜过度吃冷饮。

来源: 新华社

# 内丘这件作品入选“中国礼物”

本报综合报道 5月19日至21日,2023年“5·19中国旅游日”主场活动在云南保山腾冲举办。作为本次“中国旅游日”活动的重要内容之一,在腾冲举办的“中国旅游日·中国礼物展”备受关注。

对于擅长感恩的中国人而言,一份有心意、有新意、有“中国特质”的好礼,是添友谊、聚勇气的表达。其中,蕴含“扁鹊”和“邢窑”两大文化的文旅产品——中医刮痧拔罐健康陶瓷系列作品入选“中国礼物”名单。

翰林白·中医刮痧拔罐健康陶瓷系列是邢窑文献馆推出的中医保健理疗、居家生活康养创新性产品,包括中医陶瓷刮痧器和中医陶瓷拔罐两套产品。所用的材料为邢窑透影白瓷,采用太行山6500万年前原矿优质瓷土研制,陶瓷材质细腻,经过60多道工序,1350℃高温烧制而成,洁白如雪,晶莹如玉,

内含硅、钙、钠、镁、锌等多种与人体有益的微量元素,加上精油后,对皮肤无伤害,材质在使用的过程中能快速与人体温度达到恒温状态。本套产品将“扁鹊”和“邢窑”两大文化旅游品牌及文旅产业相结合,受众人群广,市场需求量大,既可保健养生实用,又有艺术收藏价值。

该产品根据人体经络和穴位治疗疾病、日常保养,不同的刮痧器型可针对人体的不同穴位使用。根据中医十二经脉及奇经八脉,改善身体局部微循环,起到疏通经络,舒筋理气,驱风散寒,活血化痰,消肿止痛等作用,以增强机体自身潜在的抗病能力和免疫能力,从而达到扶正祛邪,防病治病的作用。该套产品在2019河北省文创和旅游商品创意设计大赛中获“最佳创意设计奖”。

拔罐疗法在中国有着悠久的历史,具有通经活络、行气活血、消

肿止痛、祛风散寒等功效,针对不同病症配有详细的使用方法,方便大众的生活日常使用。该套产品在2021年“京娘湖杯”第三届河北省文创和旅游商品创意设计大赛中获金奖。

据悉,活动前夕,文化和旅游部共收到来自全国各省(区、市)、新疆生产建设兵团文化和旅游行政部门的千余件参展作品。为进一步扩大“中国旅游日·中国礼物展”影响力,文化和旅游部从4月29日起,在铁路12306等线上平台开设了专题展示页面,对入选礼品进行全方位展示,并择优遴选300余件作品参与“中国礼物展”线下展馆,让各地极具文化特色和艺术价值的“中国礼物”汇聚一堂,也让非遗技艺与匠心传承成为可触摸、可感知、可留存的艺术品。

### 【家庭教育】

## 我县第一届少儿讲故事比赛暨家庭教育汇报会圆满落幕

本报讯(县妇联) 一个美丽的故事就像一根小小的火柴,照亮童年时漆黑的夜晚。让少年儿童养成良好的阅读习惯,将使他们终身受益。在众多参赛小选手及其家长和社会各界的关注下,内丘县第一届“小书虫杯”少儿讲故事比赛暨家庭教育汇报会,历时20天于2023年6月24日下午在新西关小学会议室圆满落幕。

此次活动由内丘县妇联主办,小书虫悦读馆承办。本次比赛按年龄分为四个组别,分别是幼儿组、学龄低

年级组、学龄中年级组、学龄高年级组。经过初赛和复赛的选拔,每个组别根据参赛选手的仪态、内容、表现技巧及其他四个方面进行打分,最终产生一等奖一名、二等奖两名、三等奖三名、最佳人气奖一名。内丘县妇联主席张静参加了今天的颁奖活动,并为获奖小选手颁奖。

颁奖结束之后,部分获奖者还为现场的同学及嘉宾现场讲述了自己的获奖故事作品。

此次活动旨在全面提升全县少年儿童的综合素质,激发少年儿童

课外阅读的兴趣,提高少年儿童的口语表达与演讲能力。同时,通过推广亲子阅读这一家庭教育有效开展的具体支点,连接起孩子与家长内心世界的一座桥梁。幼儿呀呀学语时,一册小小的绘本能让亲子之间产生亲切的肢体与语言互动。初入校园后,一个有趣的小故事可以激发孩子的好奇心、想象力。当父母与孩子打开同一本书时,就悄然营造了彼此情感沟通、心灵共鸣的独立空间,也为孩子健康成长奠定了良好的家庭基础。

为切实提升辖区反诈热度,营造浓厚反诈氛围,6月25日,五郭派出所组织民辅警在辖区内开展反诈宣传活动。活动中,民辅警通过悬挂宣传横幅标语、发放宣传册、现场咨询答疑等方式与群众进行互动,引导群众了解反诈常识,树立反诈意识,守护好自己的“钱袋子”,并现场指导群众下载注册“国家反诈中心”APP。此次宣传活动,发放宣传材料500余份,张贴宣传材料50余份,为30余名群众注册了“国家反诈中心”APP。下一步,五郭派出所将结合重要节点,采取多种新颖形式,持续深入开展反诈宣传活动,进一步维护好群众的合法权益,守护好群众的“钱袋子”。

(内丘公安 摄影报道)

