



扫描二维码轻松下载
衡水日报客户端

权威发布 品质浏览

中共衡水市委 主办
衡水日报社 承办

本版邮箱:hsrbckbjb@163.com



发布最新消息 提供最佳服务

创城路上永不止步

——桃城区中华大街街道北盐道社区糖酒小区创城纪实

孙富香

桃城区中华大街街道北盐道社区糖酒小区建于上世纪90年代,近日,笔者走进糖酒小区,却丝毫没有感觉到老旧小区

创城工作开展以来,北盐道社区以“创城为民、创城惠民”为切入点,统筹协调帮建单位、楼院长、志愿者等力量联动作用,形成“社区党支部聚力、帮建单位合力、小区楼院长发力、热心居民助力”的强大合力,共同推进工作、浓厚氛围、解决难题,为省级文明

城区创建添砖加瓦。

社区党支部聚力:号召全员创建浓厚创城氛围

北盐道社区不断强化基层党组织的凝聚力和战斗力,在小区内开展“主题党日+创城”活动,向辖区所有党员发出号召,带头规范自身的言行、参与各类志愿服务,奔赴创城一线,主动“亮身份、作承诺、当先锋、树形象”,充分发挥创城工作宣传员、排头兵、明白人的作用,用实际行动诠释“一名党员就是一面旗帜”的生动含义。

“创城,说到底是为了惠及老百姓。”北盐道社区党支部书记孙红霞表示,基础

设施是改善居民生活环境的第一步,做得扎实不扎实决定着能不能开好头。创城以来,北盐道社区不断为小区基础设施建设“添砖加瓦”。通过对接帮建单位衡水市职教中心增添“文明健康 有你有我”“公勺公筷”等公益广告、增设消防设施与照明设施、铺设小区道路、设置绿化带等,不断补齐老旧小区基础设施短板。

帮建单位合力:着眼服务百姓 深化志愿服务

衡水市职教中心作为糖酒小区的帮建单位,自创城工作开展以来,积极对接社区党支部,组建志愿服务队伍,参与街道开展的“三六净颜”志愿服务活

动,对该小区内乱堆乱放、卫生死角、小广告、乱停乱放展开全面整治;面对老旧小区普遍存在的车辆乱停、摆放无序问题,为该小区合理施划了6个非机动车停车区,由于创城工作深入开展,尽管非机动车进出频繁,(下转B3版)



衡水文化+“花开”衡德高速衡水服务区

10月1日,由衡水市文广旅游局组织协调,衡德高速衡水服务区主营的非遗、燕赵老字号项目展厅——衡轩阁正式营业。侯店毛笔、冀派内画、阜城剪纸、饶阳虎头鞋、武强年画、武昌明清家具、深州黑陶、盐河故道烤鸭蛋、田园棉等入驻衡轩阁,标志着衡水“文化+”又迈出了新步伐。

今年5月新冠疫情期间,为推介衡水非遗、燕赵老字号项目,得知衡德高速衡水服务区日客流量达十万人次信息后,衡水市文广旅游局主动对接服务区,确定了发展思路和具体措施。

“真没想到在高速服务区也能欣赏地方非遗文化。”一位路过衡水服务区的大姐说。10月1日正值国庆中秋“双节”,当天衡轩阁——衡水服务区非遗文化展厅正式开业了。开业当天,非遗展厅展出了阜城剪纸、饶阳虎头鞋、武强年画、深州黑陶等多项非物质文化遗产,同时非遗传承人现

场表演了剪纸、书法等技艺,展示了别开生面的“活态传承”,吸引了众多观众观赏。

衡水千年文化传承,现有国家级非遗6项、省级非遗41项、历代贡品4项、燕赵老字号85项等,这些项目亟待传承与保护。为了响应河北交投绿发总公司“服务区要为地方发展做贡献”的号召,衡德高速衡水服务区注重抢抓当地文化发展新机遇,积极推进“文化+”与高速融合发展新模式,今年9月服务区自筹资金,将闲置天井巧妙改造成为一个文化展厅,同时引进了阜城剪纸、饶阳虎头鞋、武强年画、武昌明清家具、深州黑陶等多项非物质文化遗产,成立了衡水服务区非遗文化展厅。非遗文化展厅的建立致力于向来往司乘宣传地方文化,弘扬社会主义核心价值观,传承中华优秀传统文化,将衡水服务区打造成为对外展示衡水地方文化品牌的一张亮丽名片。(郭智斌)



疫年的诺贝尔文学奖为什么颁给了她?

陈世钟

今年的诺贝尔文学奖,颁给了美国女诗人露易丝·格丽克(又译格吕克)。获奖理由是:她带有朴素美的、清晰的诗意声音,令个人的存在普世化。

格丽克的诗风别具一格,应该获奖。

读她的诗,会发现精警震撼的句子不多,但诗句的连贯每每出人意料、带来欣喜。读者思绪如落在小溪中漂流,方向多变,却一直在石缝间前进。

水底并不深黑,还清澈地透出石块石子,却不知终点多远。读罢意犹未尽,感觉弦外有音,于是忍不住再读一遍。这样的阅读感觉,贯穿在她十多本诗集。

她的诗篇开头大多是沉思的姿态。很多从回忆切入,带来更多回旋时空、自如思虑;也有从当下切入,用“当我”引出思考和场景;还有的直接从哲理语气切入,一下就把现实生活感受转换为观照。后者更常用,比如“我醒

着,我在世界上”(《星》),“夜不黑,黑的是这世界”(《别离》),“在我苦难的尽头/有一扇门”(《野鸢尾》),“看着夜空/我有两个自我,两种力量”(《春雪》),开口就把现实哲理化。

格丽克的诗风独特,内容也贴近普通人生活。

她个人生活正常,大部分时间在高校任教。她童年不算温暖但一直深情对待家人,有过两次失败婚姻但并不偏激

到否弃人生,这些都成了她诗歌回忆思考的基调。她的诗歌主题,集中于生死、情欲、梦境和家庭等人生感悟。在诗歌成熟期,她的诗行还加入了古希腊罗马神话以及宗教意象,把日常生活诗化、神化。显然,她热爱生活的情思都融汇到大量的诗作中。

《夏日花园》这样开篇:“几周前我发现我母亲的一张照片——/她坐在阳光下,她的脸涨红像是洋溢成成就胜利。/太阳照耀着。”(下转B3版)

衡水高新区扎实推进国家级森林城市创建

本报讯(张永芳)今年以来,高新区坚持把创建国家级森林城市作为实施乡村振兴战略、建设生态文明建设的重要抓手,扎实推进园林绿化建设工作。

加大创建宣传力度。通过广播、条幅、标语等方式,悬挂条幅标语150余条,广泛宣传创建

国家森林城市的重要意义,努力营造全社会重视绿化、支持绿化、参与绿化的浓厚氛围。

扎实开展植树造林建设。按照“三环两沿”绿化要求,抓好环城环境项目建成区绿化、环乡镇村庄绿化、林业园区建设、农田林网建设等工作。(下转B3版)



作者简介:

胡秀笏,衡水市四院妇科主任、主任医师,衡水市抗癌协会妇科肿瘤专业委员会副主任委员、衡水市抗癌协会肿瘤微创专业委员会主任委员、衡水市医师协会妇科腔镜委员会委员、河北省女医师协会委员、河北省中西医结合委员会委员、河北省预防医学会遗传病防治委员。其专业擅长妇科常见病、多发病的诊治,于子宫内腺癌、宫颈癌、卵巢癌的综合治疗。尤其擅长妇科内镜(宫、腹腔镜)技术。

女性常见妇科疾病及预防

——四院妇科为您科普女性健康知识(下)

胡秀笏

在生活中,每一个女人都应该学会并做好自己的“健康顾问”,了解适合自己的饮食方式,现在我们来谈一谈预防妇科病的食物有哪些?

1. 卵巢癌——高钙食物

大量调查发现,摄取足量钙质的女性比摄取钙质较少者患卵巢癌的概率减少54%。因为充足的钙质有助于控制癌细胞的生长和扩散。因此,女性应注意适当补充高钙食物,特别是绝经后女性每天钙的摄入量应达到1000毫克。这就需要每天坚持喝牛奶或吃奶制品,常吃豆制品、小虾皮、小鱼、海带及荠菜等食物。

2. 雌激素下降——豆制品

雌激素是女性体内重要的性激素,当它在血液中低于正常水平时,会使女性的生殖功能和性功能受到影响,还会使心脏失去保护。大豆中所含的异黄酮是一种类雌激素物质,可弥补体内的雌激素不足。每天喝500毫升豆浆或吃100克以上的豆制品,如豆腐、腐竹等,可有效调节内分泌功能,促使雌激素恢复正常水平。

3. 霉菌性阴道炎——蒜类

经常食用蒜类的女性不容易患上霉菌性阴道炎。因为大蒜中富含蒜素、大蒜辣素等物质,它们是含硫的天然杀菌物质,具有强烈的杀菌作用,可抑制白色念珠菌在阴道内的过度生长和繁殖。

4. 乳腺病——全麦食物和红酒

育龄女性在饮食中多摄取全麦食品,能使雌激素在血液循环中保持适宜水平,避免雌激素水平过高而引发乳腺疾病。海带中含有大量的碘,能刺激垂体前叶分泌黄体生成素,促使卵巢滤泡黄体化,平衡体内的雌激素水平。因此,经常食用海带有助于预防和治疗乳腺增生。研究表明,红葡萄皮和葡萄籽里含有一种天然抗癌物质,可避免雌激素水平过高,刺激乳腺组织,使其发生恶变。因此,女性每天喝适量的红葡萄酒(1小杯即可)或吃一些葡萄,其中的天然成分有助女性预防乳腺癌,同时还可预防心脏病。

5. 贫血——高铁食物

因为周期性失血以及生育等原因,约有三

成以上的女性存在轻度缺铁性贫血。长期贫血容易导致卵巢功能下降,对女性健康造成影响。补血养血可谓女性一生的“功课”。动物肝脏、瘦肉等食物不仅含铁量高,而且容易吸收。医学专家特别提醒,女性在经期时要尽量少喝浓茶和咖啡,以免其中的单宁酸抑制铁的

6. 经期不适——蜂蜜热奶

妇产科专家发现,女性在月经期间每晚临睡前喝一杯加蜂蜜的热牛奶,可减轻或消除经期的种种不适。因为牛奶中的钾可以舒缓情绪,并具有减轻腹痛、防止感染、减少经血量的作用。蜂蜜中所含的镁可镇定中枢神经,帮助消除女性在经期时的紧张情绪。

7. 痛经——香蕉

香蕉中含有丰富的维生素B6,维生素B6具有安定神经的作用,可以稳定女性在经期的不安情绪,还有助于改善睡眠、减轻腹痛。

8. 抑郁——鱼类

由于受内分泌激素变化的影响,女性比男

性更容易出现抑郁情绪。研究发现,经常吃三文鱼、沙丁鱼等富含ω-3脂肪酸的鱼类,可帮助女性缓解抑郁情绪或降低抑郁症的发生率。因为这些鱼中富含的ω-3脂肪酸具有抗抑郁作用。

9. 宫颈癌——叶酸

通过对患宫颈癌高发地区的女性调查发现,体内叶酸含量明显不足的女性,不仅在怀孕时容易引起胎儿的神经器官发生畸形,还会使她们患宫颈癌的危险增大。因此,女性应当适量补充叶酸,包括服用叶酸补充剂和摄取富含叶酸的食物,如动物肝肾、菠菜、小白菜、苋菜、韭菜、鱼、蛋、谷、豆制品、坚果等,从而有效预防和减少宫颈癌的发病率。

