

80岁以上老人免费吃 60岁以上有福利 迁西县石庵村孝老食堂的“幸福味道”

本报讯（记者吕泽莹）室外热浪滚滚，迁西县尹庄乡磨石庵村便民大食堂的后厨热火朝天。4位女村民正为午餐忙得不亦乐乎，汗水浸透了厨师帽。一位厨师大姐告诉记者：“今天还是四菜一汤，荤素搭配。”

磨石庵村位于大山深处，但村内民居却实行小区化管理，村容村貌干净整洁，硬件设施齐全，俨然是深山里的一处世外桃源。磨石庵村党支部书记兼村主任高淑飞说，村里在册村民693名，其中60岁以上的老人91人。“村里很多年轻人外出工作，便民大食堂解决了老年人的用餐问题。”

2023年9月16日，磨石庵村便民大食堂正式营业，并推出运营政策：80周岁以上老人免费就餐，60至79周岁的老人每人2元钱一份，其他村民5元钱一份，每天午餐时间对外开放，两委值班干部还会为行动不便的老人送上饭上门。

“馒头、米饭、土豆丝炒肉、菜花炒肉、大头菜炒豆片、倭瓜炖豆腐”，工作人员更新了食堂的菜谱，虽然还没到饭点，但已有村民来到食堂大厅等候。“食堂每周炖一次肉，每周更换菜品。打饭的时候菜和饭一样一大盘，老人后晌的饭都有了。”高淑飞说。

谈到便民大食堂的运营，高淑飞说，食堂不仅面向村民开放，也为周边企业工人提供用餐便利。工人15元一份套餐，在保障工人吃饱吃好的同时，盈利也用于食堂的运营。记者在食堂大厅看到一份《磨石庵村大食堂爱心众筹资源登记表》，爱心人士、企业、村民等，有的捐米面油，有的捐倭瓜、韭菜、豆角、黄瓜，丰富了老年人的餐桌。

热气腾腾的4大盆菜和一大盘米饭端上了售餐口，村民有序排队打饭。“我婆婆

90岁了，就爱吃食堂的饭，她免费，我吃饭2元钱，这菜咸淡适中挺适合我们。”62岁的村民刘凤芹提着打好的饭菜笑着说。

据了解，迁西共建有10家农村孝老食堂，就近服务，有效解决老人“三餐热饭”的难题，全力为老人打造优质便捷的“家门口”养老服务，针对附近出行不方便的老人，孝老食堂还为其提供送餐服务，为老人营造一个安全、放心、健康的饮食环境，不仅让老年人吃出“幸福感”，更要吃上“放心餐”。

服务一老一幼 增进百姓福祉

迁安:节前食品安全大检查



中秋将至，为保障节日期间食品安全，近日，迁安市市场监督管理局开展中秋节前食品安全大检查。聚焦辖区大型商场超市、农贸市场、食品店等场所，以月饼、米面粮油、肉类蔬菜等节日热销食品为重点品类，围绕食品安全、价格监管、过度包装等方面开展检查。同时，向经营单位宣传食品相关法律法规，向群众讲解如何辨别假冒伪劣食品，切实保护消费者合法权益，营造安全、放心的节日消费环境。

裴丽雨 彭爱芹 刘学摄

“四重蝶变”办好家门口的好学校 ——记滦州市古马镇兴隆庄中学校长刘志江

□ 本报记者 赵璐

滦州市古马镇兴隆庄中学校长刘志江投身教育20年，从乡村到城区再到乡村，从教师到教研员再到教育管理者，他用“师者匠心”绘蓝图、谋发展、提品质，用坚守和担当铸就一校之魂，成为师生眼中的“宝藏校长”。

2023年8月，刘志江任职兴隆庄中学校长。这是一所典型的农村薄弱中学，教学成绩多年低位徘徊，各年级综合成绩排名位列滦州市第三梯队。到任伊始，他紧紧围绕滦州市教育局“抓质量、重教研、争进位”的目标要求，针对学校实际，发挥教研专长，提出了“四重蝶变”工作思路。

以勤砺业，带好队伍凝心聚力。面对生源流失的普遍问题，怎样将更多学生留住，让更多学生跳出农门，走上成才之路，是刘志江面对的第一个难题。他跟教师座

谈，走访家长，深入调研找差距，结合学校实际确定办学思路。带领教师统一思想认识，打造自身特色，本学年留住优质生源35人。他以最严格的标准要求自己，每天坚持第一个到校，晨曦中迎接孩子们的笑脸；最后一个离校，夜色里巡视校园每一个角落。在刘志江的实际行动影响下，老师们和精神面貌焕然一新，课堂高效有趣，教研积极踊跃、提质增效争先恐后。

以干践行，改造硬件保障有力。为了给师生提供更好的学习工作条件，刘志江跑镇街、进企业，多方协调资金，将9个闲置教室改造为食堂和宿舍，开挖深水井、安装太阳能、建造洗澡间，使学校具备了寄宿条件，满足学生住宿需求全覆盖。实施寄宿以后，学生学习时间更充裕了，教师管理起来更便捷了，家长也更放心了，大量因为距

离远、接送难而外流的生源留了下来，优质生源外流得到有效遏制。

以情增效，家校共育同心勠力。为了建立和改善家校关系，打通家校协同的渠道，刘志江积极组织开展“知子花开大家访”活动，将“学生、家长、教师”结成三位一体统一战线。特别是开学前，校领导班子带头组织全体教师开展点对点家访活动，详细了解学生家庭情况、存在困难，并实行台账化管理，将学生的学习成绩、在校表现与家长深入交流，使家校共育成效达到最大化。线下家访“手拉手”，线上家访“面对面”。一学年来，学校开展线下家访900余人次，线上活动40余次，没有发生一起家校矛盾。

以爱育人，学生管理全员助力。刘志江带领老师们用爱潜心育人，做有温度的老师。充分借鉴滦州职教中心“全员导师

制”成功经验，针对每名学生的成绩分析、在校表现、兴趣爱好等因素，制定精准的帮扶关爱措施，将学生进行分类台账化管理，导师与学生从心理健康、学习生活、理想信念等方面贴心陪伴，教师责任心全面提振、学生学习主动性全面激发。刘志江包联的学生小陈小时母亲离家出走，现在又遭遇父亲因病去世，造成他性格古怪、情绪抑郁的情况。刘志江从生活上给予关心帮助，学习上鼓励指导，使他的成绩从班内倒数一跃达到一中录取分数线。

刘志江用一年时间带领学校跨越进入第一梯队，实现了薄弱学校逆势翻盘。他说，是职守、是信念、是平凡，成就了兴隆庄中学的蝶变。而他，也将继续坚守立德树人初心，牢记为党育人、为国育才使命，积极投身全市教育教学工作的丰富实践。

唐山弘慈医院张淑霞：

正确面对颈动脉斑块

专家简介：

张淑霞，副主任医师，研究生学历，唐山弘慈医院院长助理，兼神经内二科主任、中西医结合科主任。主要擅长脑血管病、眩晕、帕金森病等神经内科疾病的诊治。河北省中西医结合学会第二届眩晕专业委员会委员，河北省睡眠医学学会唐山分会常务委员。

随着健康查体的普遍开展，很多没有任何临床症状的人被超声查出颈动脉斑块。实际上，如果在颈动脉上发现了动脉粥样硬化斑块，那么，全身其他部位的中小动脉，如冠状动脉、颅内动脉、肾动脉、下肢动脉等，可能都已经出现了类似的病变——动脉粥样硬化，或者都离发生动脉粥样硬化不远了。

颈动脉粥样硬化一般从青春期开始逐渐发生，40岁后变得明显，到了60岁几乎人人都有不同程度的颈动脉斑块。颈动脉斑块和卒中、冠心病有着密切的关系。所以，有颈动脉斑块的患者应积极治疗，以预防卒中和冠心

病的发生。

根据颈动脉斑块大小和身体的基础状况有不同的治疗方案。首先，不管颈动脉斑块的狭窄程度有没有超过50%，都需要坚持长期的健康生活方式，才能有效控制和延缓颈动脉斑块的加重。甚至可以说没有颈动脉斑块也要健康生活，这样才能真正起到预防的作用，对于发现颈动脉斑块的人，更应该健康生活。

什么是健康的生活方式呢？首先，合理饮食：多吃新鲜的蔬菜和水果，多吃粗粮，多喝水，低盐、低脂、低糖。二是戒烟、限酒。三是适当进行运动锻炼，充足睡眠。四是将血压、血糖、血脂等控制在正常范围。对于斑块所致狭窄没有超过50%的，但有糖尿病、高血压、慢性肾病等危险因素，需要控制危险因素的同时，经过血脂检查发现低密度脂蛋白胆固醇>2.6mmol/L的，需要用他汀类药物来控制。狭窄超过50%的，不管血脂是否异常，均需服用降脂药物稳定斑块，控制低密度脂蛋白胆固醇<1.8mmol/L。狭窄程度超过70%的，根据具体情况考虑药物或是手术治疗，手术治疗包括颈动脉内膜切除术和颈动脉支架植入术。

总之，超声发现颈动脉斑块不需要太过紧张，颈动脉

斑块是血管老化的自然过程，就像用久了的水管管壁上长水垢一样，但我们一定要积极控制危险因素，从源头上解决问题，同时一定要在医生指导下积极治疗，这对心脑血管疾病的防治至关重要。

（唐健）



扫描二维码查看环渤海新闻网“健康唐山”频道。

扫描二维码下载“唐山+”客户端，查看“健康唐山”频道。



开平公安 以宣促防不停歇 平安守护再加码

本报讯（记者卢山 通讯员李鑫月）“夏季行动”开展以来，唐山市公安局开平分局全面落实“人防管控宣”各项措施，电警街面、亮灯见警，持续维护辖区治安秩序平稳。近日，开平分局组织全警动员，全力以赴开展第三次夏夜治安巡查宣传行动，最大限度地将安全防范触角延伸到每个角落，从源头上预防和减少可防性案件发生。

该局紧紧围绕社会治安防控、安全隐患排查、流动人口清查等工作，组织警力对辖区重点行业场所、治安复杂区域进行“突击式”“拉网式”清查整治，动态清零各类安全隐患，全面净化社会治安环境。同时，紧盯中骏世界城、马家沟夜市等人员密集场所，加强社会面叠加巡防，

不断提高街面见警率、管事率和震慑率。

“电信网络诈骗五花八门，不听不信不转账才能守住钱袋子。”在开平公园，几位老大爷正在聊天，民警化身“宣传员”与大家面对面“拉家常”，认真普及常见的电信诈骗手段及防火、防盗知识，提醒大家要增强安全防范意识，守好钱袋子。

此次宣传活动，该局共设置3个集中宣传点，在辖区主要街道、社区广场等人员聚集区共设立16个流动宣传点，广泛开展反诈及防盗、防骗、防毒、防矛盾纠纷、防治灾害事故“五防”宣传。同时，该局借力各类媒体平台、媒介载体多轨并进，线上+线下共同发力，切实筑牢平安“防护网”。

九三学社唐山市委双创委 助力残疾青年职业技能提升

本报讯（记者孙慷 通讯员周得全）为了提升广大残疾青年职业技能与文化修养，帮助解决残疾人创业就业难题，日前，九三学社唐山市创新创业工作委员会与唐山市残疾人联合会联合组织赴唐山泽云通航智能科技发展有限责任公司调研，并围绕“低空经济”召开主题座谈会。

座谈期间，唐山泽云通航智能科技发展有限责任公司负责同志向参会人员介绍了公司研发的“应用+服务+研发”三维一体无人机服务平台与系统集成解决方案，重点对无人机软硬件研发定制、低空飞行服务、无人机驾驶人才培养、无人机金

融保险售后服务等业务进行讲解，还现场对相关飞行技术服务进行演示。调研组一行围绕对残疾青年开展无人机驾驶技术培训，提升他们的职业技能，指导、帮助他们进一步拓宽就业渠道进行了交流探讨。

据悉，九三学社唐山市双创委是社组织适应新形势要求，发挥企业家社员和科技界社员优势，探索“双创”工作的有效组织形式。此次“低空经济”座谈会的召开是将双创优势与社会服务有机结合的有益探索，九三学社唐山市委将继续充分利用京津冀协同发展地缘优势、契机优势，携手市残联帮助更多残疾青年人顺利融入社会，实现自我价值。

市国动信保中心 主题党日活动“有味”又“有料”

本报讯（记者回佳佳 通讯员赵宪骏）近日，在市国防动员二代机动指挥车内，一场题为《不忘初心、牢记使命，为国防动员事业贡献力量》的演讲，深入浅出地从党的历史讲解到最新政策、从国际形势到国内发展，内容丰富、形式多样，让党纪教育学习变得既“有味”又“有料”。这是市国防动员指挥信息保障中心党支部开展“一月一学一训一实践”主题党日活动的现场。

如何让主题党日活动有味、有为、走新、走心？市国防信保中心从强化主题、创新形式等方面入手，开展“一月一学一训一实践”主题党日活动。“一月”即一个月一次，“一学”即一堂集中学习，以讲

党课、党支部领学、观看警示教育片为主。“一训”结合国动指挥通信训练，党建业务互融互促。“一实践”即开展社会实践行动，党支部围绕政治教育、党性锻炼、服务群众、作用发挥，组织党员立足岗位创先争优，深入经济社会发展一线、民生工作前沿开展志愿服务，解决困难和问题。

“一月一学一训一实践”主题党日活动的开展，党员们的政治素质、业务能力和服务水平得到了全面提升，党组织的凝聚力和战斗力得到了进一步增强。同时，活动也推动了党建工作和业务工作的深度融合，为推进党的建设和国防动员指挥信息保障工作注入了新的活力。

曹妃甸边检站 开通绿色通道救助外籍患病船员

本报讯（记者徐诸 通讯员王唯一、才溢）近日，河北出入境边防检查总站曹妃甸边检站协助一名外籍患病船员及时登陆就医，彰显了新时代警察的为民情怀。

当天15时35分，曹妃甸边检站接到船舶代理公司求助，称停靠在唐山曹妃甸港区弘毅码头的利比里亚籍“天坛座”轮一名菲律宾籍船员因突发肾结石病情紧急，需要尽快

登陆就医。曹妃甸边检站接到求助后，立即按照程序迅速处置，快速办理相关手续，并安排警力协助将其送医治疗，最大限度争取了救治时间，目前该船员已得到妥善治疗。

今年以来，曹妃甸边检站先后多次开通绿色通道，为受伤、患病船员提供高效、便捷、专业的通关服务，赢得了口岸单位和出入境人员的高度赞誉。



“AI变声换脸也被用于诈骗活动中”“来尝尝我们的月饼”……近日，滦南县天承锦绣社区举办了迎中秋便民大集活动。现场共设置了6个便民摊位，分别开展中秋品鉴、健康义诊、反诈宣传、教育成长等主题活动。“希望以后多举办这样暖心便民的活动，把更多‘小确幸’送到大家身边。”感受着浓浓的节日氛围，天承锦绣社区居民感慨不已。

图为活动现场。 记者 梁赞美 通讯员 全张宇 摄