扬帆赤子心 浓浓唐山情

——访“00后”网球运动健儿曹袁一诺

□ 记者 曹瑞云

腾空而起的击球，风驰电掣的挥拍，网球赛场上有她的飒爽英姿。

目如利剑，公正无私，在国家级、省级网球比赛中，作为网球国家一级裁判员的她恪尽职守。

书山有路勤为径，学海无涯苦作舟，在四川大学的每一个夜晚都有她秉烛夜读的身影。

勤奋好学，守护生命，在华西医院有她作为实习生的努力付出。

她就是唐山培养的网球运动健儿，河北省第十五届运动会网球比赛女子双打冠军曹袁一诺。她现在是四川大学华西临床医学院大五学生。

始于8岁的金牌之路

踏着2002年的第一场雪，曹袁一诺在唐山市路北区呱呱落地。窗外雪花飘落，这个刚出生的小女孩承载了一家人的希冀。4岁学钢琴、5岁学古筝、6岁学游泳……学的项目很多，却每一样都无法让她产生兴趣，直至古筝弦断，钢琴积灰。

曹袁一诺自小体弱多病，不是感冒就是发烧。为了强身健体，在她8岁那年，父亲将她带到了唐山体育中心网球场，看着场上飞腾的网球，她的眼里闪出了星光。自此，身高只有1.1米的她，拿起了网球拍，与网球结下了不解之缘。

网球场在室外，冬天冷，夏天热。曹袁一诺都是利用周六、周日的课余时间和寒暑假练网球，瘦弱的小身影在网球场上飞跃，风雨无阻。数九寒天，大雪纷飞，她被冻哭过，仍然坚持了下来，因为对网球的执着与喜爱。一年以后，她长高了，也

曹袁一诺在网球训练场。

健壮了，关键是真的不生病了。直至初三那年，因为备战中考，她的网球训练按下了“暂停键”。当年，她以优异成绩考上了唐山一中。

上高中以后，学习任务虽然繁重，她的网球训练却每天坚持。训练强度很大，每个月，她都会穿坏一双网球鞋。每天下午2个小时的训练，她没觉得影响学习，反而认为这是很好的有氧运动，有利于提高学习效率。辛苦付出终有回报，2018年，在河北省第十五届运动会网球比赛中，曹袁一诺获得女子团体和双打两枚金牌。

2020年高考，曹袁一诺以624分的成绩被四川大学华西临床医学院录取。现在上大五的她，每天都在华西医院实习，紧张而忙碌。

唐山体育事业蓬勃发展

在各级各类体育赛事中，我市运动健儿全力以赴争金夺银，曹袁一诺是其中的一员。

“体育强则中国强，国运兴则体育兴。”几十年来，我市体育事业蓬勃发展。我市于1986年举办了河北省第七届运动会，1991年举办了全国第二届城市运动会，2000年举办了第二届世界男子乒乓球锦标赛，2017年举办了河北省第十二届运动会。2019年，我市成功获批全国首批社会足球场地设施建设试点城市，每年全市开展各级各类足球赛事活动达1000场次以上。

今年以来，我市全力打造“赛事之城、圆梦之城”，积极推进体育惠民工程建设，组织开展市级以上体育赛事活动300余场次，带动各类群众身边的全民健身活动1000余场次，崇尚运动、追求健康已在唐山大地蔚然成风。

接下来，我市还将举办唐山马拉松、全国全民健身大赛选拔赛等一系列高水平全民健身赛事活动，为广大市民提供更多的体育福利。

期待为家乡建设增砖添瓦

聊起唐山这20多年的变化，曹袁一诺滔滔不绝。

“我小的时候，南湖有个垃圾山，远远就能闻到臭味。后来臭味扑鼻的垃圾山变成了风景秀美的凤凰台。再后来，山下还有了清水环绕，绿水青山的南湖风光旖旎。”

“说起南湖，必须得说说水幕灯光秀。我请同学来唐山玩，他们无不被湖上那如梦似幻的灵动立体影像所震撼。美轮美奂的视觉盛宴让他们流连忘返，他们说，‘啥时候还带我们去你家，看那最美的水幕灯光秀？’”

“这么好，那么美。我觉得最让我魂牵梦绕的地方就是我的家乡唐山，还有家乡的美食。唐山宴是一个能承载唐山记忆和情怀的地方，最让我垂涎欲滴的还是那里的特色小吃和10余种非遗传承人美食。华灯初上，一边欣赏民俗老物件、民俗院落，一边听着皮影、评剧，在温暖的光影中，享受美食与传统文化的缱绻时光。”

“请同学来唐山玩，还有一个必去的地方，就是河头老街。漫步在河头老街，仿佛穿越时光，回到了那个金戈铁马、商贾云集的年代。在感受浓厚的古韵风情之时，还能领略盛世唐山之恢弘。”

谈起对未来的憧憬，曹袁一诺说：“我最大的愿望就是毕业后为家乡的建设增砖添瓦。唐山的明天会更美好！”

奋进强国路 阔步新征程

唐山机场航空货运快捷更便民

本报讯（记者韩冬 通讯员陈晨）“你好，我有些东西需要带到上海，特别着急，但是我人走不了，请问这些东西可以上飞机运过去吗？”“没问题，填好信息打好包就能飞走。”得到机场工作人员肯定的答复，市民刘先生的海鲜顺利“坐”上飞机到达了目的地。

唐山机场航空货运业务开通以来接到不少市民问询，机场货运营业部工作人员介绍，市民有发件需求时，可以到机场货运处或者找与航空公司有合作的货运代理公司，准备好货物并按航司要求包装完好，填写详细准确的发货信息，如收件人地址、联系方式等，工作人员就会安排后续运输流程。身份证件、急件、鲜活易腐等物品，都可以选择航空货运。宠物空运则需要提前与机场货运联系核实，并需使用符合标准的宠物箱，提供宠物健康证明等文件方能办理特殊的托运手续。易燃易爆物品、有毒有害等危险物品严禁空运。

机场工作人员提醒，当货物到达目的地后，收件人会收到通知，需凭借有效身份证件前往指定的提货地点取货。在取货时，要仔细检查货物是否有损坏或缺失情况，如有问题及时与货运公司沟通解决。航空运输速度快但价格通常比陆运等方式要高一些，对于紧急、轻便的货物较为合适。唐山机场货运营业部联系电话：0315-2521026。

“爱传承”交通安全讲堂走进校园

本报讯（记者卢山 通讯员海健）10月15日，市公安交警支队二大队民警和唐山师范学院“爱传承”志愿者走进路北区机场路小学，为千余名学生上了一堂生动的交通安全课。

活动中，民警和大学生志愿者为学生们准备了丰富的交通安全知识“套餐”，包括交通标志标线识别、交通指挥手势认知、“一盔一带”要领、车辆盲区规避和步行上下学安全事项。民警和志愿者们还与学生展开互动交流和有奖竞答。

“爱传承”是由唐山公安交管部门指导的大学生交通安全志愿服务社团，以“保护生命、大爱传承”为宗旨，以开展交通安全志愿服务为己任。成立10多年来，该社团的志愿者们利用师范院校学生的专业优势，面向中小学生、幼儿园开办多形式的交通安全教育讲堂，曾获得唐山市文明办、唐山市志愿者协会颁发的志愿服务“优秀组织奖”。

路北警方

守护老年人的“钱袋子”

本报讯（记者卢山 通讯员刘鹏宇）“阿姨，在日常生活中遇到推荐购买保健品包治百病、养老投资高额返利、免费领鸡蛋、免费旅游、回收旧手机等千万不要轻信，占小便宜容易吃大亏，一定要谨慎。”10月10日下午，唐山市公安局路北分局在太阳城广场开展老年人防诈骗宣传活动，进一步提高辖区老年人及其子女、亲属的养老反诈意识，用爱老真情和实际行动守护最美“夕阳红”。

活动现场，民辅警通过发放宣传资料、与老人唠家常等方式，结合真实案例，用通俗易懂的语言向老年人揭示电信网络诈骗的种种套路与骗术伎俩。再三叮嘱老年人，切勿向陌生人提供本人及家人信息，时刻牢记“不听、不信、不转账、不汇款”的原则。若遇可疑情况，要及时与子女沟通或拨打110报警电话。

丰润设施农业：让“冬闲季”成为“丰收季”

近年来，丰润区大力发展设施蔬菜生产，助力农业增产增收，全区设施蔬菜种植面积达6万亩以上。秋收刚过，农民又在大棚里忙碌起来，让“冬闲季”成为“丰收季”。

图为10月11日，该区农业技术人员深入七树庄镇宏润果蔬种植农民专业合作社温室建设现场，指导高标准节能日光温室建设，合理安排茬口，确保草莓年底前成熟上市。

岳维峰 摄

丰南公安

用法治护航校园安全

本报讯（记者卢山）为增强师生的法治观念与反诈意识，10月10日下午，丰南区公安局胥各庄派出所走进辖区唐山职业技术学院开展法治讲座暨反诈宣传教育活动。

在讲座现场，民警以真实案例深入剖析，阐述校园欺凌的原因，从欺凌成本、法律责任说明欺凌需要承担的后果，最后提出预防欺凌的有效措施。层层递进，全方面引导学生学会拒绝欺凌，同时不做“欺凌者”，争做知法、懂法、守法的好学生。

同时，民警结合当下高发的电信诈骗案件类型，如网络刷单诈骗、虚假贷款诈骗、帮信犯罪等，为师生们讲解诈骗分子的作案手段，传授防范技巧，提醒师生们时刻保持警惕。讲解过程中，民警还通过互动答题的形式，充分调动同学们的学习热情，现场学习氛围浓厚。此次讲座，提升了学生的法律素养和自我保护能力，为营造良好的校园法治环境奠定了基础。

滦南交警

警示教育学生远离“飙车”

本报讯（记者梁赞英 通讯员杨仕满、桑思照）近日，滦南县公安交警大队宣传中队联合该县教育局深入县第三中学，教育学生远离“飙车”行为，文明出行。

活动旨在进一步净化辖区道路交通秩序，增强广大青少年交通安全意识和守法意识。活动现场，副大队长赵祥碌结合生活中的典型案例为师生讲解了“飙车炫技”等的危害及相关法律知识，告诫学生“飙车炸街”“飙车炫技”行为不仅影响居民正常生活，扰乱交通秩序，还涉嫌危害驾驶罪。希望同学们时刻做到“知危险、会避险”，切勿以寻求刺激、炫酷取乐等为目的，将自己和他人安全弃之不顾。

活动结束，同学们纷纷表示，一定牢固树立安全出行意识，自觉抵制“飙车炫技”等交通违法行为，做一名守法、懂法的好少年。

唐山市百草堂中医馆温晓莉：

气郁体质的人该如何调养

专家简介：

温晓莉，预防医学硕士，主治医师，唐山市健康管理协会委员。从事神经内科临床工作多年，对于全科医疗、老年人体质管理、慢性病患者疾病管理工作经验丰富。

气郁体质的人多疑、抑郁。神志方面表现为精神抑郁、烦闷不乐；急躁易怒、敏感多疑；意志消沉、郁郁寡欢；情感脆弱，易于激动；经常叹气。身体上的表现为，出现偏头痛、失眠、厌食、腹痛、乳房胀痛等症状；内分泌代谢紊乱、甲亢、月经不调、子宫肌瘤、乳腺增生、胃肠功能紊乱等疾病。严重时可有抑郁症、焦虑症、癔症等。

对此，一方面可进行饮食调摄。气郁体质者具有气机郁结而不舒畅的潜在倾向，应选用具有理气解郁、调理脾胃功能的食物，如大麦、荞麦、高粱、蘑菇、豆豉、苦瓜、萝卜、洋葱、菊花、玫瑰等。应少食收敛酸涩之物，如乌梅、南瓜、泡菜、石榴、青梅、杨梅、草莓、杨桃、酸枣、李子、柠檬等，亦不可多食冰冷食品，如雪糕、冰激凌、冰冻饮料等。

另一方面可以进行药物调摄。可常用以香附、乌药、川楝子、小茴香、青皮、郁金等疏肝理气解郁的药为主组成的方剂。肝气郁结，应疏肝理气解郁，宜用柴胡疏肝饮。气滞痰郁，应化痰理气解郁，宜用半夏厚朴汤。具体请中医师诊断并开方。

此外，精神调摄不可少。可尝试音乐疗法，多听一些轻松欢快、激越振奋的音乐，使自己身心舒展；少看令人纠结伤感的电视作品；多去户外活动、旅游，徜徉于自然山水之间，人就不会钻牛角尖，气机自然能够得到舒展。另外，可以多交一些性格开朗、乐观积极、精力充沛的朋友。

在起居方面要规律作息、保证睡眠、避寒就暖、不要熬夜；做到六通畅：情志通、血脉通、大便通、小便通、汗孔通和月经通。尽量避免过于紧张、压力大的工作环境。日常生活中应注意动静结合，不要贪图安逸，逸则气壅，容易加重气血郁滞。

（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。

男子手筋断裂 交警紧急护送

本报讯（记者卢山）10月2日，一名手筋断裂患者急需前往市第二医院，向交警部门求助后，被市交警一大队民警及时护送就医。

当天18时30分许，交警一大队值班警力接到指挥中心指令，一辆白色轿车上载有一名干活时手筋被割断的伤者，急需到市第二医院进行救治，马上要在唐港高速口下高速，速前往救助。

执勤民警见情况紧急，便立即驾驶警车向唐港高速方向行驶，途中与求助人员取得了联系，最后在南湖大道地震遗址公园门口接到了拉载伤者车辆。接到车辆后，民警示意该车辆跟随在警车后方，一路奔向市第二医院，由南湖大道地震遗址公园门口出发，仅用15分钟就安全到达医院。随后，民警和家属一起将伤者送到了急诊室，看到伤者得到了及时救治，民警才回到自己的工作岗位。

胡凌云：“爽约”的女儿 尽职的医者

本报讯（记者梁赞英 通讯员叶剑宇、刘青）“太谢谢您了，为了告诉我病情辗转找了这么多人，真心为您认真负责的态度点赞！”

近日，一名不久前在玉田县一社区做了“两癌筛查”的妇女，检测出宫颈癌前病变，胡凌云在电话通知时却始终联系不上患者，为防止延误病情，她辗转社区、街道、辖区卫生院等多个部门，几经周折终于与患者取得联系并告知其病情，让患者十分感动。

胡凌云是玉田县妇幼保健计划生育服务中心妇女保健科主任，同时也是该院妇产科主任医师，主要负责该县孕产妇健康管理、消除母婴传播疾病、女性“两癌筛查”等妇女保健工作。自2003年从医以来，她始终坚持“医者仁心”，坚守在妇产和妇女保健岗位上，用自己专业的技术知识为广大妇女健康保驾护航。

今年4月的一天，胡凌云与父亲约好8点带他去县医院看病，可临近9点，她还在岗位上接诊。“大夫，您等会儿再走行不，您在这儿我心里踏实。”每次听到病患的请求，胡凌云都会不假思索地回答“行”，对她来说，得到患者的信任并帮助到患者是莫大的幸福。

“凌云对患者甚至比对我们这些家人还认真、负责，我们早已习惯了。”对女儿的一再“爽约”，父亲从无怨言，“她以工作为重，我们为她感到骄傲。”

在妇幼保健工作中，胡凌云依托“两癌”筛查医疗资源，不断完善“筛查-诊断-治疗”全过程管理链条。她通过与唐山市人民医院联系建立了远程合作会诊模式，并邀请华北理工大学附属医院专家定期到该县坐诊，实现了让患者在家门口就能享受到三甲医院医疗资源和服务。她还时刻关注国内外最新医学动态、技术，2023年经她多方协调，成功引进宫颈冷冻治疗仪，在玉田率先开展宫颈LEEP锥切术，提供了比以往更加专业、高效、便捷的治疗，赢得了广大妇女一致好评。

“作为一名妇女保健科医生，我只想无愧于自己神圣的职业，用心用情为每个患者做好服务，用实际行动诠释医者的使命与担当。”胡凌云的话掷地有声。

古稀老人外出迷路 民警暖心护送回家

本报讯（记者卢山 通讯员马宏艳、白静宇）“谢谢你们！警察同志！要不然我真不知道怎么回家了！”日前，家住迁安市某社区因迷路找不到家的张奶奶紧紧握着民警的手说道。

10月11日18时4分，野鸡坨派出所接群众报警称，在辖区某收费站西侧办公楼院内有一位疑似走失老人，请求帮助。值班民警接到求助后，立即带领队员驱车赶往现场。到达现场后民警发现一位70多岁的老人站在院内，脸上满是焦急，当民警与其沟通时老人反应有些迟缓。随后，民警将老人搀扶至警车上，并耐心询问，最终获悉老人的姓名和家庭住址。了解到老人是早晨从家里出来到田地里捡花生，走着走着就迷失了回家的方向。了解情况后，民警立即联系了老人所住社区物业，查找老人的详细住址。最终，民警在物业负责人的帮助下成功将老人送回家中。