

# 龟地遗址: 展现夏商周文明遗迹风姿

□ 记者 赵欣 通讯员 国海涛

金秋时节,丰润还乡河水静静西流,成群野鸭在河面悠闲觅食,还乡河南岸种植的玉米和核桃又获丰收。龟地遗址——曾经的古人聚居地、夏商周朝文化遗址,如今依然为人们提供着丰饶的农副产品。置身其中,让人不免油然升起怀古惜今之情。



航拍龟地遗址,宛如一只乌龟在河中饮水。 记者 吕泽莹 摄

龟地遗址位于丰润区火石营镇后刘村子村东北300米处的还乡河南岸二级台地上,因为台地呈龟形,村民称其为龟地,该遗址也因此而得名。2013年5月,龟地遗址被国务院公布为第七批全国重点文物保护单位。

处为了配合电网工程对遗址进行试掘,试掘面积75平方米,发现有房址、墓葬、灰坑、灶坑等遗迹。遗物主要有金器、铜器、石器、陶器、骨器等。陶器主要器型有鬲、甗、鼎、尊、瓮、豆、盆、钵、罐等。作为商周聚落遗址,这里是研究商周时期北方地域文化面貌的重要遗址。

至4米。发掘的器物特征明显,时代脉络清晰,除了具有有一些冀东、燕山南麓地区典型器物特点外,同时还有着还乡河流域乃至滦河流域较为独特的器物类型。因此,该遗址是研究还乡河流域乃至滦河流域同时期文化面貌的一处重要的聚落遗址,同时也对研究夏商文化、探索南燕文化的起源和发展具有重要的史料价值。

龟地遗址具有多重结构文化类型,它的文化面貌地方特点突出,同时具有辽东半岛、山东半岛、海河北区及张家口壶流河流域等诸多文化的共同点,它对研究这些地域同时期文化的关系起到了重要的枢纽作用。

龟地遗址的保护范围以遗址的台地上檐为基线,外扩3米。建设控制地带以保护范围边线为基线,外扩10米,东、南、西至村内民房,北至还乡河道口。

相关视频(记者 吕泽莹 拍摄)详见“唐山+”客户端

遗址中发现墓葬一座,为土坑竖穴墓,随葬品有金耳环、绿松石饰件、陶鬲、陶钵、陶罐等。墓坑土中发现有殉葬的牛头骨一具,其特点与滦州后迁义遗址(河北省文物保护单位)非常相近。2005年,考古学家陈雍教授观看了出土的标本后,对龟地遗址所体现的文化内涵给予了高度评价,认为是北方不可多得的遗址。

遗址分布在整个龟地范围内,文化层2

1990年4月,河北省文物普查时龟地遗址被发现。2004年,唐山市文物管理

## 省急救知识及技能培训科普示范基地落户华北理工大学

本报讯(记者李雪松 通讯员曹杰)10月24日,华北理工大学建筑工程学院与河北省急救医学会举行河北省急救知识及技能培训科普示范基地签约暨揭牌仪式。该校建筑工程学院、河北省急救医学会、曹妃甸区蓝天救援队有关负责同志和师生代表100余人参加了仪式。

据悉,该示范基地是河北省急救医学会在河北省高校中成立的第一家急救知识及技能培训示范基地。示范基地旨在扩大培训的辐射力和影响力,让更多大学生掌握急救自救知识与技能,进一步整合高校与学会的优势资源,在相关领域开展科学研究、社会服务等深层次合作。2019年以来,华北理工大学和河北省急救医学会代表签订了合作协议书并作为科普示范基地揭牌,并进行了相关急救知识及技能培训。

## 团市委 开展关心关爱12345热线话务员心理疏导培训活动

本报讯(记者赵璐 通讯员冯帆)为深入贯彻落实市委要求,缓解12345政务服务便民热线话务员工作压力,提升话务员身心健康水平,近日,团市委开展了关心关爱12345热线话务员心理疏导培训活动。

心理疏导。张老师结合话务员工作实际和心理特点,通过团体治疗、绘画治疗、职业规划等多种方式,深入讲解了心理调适和应对压力的方法技巧,帮助话务员正确认识各种压力来源,调整心理状态,明确人生规划,提升工作积极性。活动现场气氛热烈,大家畅所欲言、交流互动,取得良好效果。



探访唐山文物古迹

滦州: 滩涂地上 稻米香



## 滦州: 滩涂地上 稻米香

近日,滦州市油榨镇韩寨子村的水稻陆续收割,望着金灿灿的稻田,村民喜上眉梢,今年又迎来一个丰收年。

该村的稻田原本是白龙河沿岸的滩涂,地力贫弱,自20世纪80年代以来,当地政府引导村民开始围垦造田、取平地势、改良土壤,建设纵横交错的农田路网,打机井60余眼,昔日滩涂变成现在优质的稻田地。同时,该村坚持绿色发展理念,引进优质、高产的盐丰系列稻种,改进插秧模式,施用优质有机肥、农家肥,目前年均产出稻米65万公斤,经济效益可达320万元,有效促进了农民增收致富。

图为韩寨子村水稻收割现场。 刘晴 许左栋 摄

## 民建路南工委六支部、七支部联合企委会 开展“共同富裕乡村行”爱心活动

本报讯(记者孙楠 通讯员杨淑英、谢刚、张天娇)红薯丰收季,甜蜜飘香时。日前,民建路南工委六支部、七支部联合企委会等30余名骨干会员赴滦县上尤各庄村开展“共同富裕乡村行”爱心活动。

开展助力乡村振兴工作提供更有价值的经验。

在田间地垄,当地种植负责人通过专业理论讲解、现场技术演示等方式介绍育苗和种植技术,会员们通过深入交流沟通,共同分析探讨红薯产业的发展空间、品种特点、销售渠道以及存在困难等问题。交流中,有种植和销售经验的会员专家们有针对性手把手地指导如何科学种植,不断探索助力乡村振兴的新模式、新路径,为下一步

随后,在经过两个小时的劳作后,会员们挖掘了近1亩土地,收获近1500公斤红薯并且购买500多公斤花生,认购共计约1万余元。目前,认购活动仍在持续进行中。座谈会上,与会人员谈感受、讲思路、话发展,现场气氛热烈,会员们一致认为,滦县上尤各庄村的红薯产业进一步汇聚了广大农业领域智慧力量,加快了农业建设,为扎实推动乡村产业振兴作出贡献。下一步,路南工委六支部、七支部和企委会将继续发挥人才优势,因地制宜服务乡村经济产业发展,推动乡村振兴和共同富裕。

安利唐山分公司齐洪凯:

## 谈谈青少年儿童的体重管理

专家简介: 齐洪凯,安利唐山分公司健康顾问,临床执业医师、国家健康管理师。

青少年儿童减重要注意些什么呢?这个年龄段的人代谢往往很快,减重相对也容易,只要做到以下两点,一是培养孩子喜欢一种有趣的体育活动,如篮球、羽毛球、乒乓球,把体育运动变成一种喜欢,而不是负担和压力。二是改变饮食结构,减糖减油减盐。奶茶、油炸食品、碳酸饮料、奶油蛋糕等这些高油高糖食品,要从他们的食谱中删除。要增加水果蔬菜、优质蛋白,如鱼肉蛋奶、豆制品的摄入量占比,把主食换成优质碳水。

食谱,家长可根据孩子自身饮食爱好来设计:比如早餐,牛奶燕麦粥+煎蛋+一个橘子;午餐如果是在学校或小饭桌吃的话,鼓励孩子多吃蔬菜、豆腐、瘦肉,不选酥肉鸡米花这些油炸的食品。晚上可以来份减脂的牛肉炒面。晚饭后睡觉前什么都不要吃,奶也不要喝,有点小饿的感觉入睡,因为只要一升糖,生长激素分泌就暂缓,严重影响孩子身高。



扫描二维码查看环渤海新闻网“健康唐山”频道。 客户端,查看“健康唐山”频道。

青少年儿童肥胖除了和生活习惯、饮食习惯有关以外,还和维生素D、钙、锌、铁不足有关,加强这些营养,也有利于青少年儿童的身体发育和体重管理。(唐健)

## 我市公布首批社区戒烟门诊名单

本报讯(记者媛媛 通讯员崔杰)日前,记者从市爱卫办获悉,我市公布首批社区戒烟门诊名单,供有需要的群众咨询就诊。

一种慢性成瘾性疾病。临床实践表明单凭吸烟者的意志力戒烟效果欠佳。因此,戒烟需要专业治疗,成功戒烟离不开医生专业的指导和帮助。

社区戒烟门诊是利用基层医疗服务并整合社区资源开展戒烟宣传倡导的一种积极探索,通过有机结合以个体为单位的戒烟诊疗服务和以群体为单位的戒

烟健康干预服务,更好引导吸烟者规范化戒烟,提高人群戒烟意愿和戒烟成功率。

所在区	所在医疗机构全称	医疗机构地址	戒烟门诊所在科室地址	每周具体开诊时间	戒烟门诊电话
路北区	路北区韩城镇中心卫生院	路北区韩城镇兴隆街镇政府东南侧	门诊2号楼戒烟门诊	每周二 8:00-11:30	13230817586
路南区	路南区惠民街道办事处社区卫生服务中心	路南区仁泰里509楼底商L西2-7(仁泰道与丽水路交叉口东南方向)	一楼全科诊室	每周三 13:30-17:00	0315-5773456
开平区	开平马家沟街道办事处社区卫生服务中心	开平区唐马路27号附近	门诊一楼全科门诊	每周四 14:00-17:00	13363259680
古冶区	古冶区赵各庄街道办事处社区卫生服务中心	古冶区古冶路西侧无水庄	门诊一楼南侧第二诊室	周一、周三 14:30-17:30	0315-3603370
曹妃甸区	唐山市曹妃甸区社区卫生服务中心	曹妃甸区唐海镇育才街21号	门诊一楼内科诊区	每周一到周五 13:30-17:00	15612572759
高新技术产业开发区	高新区庆北社区卫生服务中心	高新区大庆道与龙泽北路交叉口南100米	门诊一楼内科诊区	每周三 13:30-17:30	18215144206
海港经济开发区	唐山海港经济开发区医院	唐山市海港经济开发区港盛街北海安路西	一楼内科诊区专家门诊	每周五 14:00-17:00	0315-2925350
芦台经济开发区	芦台经济开发区医院	唐山市芦台经济开发区新华路81号	门诊综合楼一楼诊室(108)	每周四 14:00-17:00	022-69388004
汉沽管理区	汉丰镇卫生院	汉沽管理区光明路东	门诊一楼内科(一)	每周二 13:30-17:00	022-58957058

唐山市社区戒烟门诊名单如下:

## 丰南交警 将交通安全知识送到“家”

本报讯(记者卢山)日前,丰南交警大队与该区王兰庄镇政府共同开展交通安全知识讲座,辖区运输企业负责人、学校负责人、校车司机等积极响应参与。

结合近期全国、省内农村典型事故案例,开展警示教育,组织督促集中用人单位、种植大户落实交通安全主体责任,对雇主、车辆驾驶人加强法律责任知识普及。不断健全完善“农村宣教微信群”,把农用车驾驶人、集体劳动出行人员拉入群,积极推送警示教育案例和预警提示信息,开展经常性点对点宣传提示,告知农用车违法载人、超员超速、酒驾醉驾、疲劳驾驶等交通违法行为的严重危害。充分发挥农村大喇叭优势,开展农村交通安全广播推送。

讲座中,丰南交警宣传中队聚焦于校园交通安全,着重强调了校车安全、孩子不会系安全带、黑校车超员以及家长电动车安全接送孩子不佩戴头盔等突出问题。安监局对重点运输企业的大货车

司机规范驾驶提出了明确要求,讲明了村内务工人员乘坐超员车辆的严重危害,同时以多起真实的交通事故实例和触目惊心的伤亡数字,生动地凸显出“车祸猛如虎”的残酷现实。最后,还播放了道路交通安全警示片,内容丰富的讲座既提高了聆听讲座人员自觉遵守交通安全法律法规的认识,还增强了各单位防患于未然的安全意识。