

唐山博物馆推出豫赣陕三地精品交流展

本报讯（张曦、周男）为深化跨区域文博交流，丰富市民暑期文化生活，唐山博物馆重磅推出豫、赣、陕三地精品交流展，南阳汉画拓片、萍乡非遗漆画、安康秦汉瓦当三场特色展览同步亮相。一石一漆一瓦串联起跨越千年的文明长卷，让市民足不出城便能沉浸式领略多元中华文脉。三场特展分别聚焦古代历史、传统美术与非遗技艺，打造一场跨越时空的东方美学盛宴，成为今夏唐山热门文化研学打卡地。

汉画拓片记录两汉百态，漆画传承千年匠心，瓦当封存秦汉祈愿，豫、赣、陕三地文化瑰宝齐聚唐山，以展览搭建南北文化沟通桥梁，推动省际文博资源共享。设于B馆三层的《大汉遗珍——南阳精品汉画拓片展》，是本次系列展览的重磅看点。南阳古称“帝乡南都”，留存海量汉画像石，素有“绣像的汉代史”美誉。展览展期自2026年7月10日至9月27日，共展出41幅精美汉画拓片。展览依托墨拓工艺复刻汉代石刻原貌，分为三大单元，完整呈现汉代狩猎、宴饮、乐舞、神话传说等丰富场景。古朴雄浑的石刻线条在墨色浓



图为唐山博物馆秦汉瓦当展厅内，展柜陈列多款汉代文字瓦当，尽显秦汉建筑构件的历史底蕴与古朴艺术魅力。唐山博物馆供图

淡间流转，还原两千年前汉代市井烟火与浪漫的宇宙想象，既是观赏汉代艺术的视觉窗口，也是研究汉代历史、民俗与美术的珍贵实物史料。

同处B馆三层的《丹漆随梦——江西

萍乡非遗漆画作品展》，承载着七千余年漆艺传承。萍乡漆画是赣西代表性非遗，以天然大漆为原料，搭配金银锡、蛋壳、贝壳等材料精工创作。展览从6月28日持续至9月13日，展出49件套漆画作品，均

为漆画名家李志刚无偿捐赠。作品打破传统漆艺的固有边界，将传统技艺与现代审美融合，赣西青山绿水、城乡街巷、人间烟火尽数跃然漆板之上，兼具艺术美感与生活意趣，生动展现古老非遗与时俱进的蓬勃生命力。

坐落于C馆的《延寿长相思——安康博物馆馆藏秦汉瓦当展》，聚焦秦汉建筑瑰宝。瓦当始于西周，在秦汉达到艺术顶峰，本次展览展出69方秦汉精品瓦当，展期为7月4日至8月30日。展品一部分出土于安康本地，多数源自民国收藏家宋云石捐赠的关中都城文物。小小瓦当集书法、绘画、雕刻、建筑工艺于一体，纹样与文字镌刻着古人的日常图景与美好祈愿，一块块檐角古瓦如同凝固的史书，尽显秦汉建筑美学与先民独特的精神追求。

三场展览错峰开展，完整覆盖整个暑期，为市民与青少年搭建优质研学平台。市民可合理规划时间走进唐博，细细品读一石一瓦一漆背后的厚重历史，近距离感受跨越地域、绵延千年的中华文脉魅力。

市近海救援志愿者走进祥富小学 开展防溺水安全专题宣讲

本报讯（记者梁赞英）盛夏已至，为筑牢未成年人水域安全防护网，近日，一场别开生面的防溺水安全专题宣讲活动在路北区祥富小学开讲。机场路街道办事处、祥富里社区、阳光社会工作服务中心、唐山鸿达学校人大代表联络站、唐山市近海救援志愿者协会等多单位携手联动，为师生们带来一堂接地气、有温度的生命安全公开课。

活动现场氛围热烈，家校社协同育人“教联体”正式启动，标志着社区水域安全治理与学校安全教育实现机制化融合。宣讲环节创新采用闯关游戏形式，围绕“会预防、会自救、会救人”三大核心目标，打造沉浸式、体验式教学场景。近海救援志愿者协会会员、市人民医院医生王洪峰将心肺复苏全流程拆解为可触可感的实操步骤，手把手指导学生掌握急救“黄金四分钟”的关键要领，学生们认真聆听、踊跃参与，在轻松专注的氛围中，快速掌握溺水防范、落水自救、科学施救等核心安全知识。活动尾声，全体学生庄严宣誓，稚嫩而坚定的声音汇聚成对生命的敬畏之声，也为基层平安建设注入了最鲜活、最蓬勃的力量。

据了解，作为一支拥有专业近海救援能力的社会力量，唐山市近海救援志愿者协会自成立以来，已累计参与救援240余次，成功救助遇险人员480余人、遇险船艇260余艘。自2024年以来，协会多次受邀走进学校、社区开展防溺水宣讲与应急知识普及等活动。“协会将持续深化与学校、社区及社会组织的协同联动，推动防溺水安全教育课程化、体系化、长效化，用更扎实的行动守护每一个家庭的平安与幸福。”协会发起人苗志刚表示。盛夏时节，气温攀升，溺水事故进入高发、易发期。市近海救援志愿者协会提醒广大市民，时刻绷紧安全这根弦，教育引导孩子远离危险水域。如遇突发险情，务必第一时间报警求助，切勿盲目下水施救，科学救援才能守住生命的最后防线。



图为王洪峰正在教学生如何判断生命体征。

遵化：非遗消夏购物节点亮文化夏日

本报讯（记者金鹏 通讯员刘红艳、宁川颖）近日，遵化市开展2026年非遗消夏购物节暨“文化和自然遗产日”非遗主题宣传展示活动。活动以非遗市集、文创展销、技艺展演为载体，串联传统民俗与市井烟火，为广大市民打造了一场沉浸式非遗文化盛宴，让传统文化走出书本、走进

生活，进一步推动全民认识非遗、热爱非遗、传承非遗。

据了解，遵化市拥有省级非遗3项、唐山市级非遗23项、县级非遗66项，涵盖传统美术、传统技艺、传统体育、传统医药等多个领域。为了让非遗真正融入群众生活，该市持续深化“非遗四进”活动，将非遗项目通过常

态化展演、沉浸式体验、常态化教学等形式，带入校园、景区、社区、商圈，让非遗走出作坊、走上街头，融入群众日常。同时，依托清东陵、古泉小镇、山里各庄等特色景区资源，打造非遗体验线路与文创市集，推动非遗与文旅深度融合，激活非遗消费新场景，实现文化价值与经济价值双向赋能。

下一步，遵化市将继续深化“非遗+公益+文旅+教育”融合实践，实施“非遗传承人培养计划”，不断完善非遗传承阵地、丰富活动载体、创新传播方式、壮大传承队伍，全力守护好、传承好、利用好本土非遗资源，让非遗技艺代代相传，让文化力量赋能城市高质量发展。

丰南：文明新风润邻里

潘杰 孟玉双 李海莲

近年来，丰南区聚焦邻里和睦，常态化开展接地气、暖民心的邻里主题文明实践活动，让文明新风浸润街巷乡村，持续提升群众获得感与幸福感，绘就全域共建共治共享的基层治理文明画卷。

文体活动搭台，重塑温情邻里关系

该区聚焦邻里共乐，结合四季时令与传统民俗，在小区庭院、文化广场、党群服务中心等场地，开展多元化文体活动，打破城乡邻里隔阂，拉近群众情感距离。

城区青年路街道推出“楼栋连心”邻里竞赛，以楼栋、家庭为单位，设置趣味协作项目，老少皆宜、全民参与，让陌生邻居变成协作伙伴。碧桂园社区开展环湖邻里健步行走活动，居民结伴运动、闲话家常；新华社区、嘉诚瑞郡社区举办亲子邻里运动会，通过闯关、手工协作等项目，搭建家长交流平台，化解都市独居生活的疏离感。

乡村片区深耕乡土特色，打造“村村有赛事、户户齐参与”邻里品牌。大新庄镇、西葛镇等乡镇依托新时代文明实践站，常态化开展趣味运动会、农耕体验赛、棋牌赛、广场舞联谊等活动。同时，各地结合乡村风貌开展田间

骑行、邻里联谊汇演等接地气活动，让村民在互动交流中盘活乡土人情、融洽邻里关系。此外，依托“我们的节日”品牌，全区城乡联动开展民俗邻里活动。元宵节组织集体包元宵包饺子，送往一线从业者与独居老人家中；端午节组织包粽子、制香囊活动，汇聚各类群体共话温情；中秋节举办花灯制作、百家宴活动，以美食凝聚街坊情谊。系列活动融合传统文化与邻里交往，重塑新时代熟人邻里关系。

志愿服务连心，涵养互助文明新风

该区整合党员、青年、巾帼、银发、商户等志愿服务队，聚焦邻里互助打造常态化服务项目，推动“邻里帮邻里、大家帮大家”的文明理念深入人心，让守望相助成为城乡生活常态。

针对独居老人、残疾人等重点群体，全区各村社全面摸排建档，推行“楼栋微志愿”“村组微帮扶”双向服务模式。城区选拔热心居民、退休党员担任楼栋联络员，乡村依托乡贤、老党员组建邻里互助小分队。各行政村开展“邻里代办”服务，为行动不便群众代办买药、缴费等事

项，及时处置邻里突发难题、化解生活困境。组织“便民服务大集”活动，整合志愿者资源，开展义诊科普、普法反诈、免费义剪、小家电维修等一站式便民服务，让群众在家门口享受暖心服务，增进邻里信任、拉近干群距离。

阵地赋能聚力，夯实邻里文明根基

该区持续完善新时代文明实践阵地建设，打造理论宣讲、邻里活动、非遗手工、图书阅览等多功能空间，实现“一乡一所、一村一站、一站多能”，所有阵地全天候免费开放，为邻里相聚、活动开展提供坚实保障。

全区深耕“一镇一品、一村一特、一社一优”邻里实践品牌。城区各社区因地制宜打造特色活动，河头社区开设非遗手工邻里课堂，新兴社区打造青年邻里沙龙，锦绣天城社区开设老年文体课堂。各乡镇立足乡土特色打造专属品牌，钱营镇深耕家风建设，开展家风分享、道德讲堂等活动；黑沿子镇结合渔家文化，开展手工体验分享等特色邻里活动。同时，通过线上线下渠道征集群众需求，按需定制活动内容，实现从“供给端输出”到“需求端匹

配”的转变，提升群众参与度。金正恩表示，朝中友好合作关系作为两党和两国人民的战略性选择和共同宝贵财富，正在新的战略高度得到升华和发展，并在复杂多变的国际局势中，为维护两国主权、安全和发展利益，捍卫地区乃至世界和平稳定作出重要贡献。推动以社会主义为核心的朝中传统友好合作关

系顺应时代变迁和两国人民意愿，并在各领域实现更活跃发展，是朝鲜党和政府坚定不移的立场。我愿同总书记同志一道，引领以悠久历史和优秀传统为基础的朝中友谊迈向新高度、发展成为最强大有力、最富战略性的社会主义国家间关系典范。

新华社北京7月11日电

我市第十届“市长杯”青少年足球赛开赛

本报讯（记者杨文进）7月8日，唐山市第十届“市长杯”青少年足球比赛在南湖城市足球广场开赛，赛事将持续至7月12日。来自全市各县（市、区）中小学校的400余名青少年运动员参赛。

本届赛事旨在落实国家关于加快发展青少年校园足球的部署，推进“阳光体育”运动，提升当地青少年足球竞技水平。比赛设小学男子组、小学女子

组和初中女子组三个组别，其中小学组采用8人制，初中女子组采用11人制。各组别优胜队伍将代表我市参加省第九届“冀萌杯”青少年足球比赛。赛事还设立体育道德风尚奖、最佳球员、最佳射手及优秀裁判员等多个奖项。作为推动体教融合的重要平台，“市长杯”已成为唐山选拔足球后备人才的关键赛事，将持续助力校园足球运动蓬勃发展。

省篮球联赛滦南县海选赛收官

本报讯（记者梁赞英 通讯员韩志红）近日，2026年河北省篮球联赛滦南县海选赛在该县文征篮球馆圆满落幕。比赛于6月26日启动，历时6天，采用分组循环赛与交叉淘汰赛相结合的方式，全县共有8支代表队120名运动员参赛。

赛场上，各队球员精神饱满、斗志昂扬，传球、突破、跳投、防守等精彩场面接连上演，不时赢得现场观众阵阵喝彩声。经过多轮鏖战，铁元素健身队凭借稳健的发挥和默契的配合，最终摘得

甲组总冠军奖杯；老友球队、文征大院烧烤队分别获得亚军、季军。获得优胜的铁元素健身队将代表滦南县出战2026年河北省篮球联赛。

“此次海选赛是我县体育惠民工程的重要组成部分。”滦南县文旅局相关负责人介绍，今年以来，该县已陆续举办多项群众性赛事，通过搭建大众化竞技平台，发掘本土体育人才，进一步丰富群众精神文化生活，推动全民健身事业深入发展。

路南区羽毛球超级联赛落幕

本报讯（记者杨文进）近日，2026唐山路南区羽毛球超级联赛在瑞动力羽毛球馆落幕。赛事共吸引500余名选手报名参赛，覆盖10岁以下至50岁以上七大年龄组别、五个单项，参赛规模与年龄跨度均创路南区群众羽毛球赛事新高。

比赛现场高潮迭起，扣杀、吊球、扑救轮番上演，选手们全力以赴，为现场观众奉献了一场场精彩对决。青少年选手敢打敢拼，展现出扎实的基本功和

昂扬的斗志；中青年组别竞争最为激烈，多场比赛战至决胜局方才分出胜负；老将组别则凭借丰富的经验和沉稳的心态，赢得阵阵喝彩。赛场内外，选手们相互鼓励、友好交流，充分诠释了“友谊第一、比赛第二”的体育精神。

本届赛事的成功举办，不仅为路南区广大羽毛球爱好者提供了一个展示自我、交流技艺的舞台，更在全区范围内掀起了一股全民健身的热潮，带动了更多家庭和社区居民关注体育、参与运动。

高新区“一品一播”培训赋能大学生就业创业

本报讯（记者郝燕 通讯员顾宸羽）近日，高新区第二期“一品一播”直播电商进校园培训在唐山学院举办。来自电商、传媒专业的150名学生参训，围绕自媒体赋能大学生就业创业主题学习实操技能。

本次培训邀请杨志远、周晋两位行业实战导师，围绕自媒体发展趋势、短视频拍摄剪辑、直播间运营转化、低成本创业、私域流量与个人IP变现等核心内容进行讲解。本期课程强化案例教学，以本地真实爆单案例拆解实操流

程，帮助学生直观理解运营逻辑。互动答疑环节中，导师就学生提出的创业启动、流量获取等问题逐一回应，有效补齐青年学子实操能力短板。

该培训由高新区商务局、人社局、社会事务局共同主办，是“一品一播”系列培育行动的第二场。首期活动课堂反响热烈，培育成效突出。主办方表示，将继续整合政策与产业资源，通过联合实训、创业孵化、定向输送等配套活动，完善数字人才全链条培育机制，为数字经济与实体经济深度融合提供支撑。

走失老人深夜独行 滦州交警暖心救助

本报讯（记者卢山）日前，丰润走失老人家属专程来到滦州市交警大队榛子镇中队，将一面印有“热心帮扶 回到亲 厚德善行 铭记于心”的锦旗送到民警手中，对民警深夜救助走失老人的暖心举动连连道谢。

6月11日23时许，滦州市交警大队榛子镇中队民警执行出警任务，途经102国道杏山路段时，发现一位老人独自在道路边缘行走，夜间视线不清车流较大，存在极大安全隐患。见状，民警立即上

前安抚老人情绪，耐心沟通询问，但老人年事已高，记忆模糊，说不清家庭住址、亲属联系方式，仅能报出自己的姓名，为尽快帮老人寻亲，执勤民警随即启用人脸识别系统比对信息，成功核实老人身份，并第一时间联系上其家属。经核实，老人为丰润区居民，于6月11日上午离家走失，家属发现老人失踪后万分焦急，早已向警方报案，四处寻找未果。执勤民警妥善安置老人后，全程看护直至家属赶来滦州将其平安接回。

近视防控，莫忽视这几点（二）

在电子产品普及与学业压力骤增的背景下，青少年近视已成为全球性公共卫生挑战。近视防控需要长期坚持、融入日常，从生活习惯、用眼行为、定期检查等多方面构建“防护网”，守护孩子的清晰视野。

防控核心在“日常”

掌握科学的用眼方法并长期坚持，比任何临时补救措施都有效。最易操作的科学用眼方法是“20-20-20”法则：每进行20分钟近距离用眼后，就远眺20英尺（约6米）外的物体20秒，以放松眼部肌肉。同时，每天要保证2小时以上的户外活动，让眼睛充分接触自然光，助力眼球健康发育。对于已经近视的青少年，建议每6个月进行一次视力复查，根据度数变化及时调整眼镜参数，避免因度数不匹配加重眼部负担。吃对食物也能“护眼晴”。日常，家

长可多给孩子吃深色蔬果，比如菠菜、胡萝卜、油菜菜、羽衣甘蓝、红心红薯、南瓜、芒果、柑橘等。这些食物富含类胡萝卜素，能过滤蓝光，保护视网膜和晶状体免受光损伤，缓解视疲劳。需要注意的是，类胡萝卜素是脂溶性的，搭配膳食脂肪（如少量植物油）食用，能显著提升吸收效率。

同时，要控制甜食摄入，少喝含糖饮料，少吃糖果零食。研究显示，含糖饮料摄入频率越高的青少年，近视率越高，且年龄越小风险越大。可适量增加深海鱼等水产品的摄入，若考虑使用DHA营养补充剂，需先咨询专业医生，避免盲目补充。近视防控从来不是“临时抱佛脚”的事，从搞懂近视原因、正确配镜，到坚持科学用眼、合理饮食、定期监测，每一个良好习惯的养成，都是在为孩子的视力筑起“保护网”。（吕东方）

路南疾控·健康天地