

追授刘亚斌同志“全国公安系统一级英雄模范”称号送奖仪式昨日举行

本报讯（记者 代苗苗）4月3日下午，追授刘亚斌同志“全国公安系统一级英雄模范”称号送奖仪式，在沧州国际会议中心举行。刘亚斌家属获颁奖章、证书和奖金。

沧州市公安局运河分局网络安全保卫大队原三级警长刘亚斌，是信息化破案能手、反电

诈专家，也是北京冬奥会火炬传递手、开幕式上176名国旗传递者之一。

在16年从警生涯中，刘亚斌直接侦办和参与侦破刑事案件500余起，抓获犯罪嫌疑人800余名。他数次经历生死考验，仅直面歹徒、短兵相接就有100余次，先后负伤20余次。

2022年5月7日，刘亚斌因连续工作劳累过度突发疾病，不幸殉职，生命永远定格在42岁。

在送奖仪式上，省人社厅、省公安厅相关负责人宣读人社部、公安部《关于追授刘亚斌同志“全国公安系统一级英雄模范”称号的决定》，为刘亚斌的妻

子赵晨光颁发“全国公安系统一级英雄模范”奖章、证书和奖金，并致以诚挚的慰问。

“一个刘亚斌倒下了，千千万万个‘刘亚斌’站起来。我们要以刘亚斌为榜样，坚守初心、情系民生、锐意进取、严于律己，查清每一条线索、办好每一件案件……”刘亚斌生前的同

事、市公安局运河分局“刘亚斌班”负责人杨艳昭坚定地说。

多年来，沧州公安系统涌现出了一大批忠诚无悔的英雄模范人物，刘亚斌就是其中的杰出代表。与会人员纷纷表示，他们将弘扬英雄精神，汲取奋进力量，强化使命担当。

盐山县韩桥村农家书屋读好书

本报讯（通讯员 王洪胜 记者 杨玉霞）日前，盐山县韩桥村新时代文明实践站和村农家书屋开展“书香润心灵、阅读享快乐”主题活动，村民们利用农闲时间，走进农家书屋，读一本自己喜欢的书。

为进一步倡导村民多读书、读好书的文明风尚，营造

村民热爱阅读的浓厚氛围。盐山县韩桥村设立了村农家书屋，收藏涉及政治、教育、文化、营销、农业等方面图书万余册，有专人负责，按规定时间对外开放。韩桥村党支部充分利用农家书屋与新时代文明实践站相结合，经常开展读书节、知识有奖问答等一系列读

书活动，不仅为村民提供丰富的精神食粮和良好的阅读环境，而且为韩桥中心小学的学生们提供了学习课外知识的平台。

活动当天，许多村民走进村农家书屋（右图），寻找自己喜欢的书，并静下心来阅读，品味书香，享受读书带来的乐趣。



目前正值“野菜季”。挖野菜除了能品尝春天的“鲜”味，还能感受踏青的乐趣——

踏青寻野菜 不是什么都挖

本报记者 马晓彤 李婉秋 摄影报道

随着气温逐渐升高，许多市民计划着踏春郊游。田间地头的野菜和野生植物悄悄萌芽。一些市民郊游时喜欢采摘一些野菜回家食用，还有一些市民看到漂亮的野生植物就随意采摘。专家提醒，并不是所有的野菜和野生植物都可食用。近几年来，误采误食野菜、野生有毒植物引起中毒的事件时有发生。医生表示，野菜食用不当，易引起食物中毒。市农科院专家提醒市民，我市生长着一些野生的有毒植物，市民不要采摘买卖或进食。

挖野菜觅春光 乐趣在于踏青

几天前，家住市区的小韩无意中发现在单位附近的绿化带里长了不少野菜，便叫上同事和朋友下班后一起挖野菜。一把小铲子、一个大塑料袋、一副线手套……准备好装备的小韩，娴熟地将地里的野菜挖出来。不一会儿，她便挖了满满一袋野菜。

当天，满载而归的小韩在微信朋友圈分享了她挖野菜的地点，并“晒”出自己的“战利品”。“对于我而言，挖野菜并不因为它好吃，而是觉得那种寻宝的感觉很有乐趣。春暖花开的时候，不去挖野菜都对不起春天。”市民小韩一边开心地说着，一边向记者展示她挖的各种野菜。

最近，有许多像小韩一样的年轻人去挖野菜。因为经验不足，有些人会上网查询市区及其周边挖野菜的好去处。不少市民表示，带着家人挖野菜是一件很有趣的事，不仅收获了美味，还能和家人一起踏青，享受春光。

记者查询发现，一些短视频平台上发布了不少市区及周边挖野菜的好去处。那些短视频还



带着家人挖野菜



野菜被摆上餐桌



美味的荠菜馅饼

分享了辨别野菜的方法。

赏“春”品“春” 避开有毒植物

民间有“三月三，荠菜胜灵丹”的说法。不少市民表示，在众多野菜中，荠菜口感当属第一。

弓着背、哈着腰，专注看地面……在沧县一处田间，三五成群的人手拿小铲，边找边挖野菜。不到1小时，已经有人挖了一大布袋野菜。“现在正是挖野菜的好时候！”一位女士告诉记者。去年，她和朋友来这里挖了不少荠菜。她做的荠菜馅饼味道鲜美，全家人都爱吃。

家住运河区的李先生一家，

也是“野菜爱好者”。每年3月底，他便会驾车带着全家到郊外寻找野菜的踪迹。昨天，他带着家人在沧县捷地的一处野地里挖了不少野菜。

“我们一家人最爱吃的野菜是荠菜，其他野菜我也会挖一些，比如蒲公英。我女儿平时容易上火，挖点回去给她泡水喝。”李先生说。野菜虽好，但他也不敢让家人多吃。去年，他女儿就因为吃多了野菜出现腹泻的情况。

还有一些就近图方便的市民，喜欢在周边空地挖野菜。新华区的张女士有空的时候，就会在小区周边空地挖野菜。“我分辨不出哪些野菜能吃，哪些野菜不能吃，就都挖出来带回家，让家人帮忙分辨。”张女士说。

挖野菜的同时，有些市民还会随手摘上一些野生植物。前几天，市民刘女士出门踏青时，看到一种绿色叶子、果实上长满刺的植物。她将这株植物拍下来发到了微信朋友圈。结果有网友提醒她，那株植物是曼陀罗，号称“江湖蒙汗药”，是有毒的植物。

刘女士看到网友的留言后吓了一跳。“幸亏我没有摘，我上网搜索才发现，曼陀罗全株有毒，不小心食用的话，严重的会导致昏迷甚至死亡。”刘女士说。

野菜虽味美 食用需谨慎

带着刘女士的担忧，记者采

访了市园林部门、市农科院、市农业农村局等相关部门的工作人员。市园林部门工作人员告诉记者，目前我市道路绿化和公园等地没有栽种有毒的植物。市农业农村局工作人员则表示，在去年开展的外来入侵植物普查中，工作人员发现我市生长着野生的曼陀罗。

市农科院工作人员表示，我市比较常见的野生有毒植物是曼陀罗和少部分商陆。沧州常见的野菜有苜蓿菜、荠菜、盐地碱蓬（黄须菜）、蒙古鸭葱（阳沟菜）、苋菜、地肤（扫帚菜）、青菜等，这些野菜如果大量食用会造成食物中毒。因为人工栽培的蔬菜在长期选育过程中，草酸、亚硝酸盐等成分含量相对较低，而野菜因其未经历过人工选育，含有的草酸等成分含量较高。草酸可与血液中钙结合形成草酸钙，引起肾结石、输尿管结石和胆结石等疾病。

市人民医院消化科主任薄元恺提醒市民，进食野菜要注意以下几点：首先要学会辨别不同的野菜。有些野菜外表看上去与苜蓿菜、荠菜、蒲公英等十分相似，但事实上不适合食用，有的甚至有毒性。其次，要注意野菜周围环境。大家选择挖野菜的地点要尽量避开工厂附近、公路边、污水周边等区域，避免食用被污染的野菜。采挖时还要注意检查野菜上有没有寄生虫和虫卵。挖回的野菜要彻底洗净，每次少量食用。

薄元恺表示，野菜大都寒凉，脾胃虚寒者不宜食用。野菜粗纤维多，容易引起消化不良。另外，食用野菜前最好用热水焯一下，去除野菜中的天然毒素、草酸。需要注意的是，吃野菜要注意身体的舒适度。如果进食后身体有不适感，市民应立即停止食用，症状严重者要及时就医。