

河北天成药业股份有限公司 诚聘

1、生产车间：操作人员、质检员、工艺员 2、研发人员、化验员 3、销售业务人员 4、各类专业技术人员
公司提供住宿，有食堂、餐补，每月发福利，上下班沧州市区班车接送，缴纳五险一金。
地址：沧州经济开发区金光大街18号 电话：0317-7883001 简历投递邮箱：tcrsh@126.com

春节假期结束了，不少“长胖一族”开始实施减肥计划，健身房、体育馆迎来了健身大军——

节后“甩肉”忙 “热辣”去健身

本报记者 彭爱 摄影报道

随着假期结束，看着自己更圆的肚子，更厚实的后背，不少人已经开启“热辣”减肥模式，抓紧时间甩掉多余脂肪。

“是谁春节假期胖了5公斤，还有勇气吃元宵？”前几天，李筱然在微信朋友圈发了一条信息。李筱然平时比较注意身材保养，平时饮食都是少油少盐，但是过年期间各种聚会应酬不断，“从老家回来以后，我一上秤发现自己竟然比年前胖了5公斤。”李筱然说，从老家回来的第二天，她就马不停蹄地去健身房开始锻炼了。

假期体重狂飙 节后健身忙

假期过后，像李筱然这样突袭健身的人不在少数。常言道“每逢佳节胖3斤”，由于在春节期间，走亲访友聚会很多，不少人的体重都上涨了不少。节后，很多市民走进健身房、体育馆把减肥瘦身提上日程。

傍晚时分，在运河区解放西路上的一家健身房内，不少市民一下班就马不停蹄地前来锻炼。有的人在跑步机上挥汗如雨，有的人在瑜伽室内消耗热量。

“春节期间除走亲访友外，每天都‘瘫’在床上没怎么动，吃得也比平时多，所以赶紧出来动一动。”正在跑步机上运动的孙铭浩说，“休息日来健身房的话，几乎每一台跑步机上都有人，我就下班后趁着人少过来锻炼。”孙铭浩说，由于春节期间作息不太规律，整个人都懒洋洋的，最



健身房里忙健身

近几天通过锻炼出汗，感觉状态好了很多。

运河区永安南大道的一家健身房老板陈先生告诉记者，店里无论是办卡还是报课的人，都比年前有着明显增加。“其中一些人是春节假期长胖了，想要尽快瘦身的。”陈先生说。

《热辣滚烫》 激发健身热情

今年春节假期，随着电影《热辣滚烫》的热映，一部分人的运动热情被进一步激发。

市民刘馨贤平时工作繁忙，很少有时间参与健身，再加上春节期间每天大吃大喝没有节制，

因此体重又增加了。“我才34岁，年前体检的结果显示，我不仅血脂高，还有中度脂肪肝。”刘馨贤说，过年期间她看了电影《热辣滚烫》，决定节后一定要将减肥进行到底。

以往刘馨贤都是在网上找一些运动的视频跟着锻炼，经常三天打鱼两天晒网，“每次都是减肥口号喊得响亮，减肥效果却微乎其微。”刘馨贤说，为了防止自己再次半途而废，她在家附近的一家健身房报了课，按时去锻炼健身。

在市区开元南大道的菲su女子塑形健身馆内，不少人正挥汗如雨地运动。“店内学员锻炼的激情很高，春节假期就有不少学员找我咨询何时开门营业。”

菲菲说。菲菲是非su女子塑形健身馆的健身教练，她告诉记者，健身馆内的学员主要以“85”后到“95”后这个年龄段的女性为主，近期咨询报课事宜的顾客明显增多了。过年期间，一些学员担心假期体重上涨，甚至提出“正月初一可以的话，也要来上课运动”，希望菲菲所在的健身馆在春节假期能够一直营业。

“小胖墩儿”也运动 佳节过后迈开腿

位于黄河西路的一家篮球馆，从上午九点开始营业，一直持续到晚上八点左右，馆内都是灯火通明，前来练球的人络绎不绝。

教练张先生告诉记者，篮球馆内招收的主要是青少年，其中不乏有一些“小胖墩儿”是来运动减肥的。

“开学第一天我就想给孩子预约私教课，但是上课的学员太多了，最快也只预约到了三天后晚上的课程。”市民孙女士告诉记者，孙女士的儿子鹏鹏今年6岁，一直都比同龄人要胖一点，春节期间，孙女士带着孩子回老家过年。期间顿顿饭都是大鱼大肉，孩子吃得多动得少，以肉眼可见的速度胖了起来。“为了让孩子瘦下去，我给他报了篮球课，饮食上让他少碰油炸、饮料等高热量食物。”孙女士说，本着管住嘴、迈开腿的原则，孙女士又额外给孩子添加了几节篮球私教课，希望让孩子加大运动量，从而能够合理、科学地达到减肥的目的。

“健身是一个长期的过程，切忌急功近利。短时间靠大量运动进行突击式减肥是不可取的，这种方法减掉的不一定是脂肪，后期还十分容易出现反弹。想要快速恢复体形消耗热量，无氧训练和有氧训练都必不可少。健身人群追求减脂效果必须要了解自己的身体状况，通过科学的规划、合理的目标，循序渐进地进行减脂。”健身教练菲菲说。

正确的减肥方式还是应该通过循序渐进地锻炼来实现，要合理锻炼，更要因人而异制订运动计划。另外，还要搭配科学的饮食。在饮食方面，要保证营养均衡，避免高油重糖的食物。

1万余名外地服装商户落“店”生根 他们在沧州“蹚”出新路

本报记者 彭爱 刘冰祎



服装厂里一片忙碌

上午10点半，忙了一早晨的赵玉雪终于有时间喝口水了。赵玉雪的店在明珠商贸城早市馆3楼，销售的服装都是她自家工厂生产的。作为首批从“北京大红门”搬到沧州明珠商贸城的商户，5年多的时间里，赵玉雪实现了从找工厂生产到自产自销。

31岁的赵玉雪是河北保定人。2014年，她在北京从事休闲女装批发生意。当时，赵玉雪销售的服装都是她先“找版”，然后再找工厂加工。2018年，赵玉雪

将自己的服装生意搬到了明珠商贸城。落户沧州后，赵玉雪又着手开办起自己的服装加工厂。“现在，我的厂子里有10多名员工，已经实现了服装的自产自销。”赵玉雪说。

浙江温州的滕洲此前在北京做了10多年的服装生意。2018年，在面临去广州、杭州还是沧州的选择中，他最终来到沧州开店、建厂。“‘明珠’有很好的优惠政策，我们跟那里的工作人员相处得很融洽。”滕洲说。去年年底，他的第二个服装工厂在沧州投入生产。目前，两个工厂平均日生产服装2000件。这些年，借

着京津冀协同发展的东风，滕洲的事业稳步向前。他说，当初来沧州是对的。

在北京非首都功能疏解的背景下，许多像赵玉雪、滕洲一样的商户扎根沧州耕耘事业。为了全方位护航商户发展，东塑集团打造了商贸承接平台明珠（国际）商贸城和位于沧东经济开发区的生产加工平台明珠国际服装生态新城。设计研发中心、智能制造生产车间、面料辅料轻纺城、仓储物流园区、电商基地等配套项目均已投入使用，形成“前店后厂集群化”的产业发展格局。

此外，免两年租金、一年物业费，提供免费拿货大巴，解决商户子女入学问题，提供成本价住房等扶持政策也为商户解决了许多后顾之忧。

目前，沧州明珠商贸城共有人驻商户1万余户，新增就业岗位3万余个，带动10多万服装相关人口落户沧州，整体营业额突破400亿元（含线上），成为京津冀服装产业转移规模最大、发展最好的重要承载地之一。

泊头市救助管理站一名外地女子 漂泊9年 终于回家

本报讯（记者 姚连红）

近日，在泊头民政部门及公安机关的联系和帮助下，离家9年的患病女子林女士被亲属接到北京大兴区的家乡生活。

2015年，一名患有精神疾病的女子被好心人发现并报警。随后，这名女子被安置在泊头市救助管理站。由于女子患有精神疾病，无法正常交流，工作人员无法得知女子的姓名和家庭住址。于是，女子被送到医院

治疗和休养。

这些年，救助站工作人员一直在想办法核实女子的身份，并于2020年提取了女子的DNA，但一直没有消息。去年12月，工作人员接到北京大兴区一位村干部的电话。原来，公安机关通过DNA数据找到女子的家。

这名女子姓林，今年30岁，从小患有精神疾病，9年前走失后一直没有回家。目前，林女士已被接回家中。



2月26日开学当天，沧州高新区实验学校举办了校园庙会，“妙剪生花”“猜灯谜”“百字福”等13个摊位供学生体验传统技艺。 魏志广 康越 摄

走基层 看协同