

今年“七夕”，沧州461对新人领取结婚证

结婚登记总量约为平时的3倍

本报讯（记者 李圣哲 通讯员 韩煜）刚刚过去的这个周六恰逢“七夕”，全市婚姻登记处为爱“不打烊”，当天加班共为461对新人办理了结婚登记，约为平时登记量的3倍。

当天清晨，在渤海新区黄骅市婚姻登记服务中心，前来领证

的新人们早早地在大厅内等待。“我们特意选择在‘七夕’这天领证，寓意不‘七’而遇、‘夕’望是你。希望以后我们同甘共苦、幸福美满，生活越来越好！”领完证的王俊峰与妻子十指相扣，幸福之情溢于言表。

虽然当天前来领证的新人

比平常多了不少，但大厅内秩序井然。“我们提前对打印机、叫号仪等办公设备进行了检修，采取提前上班、延时下班等措施，方便新人领证。”渤海新区黄骅市婚姻登记服务中心主任郭春星说。

据了解，沧州市民政局采取多项举措，积极应对登记高峰。他

们提前发布“七夕”办理结婚登记公告，增设服务窗口，加派工作人员，提供预约、延时服务等，确保登记业务高效有序开展。我市各地在全力做好登记工作的同时，还深挖传统节日内涵，举办了丰富多彩的主题文化活动。肃宁县、南皮县举办了集体婚礼，

引领文明节俭的婚嫁新风尚。河间市、吴桥县等地举办了青年职工联谊活动。渤海新区黄骅市、青县等地举办了集体颁证活动，引导新人们树立“重登记、强责任、崇节俭”的婚俗理念。任丘市宣讲新时代婚恋观，倡导健康文明、简约适度的婚俗文化。

我市举办“全民健身日”乒乓球大赛

33支队伍、140余名选手参加角逐

本报讯（记者 霍钢杰）8月11日，京津冀鲁颗粒大联盟乒乓球混合团体赛（沧州站）暨沧州市2024年“全民健身日”乒乓球大赛，在沧州建投乒乓球俱乐部举行，共有33支队伍、140余名选手参赛。

昨天上午，随着裁判员的一声令下，比赛拉开帷幕。赛场上，选手们抖擞精神，尽情地挥洒汗水，将力量、速度、技巧相结合，展现出精湛的球技和顽强的拼搏精神。发球抢攻、远台对拉、削中反攻……选手们你来我往，打得精彩异常。

激烈的比赛也点燃了观众的热情，现场喝彩声、助威声不断。

经过角逐，沧州建投队获得冠军，纵横生胶队获得亚军，德州金太阳乒乓球俱乐部队和中茶窖藏六堡队并列第三名。

参赛选手宋海涛表示，这次比赛在家门口举行，为乒乓球爱好者提供了一个切磋球技、展示自我的平台，进一步推动沧州乒乓球的发展。希望沧州今后能有更多群众性体育赛事，进一步丰富大家的业余生活。



“晒背养生”悄然流行

专家提醒：并非人人适宜，不能盲目跟风

本报记者 崔儒靖 摄影报道

近日，“晒背养生”在沧州一些人中流行开来，成为人们热议的话题。这股“晒背风”不仅刮到了城市的公园绿地，还刮进了小区的阳台。

对此，医生提醒市民，晒背并非人人适宜，不能盲目跟风。大家应当采用科学合理的方式晒背，避免不必要的健康风险。

晒背成为时尚 市民纷纷体验

近来，在市区千童公园、百狮园等多个公园内，均有市民“晒背养生”。

记者看到，这些市民或趴在长椅上，或倚靠在凉亭边，将背部朝向太阳，享受着灿烂的阳光。他们有的闭目养神，有的看着手机，有的则用遮阳帽遮住头部，只让背部沐浴在阳光里。

在宪法主题公园内，几处具有采光优势的长石凳，成为一些市民青睐的“晒背基地”。据公园的保安队长姚树山介绍，近年来晒背的人有不少。为此，姚树山多了一项“任务”——他耐心地提醒晒背者，别有不文明的行为举止。

“听说晒背能排出体内毒素、增强体质，我就想试一试。今天是我来晒背的第3天。”8月10日，正在千童公园晒背的刘先生告诉记者，他是从朋友圈里看到大家分享的“晒背养生”知识后，加入这一行列的。“晒完后感觉

身体暖洋洋的，很舒服。”

除了公园，还有的市民在自家阳台上搭起小床、摆放躺椅，利用午后闲暇时光进行晒背。市区的王女士就是其中的一员。“我家阳台朝南，下午阳光特别好。我就在这里摆了个小床，每天晒上半个小时，感觉整个人精神多了。”王女士兴奋地说。

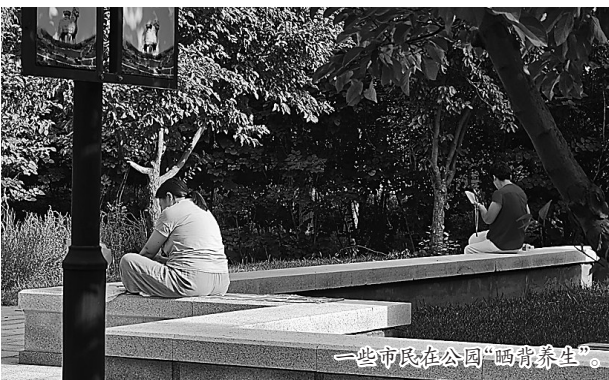
享受阳光的同时 可能引发身体不适

据了解，这些晒背的市民在享受阳光的同时，还融入了各种创意元素，让养生变得更加丰富多彩。

有的人在晒背的过程中，播放轻松愉悦的音乐，营造出一种温馨舒适的氛围。有的人通过冥想的方式，达到放松身心的效果。还有的人邀请家人和朋友一同参与，分享晒背的成果。晒背结束后，有人会进行舒缓运动，如散步、瑜伽等，或者做一些简单的拉伸动作。

然而，“晒背养生”流行的同时，一些因不当晒背而引发的健康问题也逐渐浮出水面。市区的张先生就因盲目跟风晒背，出现身体不适的情况。

张先生平时工作繁忙，身体长期处于亚健康状态。听说晒背能增强体质，他迫不及待地加入了“晒背一族”。每天下午4点以后，他会准时出现在小区内的长



椅上，一晒就是一两个小时。张先生起初感觉身体有所好转，直到一次暴晒后，他被紧急送往医院救治，才意识到晒背不当的严重性。

“医生说，由于我长时间暴晒，导致体内水分迅速流失，血压也迅速升高。”回想起那段经历，张先生仍心有余悸。“以后再也不敢随便晒背了，一定要听从医生的建议。”他说。

晒背并非人人适宜 不能盲目跟风

对此，市中心医院中医一科主任吕旺表示，晒背作为中医传统养生方法之一，其理论依据在于后背乃人体阳气汇聚之所，适当晒背能吸收自然阳气，温阳散寒，提升免疫力，对于改善体质、

预防疾病确实有一定的积极作用。尤其是在高温时节，晒背更契合“冬病夏治”的中医理念。

吕旺强调，晒背并非人人适宜。他提醒市民，晒背前务必了解自己的身体状况和体质特点，不可随意参与。特别是对于患有高血压、皮肤病或体质易上火、湿热的人群而言，晒背可能适得其反，加重病情或引发不适。

吕旺对“晒背养生”提出建议。首先，应选择紫外线较弱时段晒背，如上午8点到10点、下午三四点之后。其次，晒背时间需根据个人体质逐步调整，不宜过长，刚开始可以从几分钟逐渐增加至半小时左右。同时，晒背过程中务必注意补充水分，并留意身体反应。一旦出现大汗淋漓、胸闷气短等情况，应立即停止晒背，前往医院就诊。

338国道南皮段

改建工程 加快推进

本报讯（记者 苏少静 通讯员 回仓 张治平 郭艾）日前，338国道孟村南皮界至南皮县黄家洼段改建工程桥梁上部结构开始施工，预计明年建成通车。

该项目起自338国道孟村与南皮交界处，沿旧路向西改建至孙青屯东，转向西北经南皮县张古风村南、许庄子村北、何七拨村南，沿既有农村公路穆何路向西改建，经穆三拨村南、刘官屯村南、西王庄村西，向南经黄家洼村南，终点接现状338国道。

项目路线全长34.529公里，新建段22.799公里，利用旧路改建段3.242公里，改建农村公路段8.487公里。该项目采用一级公路双向四车道标准，设计车速为每小时80公里。

据悉，该项目于去年11月开工建设，预计今年年底基本完成主体工程。项目建成后，将提高区域路网水平和干线公路通行能力，推动区域经济社会发展。

中捷产业园区

开展应急处置 演练活动

本报讯（记者 李圣哲）近日，中捷产业园区石化工业园区管理中心联合当地应急、消防、公安等部门，举行应急处置演练活动。

本次演练模拟某石化企业罐区因进油流速过快引起闪爆着火场景。演练中，相关企业迅速申请救援。石化工业园区管理中心接到报警后，立即组织救援队伍。相关部门工作人员第一时间赶到现场，协调配合救援。经过大家共同努力，最终火势被扑灭。

接下来，石化工业园区管理中心将不断加强日常安全生产监管，增强园区安全应急保障能力。