

青县马厂镇二十里屯村有一个大运河党建生活馆,一年来吸引了70多批次游客——

运河边的党建生活馆

本报记者 刘冰祎 摄影报道

蜿蜒的大运河流经青县二十里屯村,村里一座古朴的二楼小楼矗立河边。在这座名为“大运河党建生活馆”的展馆里,700余件展品均由村民提供。大家合力“书写”,记录下了这个村落与大运河之间密不可分的历史渊源和红色记忆。

运河故事

日前,记者来到二十里屯村的大运河党建生活馆。走进大厅,灯带蜿蜒,犹如运河流淌。

二十里屯村党支部书记祝相元是这里的“讲解员”。馆内展出的老物件,无论是古朴的农家具具、铜钱,还是保存完好的纸质资料,祝相元都能讲出它们的“前世今生”。

“二十里屯曾是大运河的一个古渡,运河滋养了这片土地。以前,南来北往的人到了这里都要下船休息补给,所以我们这里的展品,既有本地的,也有外地的。古渡边寻常百姓的生活,最终浓缩在了这些老物件中。”祝相元说。

红色记忆

大运河申遗成功后,在各级政府支持下,祝相元历时3年多筹建了大运河党建生活馆。

展馆去年正式开馆。这里不仅记录着村史,也记载着许多红色故事。



祝相元介绍馆内展品

色故事。

祝相元介绍,在抗日战争和解放战争时期,许多党员依托运河开展革命工作,需乘船或坐筐渡过运河与敌人开展斗争。在这一背景下,二十里屯村也涌现出许多忠勇义士。

二十里屯村第一任村党支部书记王凤海带领村民炸掉了敌人的船,两位英烈为保护县大队的2500公斤小米牺牲在村附近的地道中……展馆墙上,一个个英雄的名字背后,都有一段段动人的红色故事。

为了搜集这些红色故事,祝相元和村里75岁的老教师祝相松付出了许多努力。

祝相松熟悉乡里,年轻时曾搜集整理了许多关于村史和红色历史的资料。得知祝相元要筹建大运河党建生活馆后,祝相松十分高兴,并将自己年轻时整理并保存下来的资料都提供给了祝相元。

一块旧船板

除了提供文字资料,祝相松

还捐出了一块珍藏多年的旧船板。

这块旧船板的“前身”是二十里屯村一艘方便乡邻及东西过往客商通行的大船船板。革命时期,大船承载着重要的联络作用。那时,为了破坏共产党的地下工作,敌人将大船炸毁。摆船人万分痛心,找回了一块旧船板并留存下来。临终前,他将这块旧船板托付给了祝相松。

带着这份沉甸甸的嘱托,祝相松将旧船板细心保存多年。后来,祝相元亲自将这块旧船板抱

了回来,妥善放置到了展馆的玻璃展柜中。

筹建展馆的过程中,祝相元拿出了家中珍藏的老物件。此外,他还四处搜集。除了祝相松,还有不少村民也捐出了家中的老物件。有的人找出了家里留存的铜钱,有的人找出了碎碗底,还有人捐出了祖辈打敌人时使用的工具、武器。

“这些珍贵的物品、史料,无一不述说着这里的历史。”祝相元说。也正因如此,大运河党建生活馆建成后,就成了远近闻名的红色教育基地,不仅周边村民常来参观,许多学生和来自北京、天津等地的游客也慕名前来。

依托历史底蕴和红色文化,二十里屯的新农村建设同样蒸蒸日上。这几年,这个不到1100人的村子走出了6名博士生。

这段时间,祝相元正和外地公司对接,制作讲述红色故事的展示片。将来,这部3D短片将投放在展馆一楼东侧的运河文化科技展示厅内,让红色故事更加鲜活。就像祝相元所希望的那样:“当我们闲坐在一起回忆那段战火纷飞的岁月时,不能忘记运河岸边那群土生土长的汉子,更不会忘记他们机智勇敢、舍生忘死保卫家乡的壮举。不能忘记他们是谁的父辈,谁又是他们的子孙。”

助眠枕头、香薰、精油……为了睡个好觉,一些睡眠困难的人购买各种助眠商品——

“助眠神器”扎堆 到底有没有用

本报记者 马晓彤 摄影报道

如今,随着人们生活节奏的加快和压力的增大,结束一天的工作后顺利入睡,成了不少人的心愿。

为了满足睡眠困难人群的需求,市场推出的助眠产品也非常丰富,从助眠糖、助眠香薰、助眠精油,再到助眠音响、助眠视频,还有助眠仪、安睡床垫、助眠枕头……有了这些,真能睡个好觉吗?

贴上助眠标签 这些商品热销

前段时间,市民田女士当了妈妈。田女士半夜会醒来给孩子喂奶,这让她的睡眠时间变得十分碎片化。“我睡眠不好,有时候半夜起来喂奶后,就睡不着了,这让我十分痛苦。”田女士说。后来,她在短视频平台刷到了助眠视频。这些视频有的是大自然的白噪音,有的是模拟头部按摩、采耳、脸部护肤等内容,声音都很轻,让人仿佛置身其中。田女士喂奶完后,就将手机放在床头,放一段助眠视频,不一会儿她就进入了梦乡。对于田女士来说,这样的助眠视频对她很有用。



有睡眠障碍的市民来到医院寻求帮助

记者在几个视频平台搜索发现,一些人气较高的助眠视频点赞量可达几十万,深受大家喜爱,成为不少人的“助眠神器”。

除了助眠视频,还有不少助眠产品也十分受欢迎。记者在各大网购平台发现,不少日用品在原有功能的基础上附加了助眠功能,如助眠枕、助眠眼罩、助眠音响、助眠香薰等。拿枕头来说,有的在结构上稍加改变,有的则是添加中药成分,还有的在枕头中增加了音乐功能,可以在睡觉

时开启音乐;有的眼罩增加了音乐、热敷的功能;还有助眠香薰、助眠喷雾等,可以散发出让人情绪舒缓的香气,有助于快速睡眠。相同的一点是,这些贴上了“助眠”标签的产品价格都比同类产品略高。

记者在市区新华路一家销售生活用品的店铺看到,香薰蜡烛、眼罩、睡眠精油等助眠商品被摆放在显眼位置。店铺工作人员告诉记者,薰衣草味的产品最受欢迎,放在卧室

有助眠功效。

用上“助眠神器” 睡眠并未改善

与其他失眠的人一样,市民张先生也把目光投向了一些助眠产品上。张先生是一名铁路工人,工作时间不固定,经常需要熬夜。最近,他发现自己常常失眠。不仅每天翻来覆去睡不着,即便好不容易睡着了,也会因为一点风吹草动被惊醒,然后便很难再入睡。繁忙的工作加上严重缺乏,黑眼圈成了他的“标配”,头发也掉了不少。

为了能睡个好觉,张先生购买了很多助眠产品,从耳塞、眼罩到香薰、睡眠喷雾等。他还购买了有助眠功能的枕头和床垫。结果这些助眠产品不仅没让他睡个好觉,反而加重了他的心理压力,整夜整夜睡不着。张先生连忙去医院就诊,通过吃药、输液等治疗,他的睡眠情况有所好转。

市民杨女士网购了一款睡眠仪。这款睡眠仪的商家声称可以通过微电流刺激人体,从而刺激大脑调节人的情绪,让人产生困意。杨女士使用后,不仅没有

入睡,反而因为仪器的电流刺激等问题感到不适。杨女士与商家维权时才发现,这款睡眠仪也并没有相关的资质和规范的出厂标准等证明。

医生建议 找到原因 对症治疗

对此,沧州中西医结合医院麻醉睡眠门诊主任张立民告诉记者,网上热销的各种助眠商品可能会起到一定的助眠作用,但并不适用于所有人。当出现睡眠问题的时候,首先应明确睡眠问题是由何种原因引起的,再进行针对性的治疗。

张立民表示,一些失眠症状较轻的市民,想要拥有良好的睡眠,可通过运动、兴趣爱好转移注意力,或调整作息时间、改善睡眠环境、减轻压力等提升睡眠质量。对于一些由心理问题、疾病等引起的睡眠障碍,仅靠使用助眠神器是无法解决根本问题的。如果过度依赖助眠神器,可能会产生心理依赖,反而影响自然睡眠。对于严重的睡眠障碍患者,应及时寻求专业医生的帮助。