

厂区厂房出售

我公司现出售位于沧州市运河区沧石路张庄子工业园区的独院厂房。厂区占地58256㎡,建筑面积13618㎡。厂区距离沧州西高速口3km,适合加工制造、物流仓储等行业。

公司计划进行厂区厂房出售的招标活动,竞买报名截止日期为:12月28日17时。欲购买者请携带公司营业执照原件及复印件(复印件加盖公章)、法人身份证复印件加盖公章等材料,于12月28日17时前送到明珠大厦(地址:沧州市高新区永济西路77号)现场领取报名相关资料。联系人:徐先生 电话:18032728293

指压板慢跑,养生还是伤身

医生:盲目跟风,养生不成反添伤病

本报记者 马晓彤

“本来跟风买指压板是为了健身,没想到,脚底板不仅磨起了水泡,膝盖也受伤了。”说起自己的健身经历,家住运河区的吴女士有点哭笑不得。

脚底起了水泡

“踩指压板一个月,身体好了不少”“一个月瘦了10公斤”……前段时间,吴女士在网上看到了不少关于指压板超慢跑的消息。

在社交平台上,有关“指压板超慢跑”的笔记多达16万条,网友们纷纷分享自己“指压板超慢跑”的各种体验以及各种使用攻略。提升代谢、不限场地、减肥、男女老少都能用……这些都成为笔记的关键词。

吴女士心动了,她也购买了一块指压板。指压板上布满了凸起的颗粒,比较坚硬。吴女士脚踩在指压板上(右图),感觉脚底板有点疼。“听说指压板上的凸起可以刺激足底穴位,促进气血循环,在上面慢跑的话功效加倍,还能减肥。”吴女士说。虽然踩在上



面脚很疼,但她还是坚持在指压板上慢跑。一周以后,吴女士脚底板磨起了水泡,膝盖也很疼。

在市区解放路一家企业上班的李先生也觉得上当了。他在网上看到有人宣传指压板可以改善久坐的疲惫,提升睡

眠质量。可坚持几周后,他不仅睡眠毫无起色,脚底板还特别疼,工作时注意力全在脚上的疼痛,苦不堪言。

需要评估自身情况

指压板超慢跑的流行,也带动了指压板的热销。记者在购物网站上发现,不少店铺的指压板销量在10万以上,最高的甚至有80万。在商品详情介绍页面上,指压板超慢跑也成了商家的一个宣传噱头。

指压板到底能不能用?记者就此采访了沧州中西医结合医院骨科院区运动医学科副主任李浩然。李浩然表示,如果以跑步锻炼为目的,从专业角度上更建议在平地上进行。指压板的表面是凹凸不平的,如果控制不好角度力量,有可能对膝关节、踝关节带来损伤。“如果想用指压板,市民需要评估自己的身体情况后再进行运动。”李浩然说,并非所有人都适合指压板慢跑。像患有足底筋膜炎、扁平足、脚跟骨刺等足部疾病的人群,这种强烈刺激会加剧疼痛,加重病情。没有专业指导,盲目跟风踏上指压板,养生不成反添伤病。

王海辰:与晚报携手共进

本报记者 马晓彤 摄影报道



上完课后,王海辰回到办公室,立即拿起放在桌子上的报纸。报纸上的一篇体育赛事报道吸引了他的注意。王海辰今年25岁,是沧州市民族中学的一名体育老

师,也是《沧州晚报》的忠实读者。

王海辰最喜欢看晚报的体育版面和一些本地各个学校举办的体育活动。

“通过晚报,我了解到许

多学校举办的精彩体育赛事,那些在赛场上拼搏的学生身影,成为激励更多孩子参与体育活动的动力源泉。”王海辰说。他经常会给学生讲述一些体育比赛中励志的故事,激励学生要更加努力,提高身体素质。

王海辰之前在报纸上读到过一篇《“轮椅跑者”的马拉松之路》的报道。报道中主人公面对困难仍然没有放弃,最终获得了很好的成绩,这让他很佩服。他把这件事讲给学生听,看着学生们敬佩的眼神,也让他看到了体育精神在学生心中的传承

与发扬。

王海辰也很关注国内外的体育赛事。有时候他会提前将晚报预告的体育赛事用记号笔勾画出来,将那一页报纸放在醒目的位置。这样他就不会错过各种体育比赛。“有时候晚报还会详细报道一些体育赛事的精彩内容,感觉比我自己看要更全面。赛事中背后的故事也让我特别感兴趣。”王海辰笑着说。

“希望晚报可以继续报道精彩赛事和有拼搏精神的人物等,让本地新闻更加丰富多样。我希望和晚报携手共进。”王海辰说。

《沧州晚报》——我的良师益友

父亲出院前一天,市民于女士将一段视频发给了沧州市中心医院护工管理部——

暖心护工

本报记者 刘冰祎

父亲车祸住院后,市民于女士通过沧州市中心医院的免陪护服务找来了护工付玉彪。10天的陪护时间里,付玉彪的细致和耐心感动了于女士一家。日前,于女士将一段由她拍摄的视频发给了医院的护工管理部,视频的主角正是付玉彪。

不久前,74岁的于先生遭遇车祸,造成左腿膝盖粉碎性骨折,被紧急送到沧州市中心医院治疗。于女士和家人匆匆赶到医院照顾父亲,不免手忙

脚乱,不知怎么护理才更妥当。在其他患者家属的建议下,于女士在医院找了一名全天护工,正是付玉彪。

35岁的付玉彪在医院工作了三四年。于先生做完手术后,付玉彪整夜没合眼,一直盯着监护仪,并不时查看老人的情况。

术后护理注意什么、康复锻炼怎么做……病床前,付玉彪常常一边忙碌,一边给于女士“上课”。“我多讲讲,你们以后照顾时能更有条理。”

从早起准备早餐,记录医

生、护士的叮嘱,再到白天给于先生按摩、康复锻炼、照顾老人吃喝拉撒,陪他聊天解闷,付玉彪将于女士能想到的和想不到的都做到了。“父亲的假牙在车祸中摔坏了,为了让他吃得可口,小付买完小米粥,又特意跑到卖肉夹馍的摊子上买来切碎的肉末拌在粥里。这份用心,让我们特别感动。”于女士感慨道。

前几天,于女士将此拍摄的视频拍摄的付玉彪照顾父亲的视频整理好,作为感谢信发给了医院护工管理部的骨科主管当

靖。“本来我们一家人因为父亲受伤心情都很郁闷,小付不仅帮我们缓解了护理压力,更让我们得到了许多安慰。”于女士说。

在沧州市中心医院住院部,还有很多像付玉彪一样的护工,为患者提供专业医疗护理和生活照顾。据悉,为缓解“一人住院,全家奔波”的就医陪护压力,沧州市中心医院推出了免陪护服务,打造专业护工团队,进一步提升了医疗服务效率,改善了人们的就医体验。

沧州交发集团 组织员工学急救

本报讯(记者 崔春梅 通讯员 李娜)近日,沧州交通发展(集团)有限责任公司(以下简称沧州交发集团)联合医院开展急救知识培训,教员学习急救知识。

当天,沧州市人民医院急救中心团队凭借丰富的临床经验和专业知识,为大家讲解了判断肺复苏和气道异物梗阻的关键点和注意事项,并通过生动的案例和实际操作演示,教给沧州交发集团员工心肺复苏和海姆立克急救知识。

此外,专业人员还为大家讲解了自动体外除颤器的基本构造、功能原理、开启方法、电极片的正确粘贴位置以及如何根据语音提示进行电击操作等。

饭店离家不远 酒驾上路被查

本报讯(记者 刘冰祎 通讯员 王新苗)日前,孟村回族自治县的肖某酒后“大胆”开车上路,结果在家门口被交警查个正着。

当晚,肖某和同事在饭店聚餐时喝了不少酒。肖某想着饭店离家很近,应该不会遇到交警,于是侥幸开车上路。结果他快到家时,在团结路被交警拦下检查。经检测,肖某为酒驾。

最终,交警依法对肖某酒后驾驶机动车的违法行为处以罚款1000元,驾驶证记12分、暂扣6个月的处罚。