生土长的农村人。由于长年在地里干活,脸上的皮肤显 隐忍了三年才回家。回来后父亲还是操起了他的老本 得黝黑又粗糙。50岁的他175的身高,体重却不到60公 行——开大车!之前他总抱怨开大车没日没夜,劳神费 城市"。随着年龄的增长以及社会环境的驱使,父亲也 劲儿,起码自由、不挨骂!从我记事开始,一直到现在, 确立了人生终极目标——那就是赚够四十万用来养老。 他的青春岁月都是陪着大车度过的。

个目标,他做过电工、修过汽车、送过外卖、开过大车,在 母在学,是父母强迫自己学的,估计只有5%的学生真正明

出家门,离开家乡,身处异国他乡,诺大的地方举目无 美国经济学家穆来纳森跟心理学家沙菲尔曾说过: 导同事的引导下,我找到了自己的人生价值和意义,也 亲,唯一欣慰的就是打电话和家里诉诉苦,听听妻子和 困窘的主要原因并非不够努力,而是因为稀缺心态。越 找到了前进的方向。我暗下决心:一定努力学习,认真 5二十六千米的距离,我们也只能安静地听着。纯朴的 无论处境有多么不好,但是现在,我都能坦然接 努力,帮助父亲,一起圆他的养老梦!

我的父亲1973年出生在开平区新城子村,是一个土 那么恶毒的语言。父亲为了完成自己的人生目标,还是

父亲攒钱的目的就是等老了之后,有志趣相投的三 自幼家境困窘,父母希望我好好学习来改变现状,所 为了攒够四十万,在我幼年的时候他选择了出国务 自己的。上学期间,我也亲眼目睹了很多人在大学当了4 向外面美好的世界。刚去日本工作几个月,父亲就给家 有的人兼职上了4年网课,上学时啥也没学到,毕业后啥也 里打来电话,说那里管事的很凶,很不友善。二十多岁 干不了,所以就打着名义去考研、考公,这群人是亲戚眼里

农民没有见识过外面精彩的世界,自然也没有听过监工 受。因为自从人职唐山松下之后,在公司文化氛围和领



心的委屈……我们在唐山,父亲在日本富山县,三千三 的不是物质多么富足,而真正需要的是精神上的幸福。 己的一份力量,实现自己的人生价值! 也希望通过我的

# 出现5个症状,你的免疫力可能在走下极路!

免疫系统可以说是人体健康的"大管家"——它可 减少50% 卸;还能及时清理掉衰老凋亡的细胞,净化体内环境。 于6小时。

01 5个信号或代表免疫力在走下坡路

F:过低容易导致多种感染,如流感、HPV感染;免疫功

面这些预警信号要警惕

一换季就感冒,且每次感冒病程持续时间都超过了 -周,提示你的免疫力差了。

如果在一段时间内感到做事情没有兴趣,常出现心 这会导致人体自身体温下降

等表现。

降雪量一定很大。

4. 肠胃较弱

吐下泻。 5. 容易莫名地出虚汗

或许免疫力也比较差。而且这类人还可能在睡觉时很感染的成分。 容易出虚汗,总是睡不踏实。

02 拖垮免疫力这些因素都是"幕后黑手"

从而更利于消灭入侵的细菌和病毒。

另外,芝加哥大学研究发现,与每晚睡7.5—8.5小时

建议:正常成人应保证7~9小时睡眠,老年人不应低

所以为了身体健康,维持免疫力是势在必行的!可

那么,我们如何分辨自己的免疫力是否失衡呢?下 是维持免疫力的好帮手,一旦缺少,免疫防线也不牢固; 蛋白质等 另外,烟酒中所含的有害物质会在体内慢慢累积,破坏 ②五果为助:指枣、李、杏、栗、桃等水果、坚果,有助

出门坐车、做家务有各种智能电器,可以说现在便

免疫力比较差的人,可能出现伤口愈合比较慢,小 运动30~45分钟,每周5次,持续12周后,免疫细胞数目 梅奥医学院认为,经常大笑会使大脑分泌多种神经 的伤口两三天还没有结痂,并且还可能出现发炎、溃烂。会增加,抵抗力也相对增加。因此,最好每天都动一动, 肽,增强免疫力,预防压力相关的各种疾病。 饭后散散步,打打球等都可以。

5.孤独感和压力感

的食物别人吃了没问题,而你却肚子疼,严重时还会上 面上影响着身体功能,它会导致促炎基因的增加,以及 系统越强 产生抗体和免疫力的基因减少。

和他人相比,不管是什么天气都容易出虚汗的人, 皮质醇的生成,而皮质醇会损害T细胞,这是血液中对抗 以想提高免疫力,就需以补气为主。

6. 滥用药物

带来阴雨或雪天。

一、腌肉

药物虽然能帮助人体对抗病原微生物,减轻不适症 免疫力较低的老年人来说,特别推荐现在打两种疫苗: 状,但也减少了免疫系统对抗疾病产生抗体的机会。 流感疫苗和肺炎疫苗。

睡眠时人体会产生一种称为胞壁酸的睡眠因子,它 因此,像普通感冒等自限性疾病,如果病情较轻,尽 接种流感疫苗有助于降低流感的发病率和并发症, 能促使白细胞增多,巨噬细胞活跃,肝脏解毒功能增强,量少用甚至不用药,而像急性流感类,自身免疫系统已而肺炎疫苗则能减少肺炎发生风险,尤其是患有慢阻 无法对抗,则要及时就医。

节气民俗

免疫系统的组成中包括抗体、补体以及各种免疫细

对比较科学。

③五畜为益:指牛、犬、羊、猪、鸡等禽畜肉食,对人 利轻松的生活,让我们的肌肉使用量都大幅下降了,而 体有补益作用,能增补五谷主食营养之不足,补充各种

免疫系统的影响,结果发现,对幽默的反应程度越高(笑 胃肠道经常出现各种问题,比如:外出吃饭时,同样 德国美因茨大学的药理学家发现,孤独感在基因层 得越强烈),自然杀伤细胞的活性越强,也就是说,免疫

3.补气强身

疫苗是最经济有效的预防部分病菌感染的方法,对

缸内,用石头压住,放在阴凉背光的地方,半月后取出,将 腌出的卤汁入锅加水烧开,撇去浮沫,放入晾干的禽畜肉, 一层层码在缸内,倒入盐卤,再压上大石头,十日后取出, 挂在朝阳的屋檐下晾晒干,以迎接新年。

大雪以后气温逐渐变冷,人们屋里屋外都十分注意 候集解》说:"大雪,十一月节,至此而雪盛也。"大雪的意 过后,北方大部分地区12月的平均温度约在-20℃至- 保暖,纷纷穿上冬装,防止受冻,出现冻疮。鲁北民间有 思是天气更冷,降雪的可能性比小雪时更大了,并不指 5℃之间,南方也会出现降雨或霜冻,强冷空气往往能够 "碌碡顶了门,光喝红黏粥"的说法,意思是天冷不再串

寒冷与降水。这节气的特点是气温显著下降、下雨或下 大雪节气一到,一些地方家家户户忙着腌制"咸货"。 "小雪封地,大雪封河",北方有"千里冰封,万里雪 雪。"大雪"名称是个比喻,反映的是这个节气期间气候 将大盐加八角、桂皮、花椒、白糖等入锅炒熟,待炒过的花 飘"的自然景观,南方也有"雪花飞舞,漫天银色"的迷人 变化,寒流活跃气温下降、降水增多,并不是表示这个节 椒盐凉透后,涂抹在鱼、肉和光禽内外,反复揉搓,直到肉 图画。到了大雪节气,河里的冰都冻住了,人们可以尽

夜雨碎敲暑漏 秋意晓窗初透 明镜本无物,

谁道绿肥红瘦? 知否,知否?

本宋词翻读,然至李清照如梦今昨夜雨疏风骤 词,有感人生苦乐、喜忧皆缘于心境,境空则万 物自然,因而翻做一词。

横行霸道满地跑, 全副盔甲举双螯 轻按蟹壳拎后腿,

张牙舞爪亦难逃。 虾兵蟹将满稻田,

待到金秋丰收月, 米香膏黄味正鲜。

(作者系开元装备集团员工)

辛苦耕种不得闲。



14岁的盲人女孩星月因为一个展览,了解 家以及众多好心人的陪伴和鼓励下,星月坚持 不懈地练习长跑,终收获了体魄和精神意志的 双重成长。

小说通过历史和现实的交织,唱响了一曲 新时代少年披荆斩棘、长风破浪之歌,展现了百 年来在党的精神引领下,中华民族意识的不断 觉醒和中华体育精神的代代传承,讴歌了中华 民族愈挫愈勇的精神斗志,以及为国争光、团结 协作、顽强拼搏的中华体育精神,具有鲜明的时 代感召力。作品成功塑造了三位昂扬不屈的少 年形象,对引领和激发新时代青少年的中国精 神十分有益。

作者简介

杨娟,上海市作家协会会员,全课程研究 院核心专家,上海赫德双语学校中文主班老 师。出版长篇儿童小说《把信写给林小夏》《刺 猬小姐与日落先生》,长篇小说《青春恰自来》 荣获第二届曹文轩儿童文学奖长篇佳作奖,并 入选2020年8月"中国好书"。



电话:0315-3196271 5776440

## Tangshan National Hi-tech Industrial Development Zone

武卫东率 2022年全市第四季度

重点项目观摩团到高新区观摩

本报讯(高春琳)12月15日上午, 予充分肯定,要求高新区为项目建设提 搭建6条德国工业4.0智能变频电磁供 地50亩,总投资5.5亿元,主要建设研





怡安生物公司专业从事兽药研发、生产、销售和服务,公司主要负责人在兽屋 生物制品行业有着近40年的从业经历,有着丰富的科研和生产工作经验,参与多 项行业标准制定,引领行业技术发展前沿、标准化前沿。董学忠在详细询问企业 产值、科技研发、市场开拓、人才队伍等情况后,认真倾听企业各项需求和困难,并 和企业负责人进行深入交流。他说,党的二十大报告为高新区建设高质量发展5 行区指明了方向,要深入实施人才强国战略和创新驱动发展战略,大力弘扬企 家精神,为企业提供最优政策支持和平台发展,不断实现持续创新突破,将生物图

董学忠调研疫情防控和经济发展工作

并看望慰问一线坚守职工

在新邦医药医疗器械技术开发及生产制造项目和北上智能变频电磁供热机

施,全力推进项目建设提速提效。企业要在特殊时期全心全意关爱职工,相关部

门要真心真意为企业办好项目验收等各项实事,增强企业信心,逐步完善全流程

局主要或主管负责同志陪同。

在行政服务中心,董学忠首先看望慰问了坚守窗口服务一线的工作人员,证 细听取了中心负责人各方面工作情况汇报。董学忠指出,要统筹安排好工作人员 化政务服务平台建设,优化整合网络大数据资源平台,健全完善政务信息资源共 享长效机制,积极推行网上办理,确保实现实体政务大厅和网上办事大厅全覆盖 继续保持政务服务特色亮点,切实打造综合、便民、高效的政务服务平台,全面落

# 高新区管委会主要领导 宣讲党的二十大精神

本报讯(韩伟 刘梓涵)为深入学习宣传贯彻党的二十大精神,12月8日下午

的二十大和二十届一中全会精神,全面落实省委十届三次全会、市委十一届七石 全会和11月18日党工委扩大会议部署要求,忠诚捍卫"两个确立"、坚决做到"两 维护",自信自强、守正创新,踔厉奋发、勇毅前行,打造更多更好的中国式现代

的事业心和责任感汇聚强大力量奋进新征程。要深刻把握过去五年工作和新时 永葆党的先进性和纯洁性;深刻把握团结奋斗的时代要求,凝聚建设社会主义现 代化强区的强大力量。

党的二十大这条工作主线,全面把握党的二十大作出的各项战略部署,深入理解内 涵,精准把握外延,增强贯彻落实的自觉性和坚定性,对标对表党的二十大精神和国 家、省、市未来五年发展的重要目标任务,结合我区所处的历史阶段和发展条件,进 -步解放思想、奋发进取,完整准确全面贯彻新发展理念,按照市委"12345"总体工 作布局,高效统筹疫情防控和经济社会发展,统筹发展和安全,补短板、强弱项、固底 板、扬优势,加速实现现代化产业体系、项目建设、科技创新、城市建设、民生福祉、社 会大局、政治生态等各项工作取得新成效,努力交出高质量发展优异答卷。

高新区发展改革局、商务局等单位党员干部参加宣讲会。会议由商务局局长

王亚伟主持。

"全国和谐劳动关系创建示范工业园区"

-●》》见2版●

—•》》见3版●

## 气期间会下很大的雪。 色由鲜转暗,表面有液体渗出时,再把肉连剩下的盐放进 情地滑冰嬉戏。

大雪节气是一个气候概念,它代表的是大雪节气期

气命名为"大雪",是因为"雪"是水汽遇冷的产物,代表

间的气候特征,即气温与降水量。古人之所以将这个节

出版单位:《唐山国家高新区》报编辑部 地址:唐山市建设北路99号火炬大厦附楼413-2室 邮政编码:063020

养身和健身之功;其中的维生素、纤维素、糖类和有机酸

美国肯塔基州西肯塔基大学的学者也研究了笑对

另外,当你持续应对压力时,大脑会增加应激激素 临床上所说的免疫力一般是指中医所说的正气,所

肺、支气管扩张等呼吸疾病患者更建议接种。

大雪,是二十四节气中的第21个节气,也是冬季的 大雪节气,最常见的就是降温、下雨或下雪。据统 二、吃红薯粥 第3个节气。标志着仲冬时节的正式开始;《月令七十二 计,我国强冷空气最多的月份是在农历11月,强冷空气 门,只在家喝暖乎乎的红薯粥度日。

> 现代人饮食日渐精细,现在确实要多喝点红薯粥玉 米粥之类的粗粮,粗粮易于消化,养生健体。

三、观赏封河

T

武卫东一行先后观摩了高新区变 此次观摩的2个项目均为2022年5 备20万台,预计年产值6亿元,社会面 对患者健康数据进行实时监测,实现远

频电磁供热机组项目和医疗器械技术 月开工,计划2023年4月建成。变频电 节约标准煤1万吨,减排粉尘1100吨, 程医疗和分级诊疗,打 开发及生产制造项目,详细听取了项目 磁供热机组项目位于高新区大庆道与 减排二氧化碳1.6万吨。 情况介绍,对项目工程推进等情况进行 学院路西侧,占地61亩,总投资5.8亿 医疗器械技术开发及生产制造项 道,使优质医疗资源走进千家万户,真 逐一了解,并对高新区重点项目建设给 元,主要建设研发中心、智能制造车间, 目位于高新区大庆道与学院路西侧,占 正迈人数字化医疗新时代。 推动"四链"融合,打造创新高地

——董学忠 唐山高新区党工委书记 编者按:12月7日,《科技日报》刊发唐山高新区党工委书记董学忠署名文章《推动"四链"融合,打造创新高地》,对唐山高新区推动创新 链产业链资金链人才链深度融合,引领高质量发展,努力打造创新驱动发展示范区的经验做法进行报道。全文如下:

今年以来,高新区进一步强化"以 电磁供热设备,预计年产值6亿元。该 级实验室、全自动智能化生产车间,建

人贯彻落实党的二十大战略部署,增 产业化机制,建设一批具有高新特色 业体系,并将通过众创、众包、众扶、众 激发人才活力。还将通过开展"书香高 强战略思维,以创新驱动发展为根本 的科技研发平台、中试平台、产业化平 筹等途径,孵化和培育高新技术企业、 新"建设等活动,大力营造崇尚知识、尊 路径,优化创新生态,集聚创新资源, 台,推进产学研用深度融合,攻克关键 专精特新企业、科技型中小企业,打造 重人才的浓厚社会氛围。 金链人才链深度融合,引领高质量发 区落地转化。将积极引导骨干企业融 集群、产业基地。还将围绕"2+2"现代 化创新生态。我们将搭建资本运营平

展,努力打造创新驱动发展示范区。 人全球创新体系,努力将高新区打造 产业体系,制定《实施重点产业链"链 台,大力发展市场化股权投资基金,建 围绕产业链部署创新链,增强自 成东北亚地区经济合作窗口城市的示 长制"工作方案》,大力开展全球招商, 立政府引导类基金,力争使所吸引的 主创新能力。我们将深入实施"领跑 范点,加快推动中德产业园建设,加强 着力引进培育一批产业链控制力强的 各类基金总量达100亿元。将支持高 创新型企业。重点支持唐山开元集团 围绕创新链优化产业链,培育特 业,形成项目集中、企业集聚、产业集 场挂牌上市,推动上市公司数量连年

术策源地。将积极建设创新联合体, 特色产业基地和河北省机器人创新型 求,面向全国全球招才引智,积极引进高 进园区,打造高品质产业综合体和-高端创新资源。在现有127家国家级 做优医养健康、现代服务业两大新兴 人才和创新团队等。将制定落实唐山市 献、为担当者担当的浓厚氛围。

董学忠会见中德科技园控股有限公司董事长周松波一行

本报讯(刘坤)创新引领、智造未 展要素齐全、机遇叠加,已站在新的历史 时,董学忠指出,要落实好市委决策部 非常符合德国产业落地需求。希望通 来。12月5日,高新区党工委书记董学 起点,下步将抢抓中德两国建交50周年 署,打造中德合作示范,提高站位,做到 过双方共同努力,面向德国重点企业开 忠会见中德科技园控股有限公司董事 拓展合作的机遇,用创新的精神、开放的 友好的往来、经贸的合作、成果的展示; 展高质量招商和项目引进,不断吸引更 长周松波一行,并就中德智能制造产业 姿态、合作的气质,架起中德合作的桥 坚持友好协商、结果导向、遵循规则、合 多的人才和企业到来,促进德国企业与

设事宜进行深入座谈交流。管委会主 德智能制造产业园建设,积极探索与德 作,抢抓机遇,优势互补,积极对接,坦 座谈会前,周松波一行实地考察了 任刘铁民,管委会一级调研员赵全成参 国企业在机器人、应急装备与智能制造 诚推进;要依法协商,友谊长久。 开元集团、百川集团、中节能(唐山)环保、 两大特色主导产业和医养健康、现代服 周松波表示,在高新区建设中德智 启奥科技、元升科技、小池酸素、神钢焊接 座谈会上,董学忠对周松波一行的 务业两大战略新兴产业方面的合作,携 能制造产业园具备天时、地利、人和的 等地,参观了唐山颐享健康管理医院。

到来表示热烈欢迎,并高度赞扬其高效 手并肩奋进,领跑时代未来! 因素,高新区智能制造产业发展基础良 党政综合办公室,商务局,发展改 务实的工作作风。他说,当前高新区发 在谈到中德智能制造产业园建设 好,无论是硬件设施还是软环境建设都 革局主要负责同志陪同。

# 董学忠赴京开展招商洽谈活动 本报讯(杨欢)为深入落实省委常 园、中关村集成电路设计园展厅、广联 持新理念探索新路径。紧紧围绕高新 同时由墨轲博士组织德国相关企业来

能。12月9日,高新区党工委书记董学 召开座谈会,与北京中关村信息谷公司 足、动力更强、潜力更大。

上午,董学忠一行实地参观了中关 里程碑。希望双方按照"有、优、新",找 建设唐山中德国际合作交流中心,并初 党政综合办公室、商务局、科技局 村软件园展厅、中关村集成电路设计 准对方有什么,充分发挥比较优势,坚 步定于2023年1月上旬在唐正式签约, 主要负责同志参加调研。

委、市委书记武卫东对高新区提出的"争 达科技股份有限公司。每到一处,董学 区产业基础,建立合作新模式,加快引 唐回访,加快推进相关项目落地。二是

园、唐山高新区(德国)离岸创新中心建 梁,争当中德合作的桥头堡,全力推进中 作共赢的原则,认识高行动快的开展工 高新区携手,共赢发展。

牌子、扛红旗、当先锋"要求,进一步加大。忠都认真听取有关情况介绍,详细了解。进优质产业项目,营造优质创新生态, 谋划产业培育、对德宣传等工作方案, 招商引资力度,加快培育经济发展新动 园区建设和企业生产经营情况。随后, 赋能高新区高质量发展,实现活力更 做好长远规划,积极搭建新发展平台, 忠带队到北京中关村信息谷拜访并就合 就协同创新进行深入洽谈,并签署战略 下午,董学忠一行又马不停蹄赴德 此次考察,招商成果丰硕,进一步拓

作共建唐山中关村信息谷项目正式签署 合作协议,明确坚持新发展理念,按照 国联邦经济发展和对外贸易协会北京 宽了高新区对外开放的深度广度,下一 协议。随后,又拜访德国联邦经济发展 "一中心、一基地、一园区、一特色小镇" 首席代表处,拜访首席代表墨轲博士一 步,高新区将创新体制机制,明确专班服 和对外贸易协会北京首席代表处墨轲博 合作路径,共建唐山中关村信息谷项 行,听取了德国联邦经济发展和对外贸 务,加快签约项目和意向项目的推进落 士,就推进唐山中德国际合作交流中心 目,打造具有高新特色的协同创新发展 易协会基本情况、推进中德合作情况、 地,不断完善"2+2"现代产业体系。同时, 建设进行深入商洽,取得一系列招商合的新阵地、新标杆。董学忠表示,唐山与高新区合作设想等情况介绍,就推进高新区将进一步把准招商"坐标",聚焦招 作成果。高新区管委会主任刘铁民、管 高新区与中关村信息谷的合作恰逢其 务实合作进行了深入交流,双方在多领 商"镜头",攥紧招商"拳头",持续引进优质 委会一级调研员赵全成一同调研。 时,必将成为唐山高新区高质量的又一 域达成合作共识。一是在高新区合作 项目,为高新区高质量发展注入新动能。

金链人才链深度融合发展,努力营造乐于惠企、善于暖企、勇于助企的浓厚氛围

实以人民为中心、为贡献者做贡献的理念,打造全市最优营商环境

刘铁民强调,要在全面把握党的二十大精神上下功夫。紧紧围绕学习宣传贯彻

刘铁民强调,要在全面落实党的二十大精神上下功夫。将深入学习宣传贯彻 党的二十大精神同与学习贯彻习近平总书记重要讲话和重要指示批示精神相结 合,与学习贯彻总书记视察唐山重要指示精神相贯通,将抓好今年收官收尾和明 年开篇开局结合起来,要聚力招大引强,推动招商引资高质量发展;要多措并举合 力攻坚,全力推动项目建设提速增效;要用心用情做好服务,打造一流营商环境; 要固优补短精准发力,奋力推动发展绩效考核提档升级。要把党的二十大精神转 化为推动发展的强大动力, 撸起袖子加油干、风雨无阻向前行, 奋力谱写高新区高

唐山高新区获评:

——唐山高新区三位青年企业家不负韶华创大业纪实