

一大波公共文化活动邀你参加

包括创意影像展、新市民俱乐部电影放映、少儿科技创新活动等

本报讯 据中国唐山网站消息,金秋10月悄然过去,转眼间,我们迎来了崭新的11月,唐山11月公共文化活动一览重磅来袭,快看看都有哪些精彩活动吧!

唐山市图书馆		
活动名称	时间	地点
“抗美援朝 英雄回首——纪念中国人民志愿军抗美援朝出国作战70周年”摄影图片展	10月2日-11月15日	一层地方文化展厅
少儿科技创新活动2场	11月8/22日 10:00	儿童文献借阅区
机器人编程活动3场	11月1/15/29日 10:00	电子阅览室
第二届“讲中国故事,展冬奥风采——我是文化小使者”英文展示大赛	11月10日	报告厅
“中国阅读”2019年度图书推荐榜推广活动	2020年11月-2021年4月	各借阅区及微信公众平台
唐图讲堂:《一场使中国人民真正站起来的战争——关于抗美援朝战争的回顾与思考》	11月7日 14:30	报告厅
唐图讲堂3场	11月1/5/22/28日 14:30	报告厅
有声绘本4场	每周五	【线上活动】唐图官微
萌宝学诗4场	每周二	
汉字娃娃4场	每周四	
唐图微展4场	每周六	
流动服务21场	每周一至周五 15:30-18:30	旭安园 石油家园 机场路南楼 逸翠园 南湖中央商务区核心区项目 一期A-02、A-03地块新市民俱乐部CBD 凤城盛世 龙南一社区 吉庆里 河北三号 唐山新体育中心农民工俱乐部

唐山博物馆		
活动名称	时间	地点
特展:《指间经纬——南方少数民族织锦展》继续展出并完成展期	11月1-9日	E馆
在特定时间段继续推出主题社教活动:穿针引线手工DIY织锦体验	11月1/8日 9:30-10:30	E馆
唐山博物馆文化沙龙:《品翠·识翠》,主讲人尹健梅	11月7日	培训室
唐山博物馆文化沙龙:《鲁杰带你游长城——唐山境内明长城解读》,主讲人鲁杰	11月14日	培训室
唐博冀东三枝花小剧场演出(限制人数)	11月	A馆三枝花剧场
完成今年最后一次“传统文化进校园”活动	11月1-3日	河间小学

唐山市群众艺术馆		
活动名称	时间	地点
秋冬季合奏训练培训	每周六 9:30-11:30	C306
秋冬季声乐训练培训	每周六 14:30-16:30	
青少年播音主持艺术培训班	每周日 14:30-17:00	
书法培训班	11月18/20/23/30日 9:30-11:30	7教室
音乐创作培训班	11月26日27日	群众艺术馆艺术剧场
新市民俱乐部电影放映4场 《中国机长》 《疯狂的石头》 《焦裕禄》 《唐人街探案》	每周五 14:00	
“七进”演出之走进社区综合场慰问演出录制	11月16日	
“七进”演出之走进社区综合场慰问演出录制	11月26日	

唐山美术馆		
活动名称	时间	地点
国家艺术基金2019年度传播交流推广资助项目北京中轴线文化传承创意影像展	2020年11月22日-12月1日	唐山美术馆

读图



治理坑塘美化乡村环境

11月1日,在滦州市东安各庄镇西崔各庄村,工人操作机械设备在坑塘治理工地施工(无人机照片)。

今年以来,河北省滦州市集中开展农村坑塘治理,截至目前已对86个村的坑塘沟渠进行治理,修复农村生态环境,修建休闲场所,助力美丽乡村建设。

新华社记者 杨世尧 摄

资讯

曹妃甸第三届河豚美食节隆重启幕

本报讯(燕都融媒体记者闫漪 通讯员董思航)“乐享河豚美味,畅游滨海新城”。10月30日,曹妃甸第三届河豚美食节在滨海新城恒大养生谷隆重启幕。曹妃甸河豚及乡村美食展、特色农产品展、文创和旅游商品展,河豚美食品鉴、“七彩曹妃甸”庆丰收文化艺术演出、河豚文化书画笔会等10余项节庆活动,增添着曹妃甸的秋天色彩。本次活动还举行了“河北省百大旅游目的地”授牌仪式。

曹妃甸河豚美食节已连续举办三年,河豚产业作为唐山曹妃甸最具特色的产业之一,是曹妃甸的靓丽名片,众多河豚养殖基地、加工资质示范企业和河豚美食餐饮企业为河豚产业链奠定了坚实基础。近年来,曹妃甸深入推进向海发展,不断丰富产业业态,着力塑造“曹妃故里,滨海新城”城市形象,全力建设国内外一流的滨海旅游度假胜地。

卢龙新增一处道路交通技术监控设备点位

本报讯(燕都融媒体记者张辉)10月30日,秦皇岛市卢龙县公安局交警大队发布关于增设道路交通技术监控设备点位的通告,为了进一步加强道路交通安全管理,创造文明和谐的交通环境,该县新增设一处道路交通技术监控设备点位。

据了解,新增的电子警察违法抓拍点位位于山深线与工业路交叉口,将对闯红灯、压线、逆行、不系安全带、接打电话等道路交通违法行为实施监控,所获得的道路交通技术监控设备拍摄的交通违法行为照片、数据及相关资料是处理道路交通安全违法行为的直接证据。

该抓拍违法点位将于2020年11月15日零时启动抓拍,提醒广大交通参与者依法出行。

开平区交警近期查获多起超员违法

本报讯(燕都融媒体记者吴艳丽 通讯员杨学慧)11月1日,唐山市交警六大队民警在开展冬季交通安全整治百日专项行动中,一日之内连续查获多起超员违法行为。

11月1日上午11时许,市交警六大队三中队民警在G205国道唐古快速路口开展重点交通违法行为整治行动时,一辆号牌为冀B8**11的黑色轿车驶来,民警发现该车有超员嫌疑,随即拦停该车。经核查,该车准载五人实载六人,超员一人。随后,民警分别对5辆涉嫌超员车的驾驶人进行了严厉的批评教育,并依据《道路交通安全法》,对5人驾驶车辆载客超过核定载客人数的交通违法行为作出了罚款200元、记6分的处罚,为确保乘客的安全,民警随即责令驾驶人将超员乘客及违规装载的货物进行了转运。

近期,唐山交警正在开展冬季交通安全整治百日行动,对各类交通违法行为将加大查处力度,交警提醒各位司机,开车上路,务必牢记安全第一,遵纪守法,平安出行。

小心! 过度运动导致膝关节外侧疼痛

现代社会,运动健身成为很多人的日常生活,然而错误或者过度的运动会对身体造成损害,髂胫束综合征就是其中之一,可以说是跑者常见伤痛中杀伤力比较大的一种。秦皇岛市第二医院



提醒市民,运动一定要注意适度,如果发生疼痛需精确诊断。对症治疗。

髂胫束摩擦综合征(iliotibial band friction syndrome, ITBFS)是运动医学和骨科的常见病。发病率为1.6%~52%。最初是在1963年由Colson JH提出,1975年由Renne进行了第一例详细病例报道。其发病的主要原因是过度使用,如错误的体育训练及过度运动,引起膝关节外侧疼痛或不适。多见于长跑、橄榄球、自行车及其他运动者,最常见的是跑步造成的膝关节侧方损伤,发生率为1.6%~12%,也有的报道称高达22%,在自行车运动员的下

肢劳损性损伤中占15%。

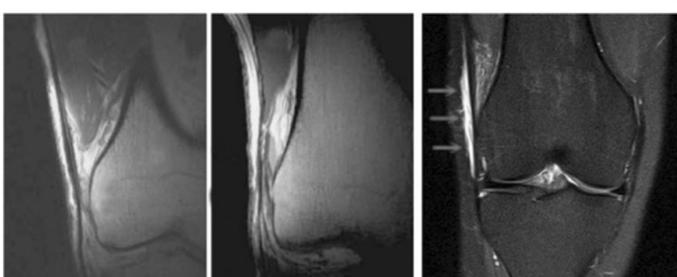
髂胫束摩擦综合征典型临床表现为膝关节外侧股骨外侧髁疼痛,压迫股骨外侧髁时通过反复屈伸膝关节引起疼痛。在膝关节屈曲30°时疼痛最剧烈。症状来袭时,膝盖外侧的疼痛让人完全迈不开步子,更别提跑步了。但由于部分病例疼痛部位不确定,而与邻近的其他结构如外侧副韧带、半月板、股二头肌腱、腓肌腱等的损伤临床表现相似,诊断常易混淆而影响治疗的针对性。

据了解, MRI (Magnetic Resonance Imaging, 磁共振成像)可以很好地显示髂胫束的损伤,

帮助临床精确诊断。髂胫束综合征特征性MRI表现包括:(1)股骨外侧髁侧方、近侧或远侧的影像团队,帮助广大患者精准诊断及解除痛苦。(通讯员 赵亮亮 宋一静/文)

擦综合征的可能,结合过度运动史及典型临床表现则可诊断为髂胫束摩擦综合征。

秦皇岛市第二医院拥有先进的1.5T西门子MRI设备,且具有先进的影像团队,帮助广大患者精准诊断及解除痛苦。(通讯员 赵亮亮 宋一静/文)



帮助临床精确诊断。髂胫束综合征特征性MRI表现包括:(1)股骨外侧髁侧方、近侧或远侧的影像团队,帮助广大患者精准诊断及解除痛苦。(通讯员 赵亮亮 宋一静/文)

擦综合征的可能,结合过度运动史及典型临床表现则可诊断为髂胫束摩擦综合征。

秦皇岛市第二医院拥有先进的1.5T西门子MRI设备,且具有先进的影像团队,帮助广大患者精准诊断及解除痛苦。(通讯员 赵亮亮 宋一静/文)