调整好桌椅距离,轻轻拉动调节装置,

随着原本直立的椅背倾斜,座椅秒变躺椅。 10月8日中午时分,邯郸市复兴区前进小 学三年级2班,在校就餐的学生吃过午饭 后,把双脚往课桌底下的架子上一搭,毛毯 往肚子上一盖,在座位上即可躺着睡觉。 "以前都是趴在课桌上休息,感觉总

是半睡半醒,躺着午休后,下午上课精神

满满。"午休后的孩子们小脸红润,眼神

们趴着午休时,往往睡不踏实,有个轻微的

声响就会抬头看看,现在几乎都能达到深

导致小学生脖颈酸胀、手臂发麻、脊柱侧弯

等问题。"邯郸市教育局局长张荷红介绍,

去年以来,该市在校园午餐工程基础上,持

续推进小学躺式午休,截至今年8月底,累

计投入2466万元,为主城区95所小学配备

躺式设备7.6万台(套),不仅让在校就餐的

7.1万名学生全部能够舒适健康地躺着午

休,还通过超配设备满足新增就餐学生的

配备躺式桌椅、折叠床、折叠椅、睡垫等午

好。丛台区教体局组建工作专班,组织人员

深入学校、建材市场和工厂调研,经过30

多次改进,自主设计了"唐榻式"午休设备。

这类设备不仅投资少,而且操作方便、占用

空间小,目前已在该区春光小学、安居实验

为保障学生午休质量和安全,邯郸市要求各学校明确午休时间、人

各学校还通过午休后的"唤醒操"、经典诵读、社团活动等方式,让

员职责,严格落实定点看护学生、定时巡查等管理责任。同时建立作息

管理制度,优化午休空间、温度、光线等环境,确保学生午休时间达到1

为旅客赴"冰雪之约"提供便利

京张高铁四对列车提速啦

孩子们打起精神、活跃思维,提升课堂效率和综合素养。

小学等10所学校推广应用。

小时、深度睡眠半小时。

坚持一校一策、一班一策,邯郸市主城 区各小学根据教室空间等不同条件,灵活

邯山区教体局充分考虑学生骨骼健康 发展需求,先后购置便捷睡垫19950套、折 叠睡椅3016套、行军床852套、固定床217 套、柜式床120套,推动学生由能睡到睡

度睡眠,下午课堂教学效果明显增强。

前进小学校长郑延奇介绍,以前孩子

"趴桌午休不仅睡眠质量差,而且容易

邯郸市主城区九十五所小学全部实现躺式午休 变

距地850公里上空,有颗"河北交投一号"卫星

河北日报讯(记者曹智 通讯员王 哲)"卫星升空后,运转正常。它在距离地 球850公里的上空运行,卫星信号能够对 中低纬度地区持续8小时连续覆盖,广泛 应用在交通基础设施运行监测等领域,真 正实现综合交通运输万物互联。目前,我 们正在研发这些应用,相信很快就能和大 家见面。"10月10日,在河北交投集团空 天信息公司,该公司工作人员介绍。

9月5日17时34分,一颗名为"河北交 投一号"的卫星冉冉升空,顺利进入预定轨 道。借助这颗卫星,河北交投集团将重点 在远洋运输监测、山区高速公路边坡和桥 梁监测等领域,推进物联网卫星技术应用, 全力打造全省交通运输行业首个卫星物联

"'河北交投一号'卫星的成功发射和 功能发挥,是河北交投集团成立十年来始 终坚持创新驱动,不断增强发展动能的突 出表现。"河北交投集团董事长王国清说。

近年来,该集团落实国有企业研发投 人"三年上、五年强"行动要求,研发投入强 度逐年增强,2022年研发投入强度达 2.17%, 2023年锁定研发投入强度 2.3%, 位 居同行业企业前列。

在创新平台方面,该集团2022年10月 成立太行创新研究院,着力构建"1中心+1 学院+1基地+1基金+1平台"的新型协同 创新共同体,吸引石家庄铁道大学、河北工 业大学、清华大学等名校专业人才,强化产 学研联动,围绕"智慧的路、聪明的车、智能 的大脑",紧抓大数据、云计算、人工智能、 5G、区块链等技术变革趋势,布局低碳工 程、智慧扩容、城镇更新、空天信息、新型能 源五大创新领域,打造原创技术策源地。

科研投入不断增加,换来重大原创成 果的不断涌现。该集团在雄安新区对外 高速公路开展"永久路面、智能建造、智慧 高速"三大创新,实施科技攻关39项,申请 专利101项,改造施工工艺工法161项,形 成团体及地方标准20项。其中,"高掺量 胶粉改性沥青永久路面成套技术"和"雄 安新区对外骨干高速公路智能建造关键 技术"两项成果达到国际领先水平,分别 获得中国公路学会科学技术特等奖和河 北省科技进步奖一等奖。车路云网一体 化智慧高速解决方案、高速公路智慧管理 与服务平台等先进成果,在世界交通运输

大会、中国高速公路信息化大会上引起广 泛关注。

该集团研发的新一代94GHz超距交 通毫米波雷达,将单体雷达的探测距离由 200米提升至1公里,实现了"中国芯"、远 距离、全覆盖、高可靠、高精度、多场景六大 突破,填补了国内技术空白。

以创新驱动为引领,十年来,河北交投 集团建成太行山、京德一期、荣乌新线等 17条段、1334公里高速公路,累计完成投 资1876亿元,分别占河北同期建设里程和 投资的56%和50%。该集团总资产由120 亿元增加到3320亿元,净资产由77亿元增 加到851亿元,员工由3700余人增加到1.7 万余人,拥有省级以上行业研发中心11 个、博士后工作站1个、院士工作站1个。

"斯必高"的订单为啥排到半年后

在张家口市桥西区新兴产业园区,有 一家企业的订单已经排到了明年3月份。 这家企业就是斯必高空气冷却技术(张家 口)有限公司(以下简称"斯必高")。9月 22日,记者来到这里一探究竟。

走进企业生产车间,机器轰鸣声不绝 于耳,一批批翅片管源源不断地从生产设 备上加工完成。"这批是发往土耳其的订 单,我们的产品有60%走向国际市场。"该 公司总经理陈占勇兴奋地说。

作为一家年销售额超过4.5亿元的行 业领军企业,斯必高的主导产品是电站空 气冷凝器,翅片管正是空气冷凝器的核心 部件,也是斯必高的"拳头产品"。

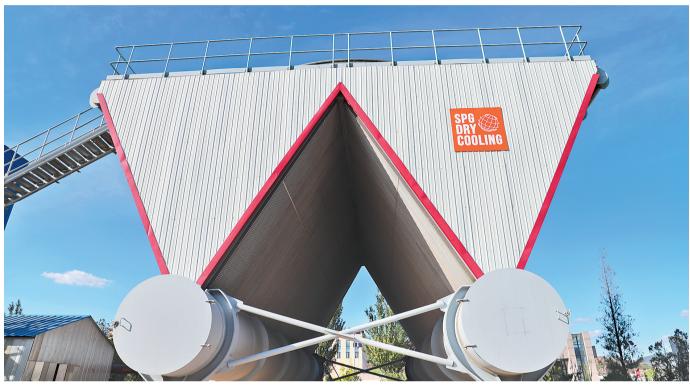
"将一排排的翅片粘到钢管上,工艺 很复杂吗?"面对记者的提问,该公司副总 工程师王永忠笑着回答:"核心产品离不 开核心技术。"

翅片管的制造过程是将铝制翅片与 钢制管材复合在一起的过程,也是制作工 艺流程创新的过程。"复合的工艺如果把 握不好,会直接影响散热效果和空气冷凝 器的使用寿命。"王永忠说。

为了锻造更加优质的产品,斯必高组 织研发人员进行了上千次的实验和工艺 改良。从助焊剂的涂装比重,到装夹定位 的精度,再到钎焊炉的温度,精心打磨每 一个流程。

创新离不开技术工人。在斯必高的 实验室,记者看到一张标题醒目写着"重 大创新成果展"的展板。"双层翅片管钎焊 制造工艺改进""钎焊炉性能改造""自动 刷助焊剂装置设计"……展板上记录着来 自一线技术工人的创新实践。

在实验室,记者看到了形状各异的翅



图为9月22日拍摄的斯必高空气冷却技术(张家口)有限公司设计的W型空气冷凝器模拟体。

河北日报通讯员

片管。"电站空气冷凝器的设计需求不同, 对翅片管的规格要求不同,也对制造工艺 的要求不同。"王永忠告诉记者,他们目前 主要生产缠绕式椭圆钢翅片管、镶嵌式铝 翅片管等8大类型的翅片管,也可以根据 客户需求定制翅片管。

走出厂房,一座长18米、宽15米、高 12米的W型空气冷凝器模拟体颇为显 眼。翅片管组成一排排管束,再加上风 机、构架就组成了空气冷凝器。

在产品研发上下功夫的同时,斯必高 也不断提升设计能力。目前,该公司掌握 了W型空气冷凝器、箱式空气冷凝器等 多种类型空气冷凝器的设计。

"公司每年拿出2000多万元用于技 术研发和产品创新,打造更好的产品满足 市场需求。"陈占勇表示,目前,该公司拥 有30项专利,其中发明专利4项、实用新 型专利26项。

凭借过硬的科技创新能力,斯必高被 认定为河北省工业企业研发机构、河北省 国际科技合作示范企业、河北省科技型中 小企业、河北省专精特新中小企业、河北 省创新型中小企业。

创新作"底",订单不愁。如今,斯 必高的产品畅销全球近40个国家和

河 北 日 报 讯 (记 者 方 素 菊 D1125/30 次及清河-太原南 通讯员张雍)从中国铁路北京局

集团有限公司(以下简称"中国 铁路北京局")获悉,10月11日 零时起,全国铁路实行第四季度 列车运行图,铁路客货运输能力 进一步优化提升。

客运方面,京张高铁、京哈高 铁、京沪高铁新增动车组列车10 对,京张高铁4对动车组列车等 级改为高速动车组列车,列车时 速进一步提升,为广大旅客赴"冰 雪之约"提供便利。京张高铁方 向,新增北京北-呼和浩特东 D1023/4次、D1025/6次、D1029/ 30次、D1031/2次动车组列车4 对,清河-呼和浩特 D1033/24次 动车组列车1对,北京北-太原南

河北日报讯(记者孙也达

通讯员孙雪梅)"秋高气爽,登上

陡峭的角山长城,才真正感受到

了它的雄伟和壮阔。秋季的景区

青砖、红叶、碧水、灰墙,色彩斑

斓,真是不虚此行!"10月9日,在

秦皇岛市山海关区角山景区,来

自黑龙江的游客于欢站在角山长

城上,面对着秋季的美景发出

揽胜,果香盛竞"之旅线路中的一

个节点。日前,文化和旅游部推

出了149条全国乡村旅游精品线

路,"山海揽胜,果香盛竞"之旅线

山海关依山傍海。近年来,

路入选其中。

角山景区是山海关区"山海

D1127/6次、D1129/8次动车组 列车3对。京哈高铁方向新增天 津西-哈尔滨西 G393/G394次动 车组列车1对。京沪高铁方向新 增北京南-济南东 G1081/G1082 次动车组列车1对。 货运方面,中国铁路北京局

新增内蒙古化德至河北曹妃甸间 直达货物列车2对,为地区经济 发展提供更为充足的运力保障。 持续优化跨局货物班列开行方 案,新增天津港至平罗、化德、丰 镇多式联运普快班列3列,为西 北地区有色矿运输提供有力保 障,新增外局途经中欧班列1列, 新增多式联运快速班列和普快班

关注河北省第十届残运会暨第六届特奥会

夺得本届省残特奥会首金的邯郸选手高楠

帮更多残疾朋友学会游泳

河北日报记者 杨明静

"特别荣幸。在'家门口'比赛,游起来 更有劲。"走下领奖台,夺得河北省第十届 残运会暨第六届特奥会首金的邯郸选手高 楠兴奋地说。

34岁的高楠是鸡泽县人,小时候因一 场高烧患上了小儿麻痹症,双腿落下残 疾。就在他对生活感到迷茫时,2004年底 被省残联选拔为游泳运动员,给他开辟了 人生的新赛道。

由于没有运动基础,肩部僵硬,高楠刚

"我代表全体运动员宣誓……" 10月10日晚,在河北省第十届残疾人 运动会暨第六届特殊奥林匹克运动会开幕 式上,出现了几名我省北京冬残奥会冠军 的身影,来自邯郸市的运动员、北京冬残奥 会轮椅冰壶金牌获得者张明亮就是其中之 一,他手执会旗,代表参赛运动员庄严

宣誓。 这是35岁的张明亮参加的第三届省 残特奥会。他最先练习的是射击项目, 2014年参加省残特奥会就获得了2金1 银。随后,他改练轮椅冰壶,先后入选省轮 椅冰壶队、国家轮椅冰壶队。2018年和今 年,张明亮代表邯郸市参加了两届省残特

奥会轮椅冰壶比赛,均赢得冠军。 "体育运动改变了我们,让我和很多像 我一样的残疾人从自卑、内向变得自信、开 朗。"张明亮说,以前身边了解冬季项目的 人很少,更别提参与了。而现在,他"回老 家在商场碰到残疾人都会给他们介绍体育 项目,尤其是轮椅冰壶",省轮椅冰壶队已

经有三名来自邯郸市的队员了。 "从前我害怕让别人知道自己是残疾

开始练游泳时总是游偏,肩膀会撞到水线, 被划破流血。为了解决这个问题,教练给 他开肩,每次都疼得他掉眼泪。

好不容易训练走上正轨,高楠全力投 人,一节课就游六千多米,累得回去躺在床 上都动不了,但他明白,这是训练的必经阶 段。训练的枯燥寂寞也考验着他的毅力, 为了摈弃杂念,每次训练他都专注于动作 怎么才能做得更标准、怎样才能游得更快, 时间似乎不再难熬。

练习游泳仅半年多后,2005年,高楠 参加全国残疾人游泳锦标赛,就获得了3 金1银,被选入国家队。首次出国参加世 界肢残人运动会,他就夺得了一金一铜。 他还陆续参加了北京、伦敦、巴西三届残奥 会,多次获得前六名的成绩。

随着年龄的增大,2016年高楠选择离 开了专业队。2020年他开始从事游泳培 训,后来回到家乡鸡泽,专门在县全民健身 中心游泳馆任教。几年下来,他累计培训 学员约三千人。

但更让他有成就感的是义务教残疾儿 童学游泳。聋儿听不到,他就一个动作一 个动作比画着教。智力障碍儿童四肢不协 调,健全孩子几天就能学会的动作,他们学 起来很吃力,高楠就拿出足够的耐心,不厌 其烦地重复,教了两个月,终于让他们学会 了游泳基本动作。在此基础上,他趁热打 铁,帮助他们一点点提高。"这次省残特奥 会,我教的残疾孩子不仅参加了比赛,还拿 了冠军呢。"高楠高兴地说。

此次省残特奥会比赛在邯郸市举办, 高楠积极报名参赛。为了恢复竞赛水平,他 提前一百多天跟着邯郸市队备战,每天至 少训练四个小时。每当有年轻队员找他"取 经",他都会悉心指导,分享自己的经验。 "游泳改变了我,我希望能帮助更多残疾朋 友,让他们从游泳中受益。"高楠说。

北京冬残奥会冠军张明亮和武中伟等现身省残特奥会开幕式 体育运动改变了我们"

河北日报记者 杨明静

人,现在我会主动露出自己的'钢筋铁 骨'……"在开幕式文体表演环节,同样来 自邯郸市的运动员、北京冬残奥会单板滑 雪冠军武中伟向现场观众讲述了自己成 长、奋斗的故事,并带领五十名运动员喊出 了"使命在肩,奋斗有我"的铮铮誓言。

武中伟18岁时因意外左大腿截肢,十 分消沉,是省残联选拔残疾人运动员给了 他破茧成蝶的机会。

"最开始我练习的是自行车项目,戴着 假肢训练时,假肢与皮肤不停摩擦,每次练 完都会磨破皮,假肢上有很多血,裤子更是 磨破了一条又一条。"武中伟说,后来,省残 疾人单板滑雪队选拔队员,他又被选中。 "当时连滑雪是什么都不知道,就从最基础 的穿脱雪鞋学起。刚上雪时控制不住雪

板,不停地摔跤,有一次摔得腰疼得都爬不

入选国家队时,武中伟与老队员有不 小的差距,但他不甘落后,主动加练:教练 让一组动作做10个他就做15个,别人做两 组他就做三组……渐渐地,他成绩越来越 好,获得全国残特奥会冠军后,又站上了北 京冬残奥会的最高领奖台。

本届省残特奥会在自己的家乡举办, 武中伟以积极参赛表示支持,不仅参加了 冬季项目单板滑雪的比赛,获得两枚金牌, 还参加了夏季项目自行车的比赛,获得4 金1银。

"冬季项目和夏季项目差别还是很大 的。"武中伟说,为在自行车比赛中获得好 成绩,他在高原集训了两个月,起初每天练

完都浑身发软,但他咬牙扛着,日训练量从 二三十公里逐渐增加到七八十公里,竞赛 水平才得以不断提升。

作为本届省残特奥会的"两栖冠军", 武中伟对我省残疾人体育运动的快速发 展有着切身感受。"残疾人自行车运动员 比我2015年练时多多了,水平也高了不 少。冬季项目更是如此,我刚开始练习的 时候,全省接触过滑雪的残疾人没几个, 省队只能'矬子里面拔将军',可也选不出 10个人;现在呢,不少市建立了残疾人冬 季项目运动队,省队可以精挑细选。"

参加完本届省残特奥会开幕式后,武 中伟就要赶回省残疾人单板滑雪队,进行 体能训练,备战新雪季。他表示:"我会继续 提升自己,争取再次为国争光。'

山海关区根据自己的资源特点, 推出了越来越多的旅游产品,形 成了一条条独具地方特色的旅游 线路,满足了不同人群的喜好。 特别是"山海揽胜,果香盛竟"之 旅线路更是深受欢迎,在气候宜 人、瓜果飘香的季节,广大游客和 市民可以走进乡村,一起共赴橙 黄橘绿的秋收之旅。

(上接第一版)由县处级以上领 导干部牵头负责分管领域的相 关课题,并确定一正一反两个典 型案例开展解剖式调研,通过摸 清情况、找准问题、提出对策、落 实整改,推动主题教育走深

走实。 针对群众反映强烈的民生问 题,辛集市广大党员干部走进群 众中间研究问题,形成问题清单、 责任清单、任务清单,逐条研究、

逐项解决。其中,针对基层医疗 机构服务能力较弱等问题,该市 将依托智慧医疗公共卫生建设项 目,搭建检验检查共享平台、临床 医疗共享平台等多个共享平台, 加快建设紧密型县域医共体,进 一步提高基层医疗机构服务 能力。

(记者刘冰洋、王永晨、寇国 莹、焦磊、郭晓通、董昌、陈宝云、 解丽达 通讯员李秋华)

秦皇岛市一条旅游线路 入选全国乡村旅游精品线路 山海关区以风景观光、活动 体验、乡土民俗为重点,选取了当 地农文旅融合代表性的景区

(点)、少数民族特色村、精品旅游 项目,形成了一条包含三天旅游 行程的"山海揽胜,果香盛竞"之 旅路线。其中,第一天为:樱韵大 樱桃精品示范基地→古城旅游休 闲街区(含天下第一关、闯关东文 化体验园、王家大院、长城博物 馆)→宿古城特色民宿。第二天 为:"长城脚下第一村"北营子满 族风情村→角山景区→山海关长 城风景道→长寿山景区→古城观 光影秀。第三天为:孟姜女庙景 区→久保桃种植园→老龙头景

家乐(渔家乐)。 "我的父母都是从山东'闯关 东'去的黑龙江,这次在山海关古 城的闯关东文化体验园,了解了 父母那个年代'闯关东'生活的不 易,这是一次既难忘又有意义的 旅行。"在山海关古城旅游休闲街 区,于欢感受了这座历史文化名 城的魅力。

区→乐岛海洋公园→宿海边农