运河畔流传五百年的美食

——衡水市故城县“龙凤贡面”在保护和传承中发展小记

本报记者 韩敏

到衡水市故城县董学村品读国学经典、在大运河文化景区看运河第一湾、去故城镇尝一碗龙凤贡面……贯穿故城县的千年大运河不仅为故城积淀了开放包容、重德尚义的文化底蕴，更孕育了大运河畔经久不衰的美味佳肴。

故城县历史悠久，文化底蕴深厚，拥有众多珍贵的历史遗迹和非物质文化遗产代表性项目。其中，故城特产龙凤贡面，文化深厚、工艺独特，被称为“故城三绝”之一。

故城龙凤贡面“绝”在哪？近日，记者走进故城龙凤贡面之乡，探寻答案。

故城龙凤贡面制作起源于明朝，为故城县故城镇齐氏始创，迄今已有500多年的历史。贡面有两种，一种为圆条空心，因匀净细长状似龙须并曾作为宫廷贡品而得名“龙须贡面”；一种扁条平直，细薄如纸，称“凤尾面”，二者合一便被称为“龙凤贡面”。

“最初的食客是运河上南来北往的船工，这种快捷方便的美食是他们下船歇息、补给能量的首选。”龙凤贡面技艺第六代传承人刁建民说。据《故城县志》记载，制作龙凤贡面最有名的是故城镇西南镇村齐纪修所开的“齐福源”挂面坊。在故城挂面业小有名气后，其贡面被客商从运河输入京城，很快进入宫廷，成为御用食品。从此，龙凤贡面身价倍增，饮誉四方。

“民间还流传着这样一个故事，相传乾隆皇帝经大运河南巡路过故城，适逢开饭，地方官员奉献特产名吃，县令就把这挂面呈了上去。”刁建民介绍，“乾隆爷一尝，大喜过望，即亲笔御封‘上用龙须凤尾贡面’，还赐了一块金匾。”

故城龙凤贡面不仅故事令人津津乐道，其风味也独具特色——白如雪、细如丝、空如竹、韧如藤。入口细腻柔软，清香可口，有筋骨，不发黏，易消化。“齐福源”挂面坊吸收诸家挂面工艺之所长，面条色白微青，柔韧而晶亮，条细心空，吸水力强。“盛入碗内，汤面各半，将面挑起，汤面一体，不见碗中有汤，放回碗中，汤水又复析出，而且味厚、细软，具有良好的口感。”刁建民说，这是龙凤贡面最为独特之处。

龙凤贡面制作现场。资料图片

一碗小小的面条，凝聚了几代故城人的匠心。龙凤贡面制作工艺非常复杂，制作时必须按照严格的传统工艺操作，只需当地的高筋面粉、鸡蛋、香油、盐和水这5种原材料。从和面到成品，期间要经过和面、做条、醒面、盘条等二十多道工序，而且全部为纯手工制作。制面师傅每天3时开始和面，直到11时左右才能进入最后一道抻面工序。“每个环节严格把控时间，为的就是能让面条在白天进入晾晒环节，这样才能有‘空如竹’的美名。晾晒要12个小时，这个面不能风干、不能烘干，要自然晾干，就是因为面在晾晒的过程中，由外向内干，中间产生了空隙，这样才是空心的。”说起龙凤贡面的制作工艺，刁建民如数家珍。

无论是大儒董仲舒的思想文脉，还是京杭大运河潺潺流淌的劳动人民的智慧血脉，抑或是龙凤贡面丝丝缕缕拉动的民生命脉，都是故城千百年来文化传承的印记。

2006年，故城龙凤贡面手工制作技艺成功申报为河北省首批非物质文化遗产代表性项目；2008年，龙凤贡面技艺的第六代传承人刁建民被省文化和旅游厅命名为“省级非物质文化遗产代表性项目龙凤贡面手工制作技艺代表性传承人”；2009年，健民龙凤贡面厂荣获“中国诚信老字号企业”称号；2023年，国家知识产权局批准对“故城龙凤贡面”实施地理标志产品保护；2024年12月，河北省商务厅发布了第二批“河北老字号”名单，故城县健民龙凤贡面“齐福源”品牌榜上有名。

目前，乘着第二届河北省研学旅游大会、A级旅游景区创建和提质升级等文旅融合高质量发展的东风，故城龙凤贡面正带着文化传承的使命振翅高飞。“我一直有个梦想，就是把这一美食传到国际，让全世界都知道故城的龙凤贡面！”刁建民做龙凤贡面已近40年，从青葱少年到如今年过半百，他一直在和面打交道，不善言谈的他说起龙凤贡面，神情充满了自豪。

衡水市桃城区妇联：

为13名困境女童送去助学金21000元

本报讯（常怡然）为帮助困境女童解决实际困难，日前，衡水市桃城区妇联组织了“春蕾计划-梦想未来”春蕾助学金发放仪式，为13名困境女童送去助学金总计21000元，助力她们健康成长、追逐梦想。

“春蕾计划”是在全国妇联领导下，由中国儿童少年基金会发起的致力于改善困境家庭女童受教育状况的公益项目。2024年“99公益日”期间，桃城区妇联开展了“春蕾花开·情满湖城”活动，共筹集和配捐共21000元。

在发放仪式现场，桃城区妇联联合区教育局、女企业家协会、爱国拥军联合会以及受助学生的老师亲手将助学金送到女童们手中，鼓励她们要克服困难、坚定信念、努力学习，用知识改变命运，用奋斗成就未来。一位受助女童的家长激动地说：“孩子一直很努力，但是家庭条件有限，多亏了‘春蕾计划’，让孩子看到了希望。”

桃城区妇联有关负责人表示，将持续关注受助学生的生活和学习状况，继续发挥桥梁纽带作用，动员更多社会力量参与进来，为更多困境女童创造良好的成长环境，为她们提供更多力所能及的帮助，让爱心传递，让梦想绽放。

天津加强城市一刻钟便民生活圈建设

天津市商务局等18部门日前印发《天津市进一步提升城市一刻钟便民生活圈建设水平工作方案》，旨在进一步提升天津市城市一刻钟便民生活圈服务能力，助力构建大消费工作格局。

方案从进一步健全生活服务体系、提升消费业态服务水平、丰富生活服务场景、营造利商兴商的环境氛围等方面提出重点任务，打造多元化、多层次的消费场景，推动便民商圈与养老服务圈、文化休闲圈、健康健身圈、金融服务圈、快递服务圈等和融共促，不断扩大城市一刻钟便民生活圈覆盖范围。

一刻钟便民生活圈，是指以社区居民为服务对象，服务半径为步行一刻钟左右的范围内，以满足居民日常生活基本消费和品质消费为目标，多业态集聚形成的社区商圈。

方案提出，在居民“家门口”（步行5分钟至10分钟范围内），天津将优先配齐购物、餐饮、家政、快递、维修等基本保障类网点，并引进智能零售终端；在居民“家周边”（步行15分钟范围内），因地制宜发展文化、娱乐、休闲、社交、康养、健身等品质提升类业态。

根据方案，天津将利用各类资源，打造更多的便民消费空间。例如，利用空置或过剩的旧厂房、仓库以及闲置土地，改建一批社区商业中心、邻里中心等便民服务设施；支持利用分散的地铁站点空地资源及闲置空间，发展便民餐车、便民停车、便民市集等项目；在保障安全、征得业主同意的前提下，整合社区闲置资源，增加便利消费、邮政、快递服务、家政保洁、养老服务、废旧物资回收等服务。

方案还从商事登记、税费优惠、金融支持和促进就业等方面提出了一系列具体任务。

天津市商务局数据显示，截至2024年底，天津市已建成城市一刻钟便民生活圈190个，覆盖977个社区，服务周边居民近580万人。

（据新华社）

改吃低钠盐能降低脑卒中复发及死亡风险

近日，记者从武汉大学获悉，该校公共卫生学院联合昆山杜克大学全球健康研究中心、哈尔滨医科大学公共卫生学院的一项新研究发现，脑卒中患者用低钠盐（含75%氯化钠和25%氯化钾）替换普通盐，可降低脑卒中复发和全因死亡风险。相关研究成果近日发表在心血管领域国际期刊《美国医学会杂志·心脏病学卷》上。

脑卒中是一种脑血管疾病，又称中风，因其高发病率、高致残率、高死亡率等特点，已成为威胁我国国民健康的主要疾病之一。“不仅如此，脑卒中复发的风险较高，且通常较首次发作更为严重。”论文第一作者、武汉大学公共卫生学院博士研究生丁雄说，已有研究表明，降低血压是公认的预防脑卒中关键策略之一，而过量摄入钠盐往往容易引发高血压以及心脑血管疾病。

对此，研究团队基于“低钠盐与脑卒中关系研究”的数据开展预设亚组分析。本次分析共纳入了来自我国北方600个村庄的15249名脑卒中患者，平均年龄为64岁，46%为女性。参与者被随机分配使用低钠盐或普通盐，进而分析低钠盐对脑卒中复发风险和全因死亡率的影响。在随访期间，研究团队共记录了2735次脑卒中复发事件和3242例死亡事件。研究结果显示，与继续使用普通盐相比，脑卒中患者中使用低钠盐可显著降低14%的脑卒中复发风险和12%的全因死亡风险，且不会增加高钾血症风险。

“此次研究参与者集中于我国北方农村，主要考虑其饮食特征为高钠低钾，且家庭烹饪用盐比例高，这使得低钠盐在此类人群中效果显著。”论文通信作者之一、哈尔滨医科大学公共卫生学院教授田懋一表示，这种既安全又有效、且低成本的饮食干预措施，可有效降低脑卒中患者的脑卒中复发率和死亡率。

（据新华社）

口腔细菌或关联脑部功能

日前，一项由英国埃克塞特大学领衔的研究发现，人们的口腔细菌不仅关联消化系统，还可能会随着年龄增长与大脑功能变化有关。

这项已发表在美国《国家科学院学报·交叉学科》杂志上的研究发现，口腔中某些细菌与更好的记忆力和注意力有关，而另一些细菌则与涉及记忆障碍的阿尔茨海默病等风险增加有关。

研究人员招募了110名年龄在50岁以上的英国志愿者，把他们分成两组并通过漱口液样本来分析他们的口腔菌群如何影响脑功能。结果发现，口腔里奈瑟菌属和嗜血杆菌属菌群较多的人，记忆力、注意力和解决复杂任务的能力更强；而在有记忆问题的人群中，研究人员在他们的样本中检测到较高水平的卟啉单胞菌属菌群。

研究人员认为这些细菌可能通过两种途径影响大脑健康。其中一种可能是有害细菌直接进入血液，从而对大脑造成损害。另一种可能是有益菌与有害菌之间的失衡可能妨碍人体将蔬菜中富含的硝酸盐转化为一氧化氮，而一氧化氮是神经细胞的通信和记忆形成所需的重要物质。

论文共同作者、埃克塞特大学医学院教授安妮·科比特说，对于脑功能相关疾病而言，这项研究有望让平衡菌群成为治疗方案的一部分，而这可以通过饮食改变、益生菌、定期口腔清洁甚至一些靶向治疗来实现。

（据新华社）

衡水市冀州区多彩活动点亮群众幸福生活

①为城乡花会民俗展现场。

②为冀州区长乐社区举办猜灯谜活动。

日前，衡水市冀州区大街小巷张灯结彩，洋溢着喜庆祥和的氛围。丰富多彩的民俗活动接连上演，为市民献上了一场精彩纷呈的“文化盛宴”。

该区通过举办丰富多彩的活动，弘扬中华优秀传统文化，丰富市民的精神文化生活，让市民在喜庆热闹的氛围中感受中华优秀传统文化的魅力。

赵健光 摄

雨水时节话健康：

专家解读春季养生与疾病预防

新华社记者 李恒 董瑞丰

2月18日迎来了二十四节气中的雨水节气。随着雨水节气的到来，天气渐暖，降水增多，湿气也逐渐加重。这一时期如何保持身体健康？日前，国家卫生健康委以“时令节气与健康”为主题召开新闻发布会，就相关问题进行解答。

雨水节气健脾祛湿 中医养生有妙招

湿气加重，容易导致食欲下降等症状。北京中医医院主任医师汪红兵指出，这一时期的健康保健重在健脾祛湿，尤其南方地区更需注意。饮食上应遵循“多甘少酸”原则，少吃山楂、乌梅等酸味食物，多吃大枣、山药等具有甘甜味的食物。同时，要注意少吃生冷、油腻、高糖等容易加重湿气的食物。

为帮助公众更好健脾祛湿，汪红兵推荐了几款药食同源的食材。其中，薏米可以与赤小豆搭配煮水饮用，也可做成薏米红豆粥、薏米冬瓜汤等。山药则可以做成山药排骨汤、山药小米粥、白扁豆山药粥等。此外，适当吃些辛温的食物，如韭菜、香椿、葱等，也有利于增强消化功能。

“祛湿并非人人适宜。不同人的体质各有差异，湿邪也分为不同证型。”汪红兵说，例如，湿热体质的人需要清热祛湿，寒湿体质的人则需要温中散寒祛湿。阴虚体质和血虚体质的人盲目祛湿可能会进一步伤阴或耗伤气血，因此应慎用祛湿方法。

春季消化道疾病高发 预防与治疗并重

春季是消化道疾病的高发期，尤其是腹泻、呕吐等症状比较常见。北京协和医院主任医师李景南表示，预防这些疾病，应从日常的卫生习惯做起。餐前便后要认真洗手，食物要彻底烹熟，生食蔬果要清洗干净。冰箱储存的食物应加热后再食用，避免进食过夜食物。同时，家长要培养孩子养成良好的手卫生习惯，注意避免交叉感染。

在出现轻度恶心、呕吐、腹泻等症状时，李景南建议，可先多喝水、清淡饮食，必要时可服用相关药物控制症状。但如果症状持续或加重，尤其是出现发热、腹痛等，应及时去医院就诊。

针对“饭后百步走，能活九十九”“饭后喝茶助消化”“洗肠可以排毒”等说法，李景南表示，饭后适当散步可以改善消化功能，但饭后剧烈运动会影响肠道功能，加重肠道负担，导致消化不良。饭后喝茶虽然可以促进食物的消化，但长期大量饮用浓茶可能导致肠胃不适。对于不需要肠道清洁的健康人来说，过度洗肠一方面会破坏肠道微生态的正常菌群，另一方面大量水的机械性刺激会损伤肠道黏膜，不利于健康。

流感等呼吸道疾病呈下降趋势 专家提醒仍需警惕

近期，有媒体报道称有些国家和地区流感病毒仍处高位流行。对此，中国疾控中心研究员彭质斌表示，当前我国急性呼吸道传染病继续呈下降趋势。其中，流感病毒是导致近期急性呼吸道传染病的主要病原体，但流行强度总体呈下降趋势。南北方省份流感活动水平存在差异，第6周全国急性呼吸道传染病哨点监测结果提示，南方流感活动水平高于北方。

彭质斌表示，流感疫苗在整个流行季节能提供一定的保护作用，还没有接种流感疫苗的人群仍然可以接种。

在学校等人员密集场所，彭质斌建议加强环境清洁和通风换气工作，促进室内空气流通。此外，要加强健康监测，提倡学生、教职员工坚持不带病上课或上岗。

专家提醒