



# 为祖国送祝福

## 您的心声我们来传递

此次活动主题为“为祖国送祝福”，主题面向国庆节，因此，活动需求视频素材为某人或某一人群的国庆祝福以及美好祝愿。

视频素材要求读者自行拍摄，并发至指定邮箱，不限制拍摄设备，可使用能够拍摄高质量视频的手机，每段视频限15秒。

全部视频素材经过剪辑加工后将于10月1日-10月7日活动时间段内在地铁2号线LED视频大屏播放。届时您的祝福之声将会在地铁2号线持续传递。

## 邀请读者免费参与

此次国庆节特别活动，读者群体可免费参与，但需要读者自行录制符合活动要求的视频资料。由于后期制作工作量较大，对于不符合播放标准的视频，每日新报将做剪辑处理或直接放弃播出，不再另行通知，敬请理解。

如企业客户希望参与到此活动中来，可添加微信“新地铁悦读”(mmcyh0607)或拨打电话17622675860联系我们。

作为陪伴地铁族多年的指定独家地铁报，未来我们还将把更多大屏资源拿出来与大家分享，包括但不限于为读者定制各类祝福视频、表白或求婚场景搭建、配合各类主题活动循环播放宣传片等。我们同样期待您的创意。

国庆将至，由每日新报独家运营的地铁2号线LED视频大屏邀您一起为祖国母亲庆生。说出您对祖国的祝福，表达心中的满满深情，我们将把您的心声带给地铁2号线的所有乘客。

自中秋节/教师节每日新报推出地铁大屏送祝福活动以来，很多读者致电或微信联系我们，希望在以后的类似活动中能够加入进来。为了满足读者的需求和期待，我们又策划了此次国庆节的特别活动，免费邀请读者参与，并拿出更多时段与大家分享。此次活动内容将在10月1日-10月7日期间在地铁2号线视频大屏播放。无论您是军人、警察、医生、教师、志愿者、学生，还是为城市发展一直默默贡献的其他行业劳动者，我们都诚挚邀请您的参与。

# 2号线LED大屏邀您免费参与

## 快来看看如何参与

视频时长:15秒以内

视频内容:个人简历+祝福语(例:我是某某,祝我的祖国繁荣昌盛)

视频规格:16:9横屏录制,分辨率请提前调至1080P。

视频提交:请于9月27日前将录制好的视频、联系人、联系电话一并发送至邮箱mrxbxtdyd@qq.com。

## 温馨提示

1.除在校学生可广播学校名称信

息外,其他参与者只能介绍岗位信息,不可宣传公司名称,录制背景环境内不允许体现任何企业LOGO或产品广告。2.请严格控制视频时长在15秒内。3.请保持衣着整洁得体,录制现场安静,录制声音洪亮,不要过度渲染效果。4.对于不符合要求的视频内容,每日新报将做剪辑处理或放弃播出,不再另行通知。本活动最终解释权归每日新报所有。5.如有疑问可添加微信“新地铁悦读”(mmcyh0607)联系我们。

新报记者 苗娜 文摄



## 2022年促消费稳经济系列活动启幕 5000万元国资优惠券等您来领

昨日,“文旅荟萃 国企惠民”2022年促消费稳经济系列活动启动。举办本届活动,旨在贯彻落实市委、市政府稳经济促消费决策部署,通过为市民提供丰富多彩的文旅消费体验和价格优惠的特色产品,进一步促消费利民生,充分展示国资国企老字号品牌魅力,打造独特的文旅消费名片。此次活动由市国资委、市商务局、市文旅局指导,天津市旅游集团主办,食品集团、交通集团、渤海集团、纺织集团、城投集

团、渤海轻工、利和集团、公交集团、劝业集团、泰达控股、北方国际协办,活动将持续至10月7日。

据悉,此次将推出9场主题活动,旅游集团将在海河上举办非遗展示体验、天津市“海河音乐节”“文润海河 艺享西岸”主题艺术游船展演季等活动;交通集团将举办“金秋津城美景游”;渤海集团将举办山海关120年庆典仪式;渤化集团将举办长芦汉沽盐场首届“秋扒节”活动暨盐田摄影艺术系列季

活动启动仪式和“制造立市 健康中国”暨“津牌汇”国企老字号品牌联盟启动仪式;纺织集团将举办天津时装周系列活动。

活动期间将通过微信小程序累计发放国资优惠券5000万元,优惠券可消费国资企业主要实物产品及旅游产品,小程序将实时更新各企业优惠、活动资讯。关注“津彩国资”“购天津”“津旅集团”“国资小津”公众号可获得活动详情。  
新报记者 苗娜 文摄



## 预防黄曲霉毒素污染 保障饮食健康

黄曲霉毒素是自然界毒性最强的一类真菌毒素,污染广,危害大,严重威胁食品安全和人类健康,是国际癌症研究组织(IARC)认定的1类致癌物,并且黄曲霉毒素的理化性质很稳定,在人体内不能降解,只能沉积在肝细胞中,当其沉积量超过人体的耐受力时,便会引起肝脏的损伤。我们日常生活中被黄曲霉毒素污染的产品包括谷物及其制品、豆类及其制品、坚果及籽类、油脂及其制品、乳及乳制品、调味品、中草药、饲料、水产品、茶饮料及酒类、肉制品以及其他产品,涉及的食品范围非常广泛,基本覆盖了我们饮食种类的方方面面。为了减少黄曲霉毒素对身体的侵害,我们平常要把好食品选购、贮存和食用的各个环节,注意食品的防霉变和抗氧化。

### 选择小包装的产品

在选购食品时,要注意采购量,尽量不要屯集。坚果类、调味品、粮食产品等尽量选择小包装,不要储存太久。明显生霉的和包装不清洁、出现破损的食品不要选择。

### 食物储存方法得当

食品或食材买回家后,最好在低温、通风、干燥处保存(温度20摄氏度以下,相对湿度80%以下),并避免阳光直射照射,能有效地控制霉菌繁殖。



### 及时处理变质食物

保持存储食物的环境卫生,及时检查自己家中储存的食物是否发生霉变,如果有明显发霉的存放食品,立即处理,坚决不食用。如不慎食用了霉变的食物,发现问题并及时治疗。

### 注意食材清洗加工

黄曲霉毒素多存在食物的表面,在清洗环节要充分搓揉,淘洗干净,搓洗可去除粮食表面的大量毒素,尽量要将食材加工至熟透再食用。

### 保证餐具干净卫生

平常使用筷子、砧板等餐具要注意

及时清洗,不留食物残渣,保持干爽卫生。清洗后要用干净的擦碗布将表面水分擦拭干净,保持干燥,尽量放在可沥水的地方。筷子盒尽量保持干燥且筷子要头朝上放置,筷子盒要定期清洁。砧板尽量做到生熟分开。像竹质或木质的筷子和砧板的保质期是6个月,要注意定期更换。

### 多食用新鲜的蔬果

可以在日常生活中多吃蔬菜和水果,蔬果中的叶绿素可减少黄曲霉毒素吸收并减轻致癌作用。也可以多吃益生菌制品,例如酸奶、益生菌补充剂等,益生菌对黄曲霉毒素也具有抑制作用。



## 原文作者

刘莉莉 天津雅安光电创业园区科学技术协会秘书长、天津市现代健康技术研究所研究员。人社局、卫健委备案职业技能标准编审专家。

李梓 南开区科协党组书记、主席,教育部学校规划建设发展中心十四五规划研究项目专家,国家心理干预指导师标准审核组专家。

郑运良 新健康栏目特约顾问、中国保健协会心理保健分会会长、天津市健康管理协会副会长、人社部心理咨询师、公共营养师高级考评员、人社局营养配餐裁判员、天津餐饮协会膳食营养专业委员会顾问、天津疫情期间膳食营养及心理健康干预专家组组长。

综合整理/摄影 新报记者 苗娜

