让礼仪成为职场软实力

天津市礼仪行业协会第四届会员代表大会胜利召开

3月26日，天津市礼仪行业协会第四届会员代表大会在天津大礼堂国际会议厅召开。会议对第三届理事会的工作进行了总结与回顾，选举产生了天津市礼仪行业协会第四届理事会会长、副会长、秘书长、监事会成员，并对协会2023年活动资源项目信息进行了发布。天津市外事办公室礼宾处处长程娜、天津市人民对外友好协会秘书长董英明、天津市商务局副处长王志军、天津市妇女联合会发展部四级调研员刘芸及部分天津市商、协会的会长、秘书长出席会议。

忆往昔 成绩斐然

在第三届理事会工作期间，协会编辑出版了《迎全运文明礼仪知识手册》、开办了“国学礼仪空中大讲堂”、为全市的44家三甲医院提供了现代医务礼仪的培训课程，并连续为第三、四届世界智能大会、第十三届全运会等多种大型赛事盛会提供礼仪培训与礼仪服务。与此同时，连续成功举办“天津旗袍文化节”群众性大型文化活动、与国家会展中心（天津）签订战略伙伴协议，组建了百人高校礼仪队。

看未来 宏图大展

此次会议期间，天津市礼仪行业协会分别与天津市新时代老年大学、天津津湾文化传播有限公司等企业结成战略合作伙伴，将会在会员服务、文化传播、群众艺术活动、婚姻家庭建设等方面开展战略合作。

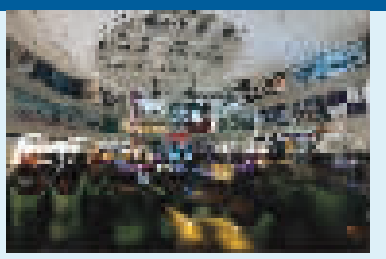
此外，协会还分别发布了以构建商学平台、资源对接平台、产品平台和线上平台为主要内容的《会员服务方案》以及《礼之传承 美育天津》的项目内容。据介绍，2023年天津市礼仪行业协会的团队老师会以传播礼学课程的形式走进百家企事业单位，让礼仪成为职场的软实力。 新报记者 苗娜

图片由天津市礼仪行业协会提供

SM全球89家购物中心共同熄灯

SM广场联动天津市民 低碳荧光跑助力环保 为地球献出一小时

“5、4、3、2、1，熄灯”！ 日前，随着现场倒计时的开始，包括SM天津滨海城市广场（以下简称SM广场）在内的SM全球89家购物中心共同熄灭了不必要的照明设备，通过各种不同的熄灯公益活动，与到场嘉宾和群众一起感受低碳生活，共创人与自然和谐的美好未来。在天津的这一小时，SM广场携手天津市体育局、天津市社会体育指导员协会、天津市水务综合行政执法总队、天津港保税区城市环境管理局、奥运冠军吕小军，与近千名热情的市民朋友一起，在SM广场荧光跑系列公益活动中，度过了极有意义的环保一小时。



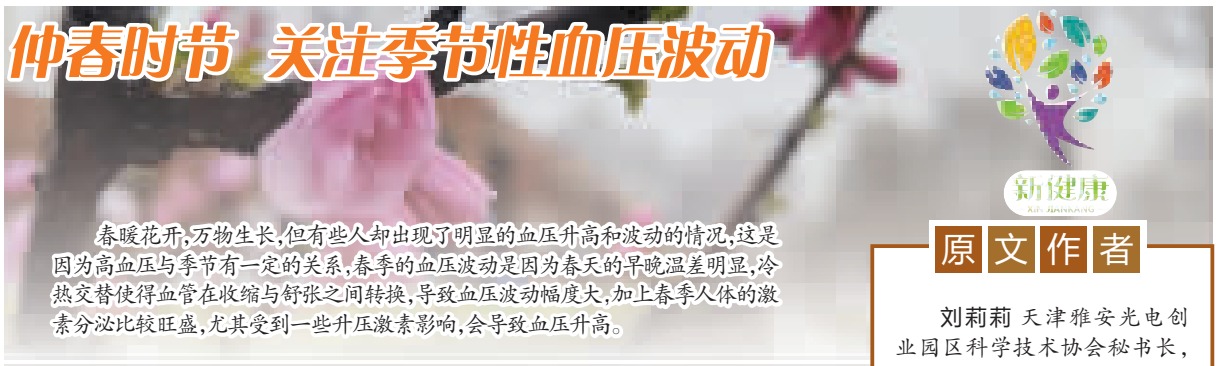
2023年，也是SM中国举办地球一小时活动的第13个年头。作为WWF2023年地球一小时推广合作伙伴，SM集团在聚焦“友好”为自然发声的同时，也同步举办了《地球生命力报告》的精彩展览。全科普的展览内容，让更多市民了解了自然界的状况、所遭遇的威胁，以及对人类的启迪。

伴随着SM广场地球一小时公益活动的落幕，SM广场城市慢享计划将在4月1日升帐启动。基于场地优势，慢享青年节系列时尚活动也将持续举办。五大慢享主题活动、千平专业户外“树懒营地“免费开放、数位潮流运动俱乐部主理人现场访谈、宠物友好乐园等将齐聚SM广场。

新报记者 苗娜

图片由活动主办方提供

仲春时节 关注季节性血压波动



春暖花开，万物生长，但有些人却出现了明显的血压升高和波动的情况，这是因为高血压与季节有一定的关系，春季的血压波动是因为春天的早晚温差明显，冷热交替使得血管在收缩与舒张之间转换，导致血压波动幅度大，加上春季人体的激素分泌比较旺盛，尤其受到一些升压激素影响，会导致血压升高。

如果发现血压稍有上升，先进行血压监测，积极去除导致血压上升的因素。现代医学研究表明，外界的刺激，精神紧张、焦虑和烦躁等情绪波动都可导致和加重高血压的症状。这时可以通过情绪调节缓解。如果血压出现明显升高，需要及时就医并遵医嘱服用降压药，使血压保持在安全范围内。

为了保持血压的平稳，选择饮食时要以清淡为主，多吃高钙高蛋白、低脂肪、低胆固醇的食物，要低盐饮食，增加钾的摄入，如多食蔬菜、水果等。运动方面可选动作柔和，动中有静的太极拳作为首选锻炼方式。

对于病情较轻的患者可以选择一些按摩的方法改善高血压。在安静、空气清新的环境中慢慢放松身体，保持情绪上的平和，按摩要循序渐进，持之以恒，方能有平稳血压的功效。

头部按摩

双手张开，用虎口位置从耳上发际处开始往头顶方向推抹，直至头顶，稍稍出力，反复推抹15次，然后从前额部位开始往后脑处做梳头的动作，当双手到达后颈部位时，用两侧掌根挤压后项部的肌肉数次。

颈部按摩

将头部偏向右侧，用左手的四指推抹右侧颈部耳后隆起至胸廓上口处之间的部位，之后头部偏向左侧，换成右手推抹，两手交替进行，反复进行，每日1-2次，每次推抹3分钟左右。

小腿按摩

小腿内侧是脾、肝、肾三条经脉的循行路线，常按摩能增进血液经脉回流，向下按摩时使力轻，向上按摩时力量稍重，来回反复进行，每侧每次按摩5分钟左右。

脚底按摩

从足跟向足心方向反复进行擦摩，这里是身体的泌尿系统反射区，以及涌泉穴所在，对此区域进行按摩可以滋阴补肾，对血压有调节作用，每日1-2次，以足底感到温热为佳。

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。

陆小左 教授，博士生导师。原天津中医药大学中医药工程学院院长，中医诊断学学科带头人，中华中医药学会中医诊断学分会副主任委员，中华中医药学会内科分会委员、临床诊断专业委员会副主任委员，天津中医药学会常务理事，中医基础理论专业委员会主任委员，国家中医药管理局中医师认证中心命审题专家。

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、天津市睡眠研究会副会长、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。

综合整理/摄影

新报记者 苗娜

健康小知识

少吃一顿 能瘦吗？

自开通“疑问医答”栏目后，本报陆续收到一些读者关于健康方面的留言，即日起，我们将选择一些有共性的问题，做出简要的回答。今天我们先来探讨一个爱美人士普遍关心的问题——少吃一顿可以减重吗？

答案是：偶尔少吃一顿是可以减重的。

《中国超重/肥胖减重专家共识》推荐的三种减重法中有5+2减重法，具体操作就是先计算自己日常所需的热量，每周选择5天按照标准摄入量进食，两天（不相邻的两天）进行断食。

断食日摄入量大幅减少，只可以吃少量水果、蔬菜或者蛋白类食物。健身人群中也经常有“欺骗餐”的减脂技巧，就是通过偶尔一次的高热量摄入，减少机体的应激反应，让代谢率提高，促进蛋白质合成，减少脂肪储备。

5+2减重法就是这种思路在减重上的应用。平时的正常饮食阻止机体进入低代谢状态，然后“趁身体不注意”少吃一顿，在短时间内制造较大的能量缺口，从而达到减重的目的。但切记只是偶尔呀！

原文作者：

刘艳 天津医科大学朱宪彝纪念医院临床营养科主任、中国老年保健协会糖尿病专委会常委、中国糖尿病学会营养学组委员、天津市医疗健康学会代谢与营养专业委员会主任委员、天津营养质控中心委员、中国营养医师学会注册营养师、中国医师学会营养医师专业委员会委员、天津医调委专家组成员。

综合整理

新报记者 苗娜

新报微信平台

社址：天津市和平区卫津路143号 邮编：300070 新闻热线：23603447 广告热线：23603455 邮政客服：11185 发行热线：23603434 零售价：一元 本报法律顾问：天津善智律师事务所 国占开 印刷单位：天津北方报业印务公司 地址：天津市西青经济开发区兴华十支路8号