

## 邀您参与

阳光照进童年、悦读嘉年华、公益交换市集……4年多来,这些有趣的活动一直陪伴着每日新报(以下简称“新报”)成长,也成为拉近新报与读者关系的有力桥梁,并逐渐形成了品牌。今年以来,不少此前参加过新报活动的读者与我们取得联系,询问2024年活动计划安排。值此春日万物生发之际,为回馈广大读者的厚爱,新报特别策划了系列活动,有一直以来深受喜爱的品牌活动,也有独具特色的全新线下体验活动,还有专门的视频拍摄活动等。活动举办期间,除在新报和新媒体刊发外,我们还将剪辑视频画面,在新报地铁LED视频流媒体大屏上滚动播放,丰富活动展示的渠道。

新报地铁LED视频流媒体大屏是新报拓展传播渠道、丰富媒体形式的全新尝试和创新,目前已在天津地铁2、3号线主要站点全面铺开,是天津地铁线路站点内唯一成规模、成体系的视频播放终端集群,每块屏幕都在6-10平方米,高清画面非常震撼,



此前新报举办的世界读书日系列活动、我为祖国送祝福活动以及拜大年活动中,都融入了地铁LED视频流媒体大屏播放的环节,一张张笑脸在地铁大屏上“绽放”吸引了不少地铁族驻足观看,也得到了活动参与者的一致好评。

如果您是热心读者,欢迎扫码添加微信“新地铁悦读”(微信号“mmcyh0607”),告诉我们您对该活动的期待,我们甚至可以一起来策划和执行;如果您是商家,有意与我们合作共同开展活动,也可以通过上述微信联系我们,欢迎并期待您的加入。



## 20站27屏联动 邀请“少年说”

2024年,新报依托设立在天津地铁2、3号线的20站总计27块LED视频流媒体大屏,独家策划读者参与度极高的“少年说”栏目,以播报的形式,介绍和独特解读各个节日节气的文化信息。用孩子的视角和生动有趣的方式,带大家领略传统文化的魅力,感受大自然的节奏和美好。看到大屏幕上出现小推荐官们可爱的面容和精彩的介绍,为地铁乘客增添一份别样的乐趣和启示。

通过“少年说”栏目,了解每个节日节气背后的历史文化、传统习俗以及与之相关的生活智慧。比如,春分节气,白天和黑夜一样长,

这是大自然的平衡之道;端午节,吃粽子、赛龙舟,传承着中华民族的团结精神;中秋节,赏月、吃月饼,寓意着家人团圆和幸福……同时,也希望通过这种方式,鼓励更多的小朋友成为新报“少年说”栏目中的一员,传承和弘扬中华优秀传统文化,共同见证这些少年的成长和努力,一起为绿色生活加油助力!拟常规设置节气小小推荐官和节日小小推荐官栏目。

此外,在特定节日期间,还将推出送祝福活动,让孩子们自己说出对身边美好事物的关心与感恩。如国际劳动节向劳动者致敬,母亲节和父亲节向父母送祝福等。

## 线下活动继续 邀您加入

对于广大读者关注的线下活动部分,新报也做了丰富的安排。

首先,在下个月将到来的世界读书日期间,新报将继续联合图书出版、借阅销售等行业单位发起读书活动,届时将邀请部分读者到场参与,除通过新报全媒体进行报道外,还将录制活动视频在地铁站点内播放,具体的活动形式尚在确认阶段,近期将通过报纸和前文介绍的微信号向读者朋友们公布。加微信的读者可提前获得资讯并享受提前锁定名

额的机会。

其次,“六一”国际儿童节前后,我们将继续秉承“阳光照进童年”一贯的为困境儿童办实事的宗旨,开展儿童公益类活动,有意献出爱心的个人和企业也可以联系我们了解详情。

此外,公益交换市集、读书会等活动均在资源对接中,详情和参与方式将陆续公布,欢迎大家关注并积极参与。

2024新报精彩活动继续,邀您一起来!

本组撰文 新报记者 苗娜 张旭  
图片为此前活动资料

目前我们正处于惊蛰节气,这时天气转暖,渐有春雷,蛰居的动物也将惊醒,我国大部分地区都将进入阳光明媚的春天,此时观草长莺飞,听鸟语闻花香,映入眼帘的都是一片生机勃勃的盎然之景,而关于节气养生,中医认为,惊蛰意在分明调和,尤重养肝,是疏通肝气调养肝血的好时期。

## 春日暖阳万物生 抓住养肝关键期

下面介绍一个肝脏自测小方法,大家可以对照自身的情况,看看自己的肝脏是不是处于“亚健康”的状态。是否存在口干口臭,舌苔厚的现象;是否存在睡眠障碍,失眠多梦的现象;是否心烦意乱,爱发怒;是否精神状态不佳,有面红易头晕的症状;女性是否有月经不调,经期出血量异常的情况。如果存在一条或多条,就是肝火旺盛的表现了。

### 调节情志注意情绪舒畅

肝主升发,要想让肝气顺应天时,最重要的是注意调节情志。如果忧思过度,会影响肝的疏泄和阳气的升发。因此要注意保持放松、乐观的情绪,在有不良情绪出现时要积极及时地进行化解,同时也要注意劳逸结合,良好的睡眠有利于肝脏组织的自我修复,这些方法都是可以达到防病保健的目的。

### 选择健康食材养肝护肝

春季养肝适当增加芽菜、菠菜等蔬菜的摄入,芽菜有很好的清热养肝功效,适合春天食用来疏通肝气,菠菜具有滋阴润燥,舒肝养血等作用,也适合春天食用来养肝。人们常说的“以形补形,以血养血”是有一定的作用机理的,可以适当食用一些鸡肝来缓解肝血不足的情况,鸡肝味甘性温,可以养血养肝,相对于其他动物肝脏来说,其补肝作用更佳,还可以适当使用一些鸭血和猪血来补肝血。

### 警惕春季肝脏传染疾病

春季是传染性肝炎的高发期,一是春暖花开,出门踏青访友的人增多,也增大了与具有隐性肝炎病毒携带者的密切接触,二是街边流动的餐点不具备餐饮用具的消

毒,从而造成肝炎病毒的传播。因此,出门在外应该注意个人卫生,可以随身携带个人的餐具用餐。外出回家后,要及时洗手,以有效阻止肝炎病毒的传播。

下面为大家介绍敲打肝经和胆经的方法,适合在惊蛰时节进行相关操作,可以有效地疏肝护肝。

我们的大腿内侧是肝经的循环路线,对大腿内侧进行按摩可以很好地疏通经络,为肝脏进行血液地疏通,成语云“肝胆相照”,其实在人体来说就是肝与胆相表里,我们按摩肝经也要敲击胆经,同时进行调理。具体的操作方法是:每晚睡前推拿肝经,用掌跟从大腿的腿根向膝盖处推,每次推200-300次即可。每天早上起床后,可以敲打胆经,双手握拳沿着裤线的位置敲打即是胆经,同样每次敲打200-300下即可。



### 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。市人社局、卫健委备案职业技能标准编审专家。

牛凯军 博士生导师、天津医科大学教授、中国医学科学院放射医学研究所教授、中国营养学会营养流行病学分会副主任委员。

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、市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

