

赏码头演出 看水上飞人 品广式美食

海河文化旅游节开启春日“津韵”



“春风十里，海河等你”！今天，“运河向津来”——第七届海河文化旅游节正式启幕。

今晚一场围绕“海河边赏景观”的巡游活动将在海河上演。巡演船队自海河津湾码头出发，沿途经过风格迥异的7座桥梁、5座码头，船景相辉，歌舞相映。巡演船上推出中国鼓舞、变光舞狮、京剧演出、非遗杂技、运河歌舞剧等国风表演，与津湾码头钢琴、管弦协奏音乐会，永乐码头民乐演出、古风歌舞、“龙飞凤舞”飞行表演，北安桥、金汤桥弦乐、管乐演奏，古文化街亲水平台非遗宝辇巡游，三岔河口水上飞人表演，联动快闪，遥相呼应，点燃海河之夜，开启文化之旅。

据主办方天津旅游集团有关负责人介绍，本届海河文化旅游节以海河观光带为主轴，以运河文化、桥梁文化、津韵文化为核心，将游览参观与步入式赏景、

沉浸式体验、文创演艺、互动派对相结合，推出30个文旅休闲消费体验新场景。为方便游客出行，海河文化旅游节期间，本市新设旅游专线，开启“津湾广场、曙光水镇”旅游专线试运营、“铛铛车海棠专线”直通车、“沽上好风景·打卡不要停”乘公交打卡海棠花节活动。

此外，第七届海河文化旅游节期间，旅游集团将进一步推进“游船+”产业升级，丰富游船经营产品，打造婚礼主题游船，开通水上婚礼航线，打造浪漫求婚、婚礼场所；推出餐饮早茶航班，以“津湾码头——国泰桥”下游区域为航线，在游船上引入广式早茶业态，打造移动的都市美食会客地。

据悉，海河文化旅游节自3月28日开幕至4月30日结束。

新报记者 苗娜

图片由天津旅游集团提供

四大类 12个公益项目提供多元化服务 启动建设幸福家庭，助力幸福天津活动

在3月20日国际幸福日到来之际，由市妇联、市文明办、市级机关工委、市教委、市民政局、市人社局、市总工会、团市委、市工商联9部门主办的“建设幸福家庭，助力幸福天津”活动正式启动。活动发布建设幸福家庭四大类12个公益项目，通过全方位、多层次、广覆盖的多元化服务，促进和谐幸福家庭建设。

市妇联党组书记、主席魏继红指出，活动聚焦家庭建设新形势新任务，

联动联合、协同服务家庭的全新探索，各级妇联组织联系相关部门，打造精品活动，创建“建设幸福家庭，助力幸福天津”工作品牌；同时，凝聚更多社会力量，促进公益慈善事业更好地融入全市经济社会发展大局。

“建设幸福家庭，助力幸福天津”活动主要从家庭关系、家庭环境、家庭健康、家庭增能等方面帮助家庭解决环境、沟通、健康和发展等问题，通过开展

家居改善、亲情互动、健康促进、公益讲座、专业培训等活动，不断提高家庭生活品质。其中，21家爱心单位与市妇女儿童发展基金会签约，捐赠资金、物资和服务，支持幸福家庭建设。

数据显示，近五年，市妇女儿童发展基金会策划和组织实施多个公益项目，募集款物总额1.8亿余元，帮扶困难妇女儿童22万人次。

新报记者 张珊珊

水上安全课 大开“研”界

在第29个全国中小学生安全教育日到来之际，天津海事局联合海油发展安全环保公司共同举办“预防溺水 安全‘童’行”水上安全课，为中小学生带来了一场别开生面的研学之旅。

本次活动邀请20余位学生走出课堂，走进中国海油安全生产培训中心。该培训中心具备“造浪系统”“声光系统”“雨淋系统”等模拟海上真实环境和新款多功能水下逃生模拟器，是天津市“蓝海伴我行”水上安全教育社会实践基地之一。此次研学以实地参观、现场演示、亲身体验等方式相结合，带领学生深入了解了水上交通安全知识和水上安全防护技能。

研学活动中，授课老师针对中小学生的特点，以通俗易懂的语言和生动活泼的方式，为孩子们实地演示恶劣天气水中待救、救生绳梯、绳网攀爬、交通艇救助落水人员等内容。让孩子们通过实地、实景、实物的“三实”体验将书本上的知识与现实联结，鲜活、直观地有所学、有所悟。

为了让孩子们更加深入地掌握水上安全知识，研学活动还安排了水上安全知识问答和学生互动体验等多个环节。在老师和志愿者的带领下，孩子们分组进行救生衣穿着、救生浮环使用、救生圈抛投救助落水人员等实际体验。

未来，天津海事局将进一步创新探索更多有特色、有亮点的水上交通安全教育活动，为助力交通强国、海洋强国建设贡献力量。

新报记者 张珊珊

图片由海事部门提供



原作者

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

春分时节 养脾养胃补肾阳

春分时节，我国大部分地区已经进入气象意义上的春季了，这时温度有所升高，同时天气也更多变。中医来说，春分时节昼夜相对平分，日常生活中要注意保持身体的阴阳平衡，注重补肾阳，以提升免疫力。

注意调养脾胃

春季升发阳气的同时，湿气也会对人体有所侵扰，尤以脾胃为先，这也是大家在春季易出现消化不良、腹痛腹泻的原因。因此，此时宜选择易消化的食物，同时注意加强对腹部的保暖。根据节气特点，可以适当增加运动量，以促进血液循环，提升代谢能力，减轻脾胃的负担。

遵循多甘少酸

酸味入肝，有收敛的特性，食用酸味食物过多，不利于春阳的升发，也会对脾胃造成不利的影响，可以甘味食物代替，如苹果、薏米、大枣、百合等，这些甘味食物有健脾养胃、益气滋补之效，也可以搭配一些辛味的食物，更有利于阳气的升发，如香菜、香椿、大葱、韭菜等。

忌食油腻寒凉

春分时节虽然已经开始转暖，但是气温的变化幅度还是略大，早晚寒凉之感尤甚，所以为了保养脾胃，生冷的食物应当忌食，如冷饮、冰淇淋等；寒凉的食物应当少食，如苦瓜、黄瓜等。同样一些油腻的食物也应谨慎选择，以免刺激肝脏，引发肝火旺盛，出现口干口苦、失眠易怒的症状。

今天为大家推荐适宜春分时节食用的两款家常素菜做法，都有很好的调养脾胃作用，清淡可口兼具营养美味。

素炒茼蒿

食材：茼蒿100克，蒜半头，糖、盐、蚝油等适量。

做法：蒜剥皮清洗后切成蒜末备用，茼蒿洗净后切成5厘米长的段备用。锅中放少许油，放入蒜末翻炒，出香味后放入茼蒿，翻炒几下后，加入少量的糖、盐、蚝油调味，再次翻炒一分钟左右即可。

功效：茼蒿性平味甘、辛，有养护脾胃、利肠通便的作用。茼蒿含有特殊香味，有助于宽中理气，增加食欲，其所含有的粗纤维也有助于肠道蠕动。茼蒿中还有胆碱等物质，具有降血压的作用。

韭菜炒豆腐

食材：豆腐一块，韭菜50克，蒜3瓣，姜2片，盐、蚝油等适量。

做法：豆腐洗净后切块备用，韭菜切段备用，蒜、姜切末备用。锅中放少许油，放入豆腐块，小火慢煎至两面微微发黄，放入蒜末和姜末，再加入适量清水和蚝油，盖上锅盖焖5分钟左右，再加入韭菜段翻炒，最后放入适量盐大火收汁即可。

功效：豆腐味甘性凉，有益气和中、生津润燥的效果。韭菜，味辛性温；入肝、胃、肾经，具有补肾温阳，健胃益肝的作用。