

本市首家少年英雄主题展馆挂牌

中国百年少年英雄辉煌事迹展暨红色文化系列活动启动

传承红色基因，赓续红色血脉。日前，随着“中国百年少年英雄辉煌事迹展暨红色文化系列活动”新闻发布会在天津北辰区龙顺庄园农业博览馆召开，天津首个集展览、演出、沉浸式体验于一体的青少年爱国主义教育主题展馆也正式挂牌。



由津湾演艺投资建设的青少年爱国主义教育主题展馆坐落于北辰区龙顺庄园，风景秀丽，交通便利，占地达3700平方米。展馆共分为六个展区：中国共产党、中国共青团、中国少年先锋队介绍，中国百年少年英雄辉煌事迹展，中国礼仪，我的家乡，方寸之间，强者之歌。

津湾演艺总经理伊治强先生表示，此次展出内容丰富，形式多样，能够帮助青少年在参观中潜移默化地接受精神的滋养，进一步唤醒青少年自觉担负理想使命的责任感。他还回顾了开馆的初心，并对纪念馆的未来做出展望，

同时强调：“红色英雄纪念馆是青少年接受爱国主义教育和革命传统教育的重要阵地，它激励着青少年不忘初心，牢记使命，同时提醒他们，要时刻努力，为实现中华民族伟大复兴的中国梦而矢志不渝地奋斗。”

据悉，“中国百年少年英雄辉煌事迹展”是本市首个面向6—16岁少年儿童群体，集合了中国共产党成立一百周年先后涌现出的多名为实现新中国成立、抗击侵略、解放全中国，建设新中国，为维护社会和平，见义勇为小英雄事迹的综合展览。

在展览形式上，主办方进行了重大创新。因参展人员低龄化，为吸引孩子们的注意力，让他们更好地了解革命历史英雄的事迹，所有展出的内容均以二次创作的插画形式呈现。

记者在现场了解到，为了让孩子们能够更深入地了解历史，展馆还组织了观看红色话剧的活动。话剧由津湾演艺公司精心创作，以真实历史为创作蓝本，并让孩子们沉浸其中，身临其境地感受当年的战争场景，仿佛与革命先辈们并肩作战，同仇敌忾。

新报记者 苗娜
图片由津湾演艺提供

处暑至宜清补 重收养调脾胃

“处暑”中的“处”含有终止的意思，即气温进入了明显的变化阶段，逐日下降，并呈现出白天热、早晚凉的情况，处暑节气正处在由热转凉的交替时期，自然界的阳气由疏泄趋向收敛，人体内阴阳之气的盛衰也发生转换，此时养生重在收养。由于温度的下降，大家的食欲会明显提升，此时也到了补充能量的时候，因而要注意清补，合理饮食，以达到调养脾胃之效。

滋阴润肺慎寒凉

处暑节气后，寒凉食物的摄入要有所控制，如西瓜、黄瓜等，食用过多容易引起脾胃虚弱，出现腹胀、腹泻、食欲下降、身体虚胖等症状。可以适当增加滋阴润肺的食物，如蜂蜜、银耳、百合、莲子、冬瓜、菠菜等。

调理脾胃宜温补

夏秋之交的饮食应以清补和调理脾胃为原则，适量增加优质蛋白质的摄入，如瘦肉、鱼、蛋、奶等。多吃新鲜的蔬菜水果有利于体内垃圾的代谢，还要注意维生素和膳食纤维的补充，可根据身体状况选择红枣、桂圆、枸杞、羊肉等食物进行温补。

防秋燥适度饮茶

初秋时节，可以适当喝一些茶饮，菊花茶有很好的去火明目效果，普洱茶则有健脾功效。这些茶饮不仅可以去秋燥，还有保护脾胃的作用。

下面为大家分享几款适宜处暑时节的清补饮食做法。

蜂蜜蒸玫瑰百合

材料：鲜百合100克，可食用干玫瑰花3朵，蜂蜜10克。

做法：鲜百合洗净后掰成瓣状，平铺在盘子上，将干玫瑰花瓣撒在百合上，淋上蜂蜜，起锅水开后中火蒸10分钟。

功效：百合和蜂蜜有很好的润肺滋阴作用，玫瑰有美容功效，且能清心安神。

鸭肉冬瓜汤

材料：冬瓜500克，鸭肉300克，芡实50克，薏米仁50克，荷叶1片，陈皮5克，调味品适量。

做法：鸭肉洗净切块备用，冬瓜去皮洗净切块备用，荷叶洗净剪成小块备用。把芡实、薏米仁和陈皮洗净后一起放入砂锅中，将鸭肉、冬瓜和荷叶加入，加入适量的清水，先开大火煮沸，再用小火煮至鸭肉熟烂，根据个人口味加入调味品即可。

功效：鸭肉有补益气血，清热养胃的功效，冬瓜有清热利尿的作用，特别适合夏秋之交食用。



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。市人社局、卫健委备案职业技能标准编审专家。

谢长俊 天津市健康教育协会秘书长，原武警部队健康教育指导中心副主任、武警医学院健康教育与社会医学教研室教官，南开科协科普志愿者团队专家。

郑运良 新健康栏目特约顾问、天津医科大学营养流行病学研究所研究员、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

北辰区网约车司机之家揭牌

北辰区网约车司机之家、佳荣里街“司机之约”红色驿站将于今日上午揭牌。

据介绍，北辰区佳荣里街深挖社会资源，以网约车企业为主体，建立“司机之约”公益组织，打造“司机之约”红色驿站。通过机构内的大屏幕，可以显示“司机之约”加盟司机的轨迹图，通过智能平台实时跟进司机的运营、接单、路线等情况，第一时间对路上遇到困难的司机进行帮扶救助。

与此同时，佳荣里街打造集红色教育、舒心歇脚、续航补给、服务代办、调解援助、健康关爱等功能于一体的红色驿站，配置空调、冰箱、微波炉等硬件设施，让网约车司机们“冷可取暖、热可纳凉、渴能喝水、累能歇脚”。驿站内设网约车司机休息室，可同时供20名网约车司机休息歇脚。休息室中读书角有300余册图书，可供司机朋友们借阅学习；茶水吧可供司机免费饮用多种饮品；午晚餐期间将为到来的网约车司机每日提供一顿餐食。除此之外，驿站还为网约车司机配备了淋浴间和充电桩。

据统计，北辰区现有网约车从业人员5300人（北辰籍），站点35家（系平台下属加盟企业）。

新报记者 苗娜