

2024天津融媒体粉丝节明天开幕啦!9月6日-8日(每天9:00-21:00),河东区棉3创意街区“产业园贰”3楼平媒展示区,《每日新报》展位等待大家的到来。融媒体粉丝节期间,我们准备了多项线上线下互动活动,搭建记者编辑与读者交流的平台,下面就部分活动进行简要预告,希望预约报名参与现场活动的读者朋友,可以微信搜索“新地铁悦读”(微信号“mmcyh0607”)联系我们。



时间:9月6日14:30-16:30  
活动:名编名记现场见面会  
出席编辑记者:李文博、宋学敏、孙亚男

名编名记现场从舆论监督的角度出发,与读者交流,倾听读者对报纸民生新闻报道的建议,讲述一篇舆论监督报道刊发的版前版后的故事。“每日新说”作为新报名专栏,每日新报评论员现场解读在选题方面如何紧扣热点、保持都市报视角?在表达方式上怎样才能更吸引阅读?一版主力编辑现场和您分享新报版面如何不断地改革创新,化繁为简、视觉层次清晰的风格,在内容和形式上如何更精准地抓住城市脉搏、彰显地铁报基因、黏合年轻读者?我们将带着这些问题,在现场与读者面对面交流,认真听取意见建议。

# 明起连续三天 相约天津融媒体粉丝节

时间:9月6日17:00-19:00  
活动:名编名记现场互动活动  
出席名编名记:王轶斐 单炜炜

本次活动由名编名记与读者进行全方位互动。将津味文化系列报道的珍贵资料,以图文、视频的展示,现场和读者的交流、互动,传递城市文化,体现城市神韵。

1.通过“大运河天津段与国宝”系列报道,向读者展示天津博物馆国宝——清乾隆《漕运图卷》的图片和视频资料,以及《潞河督运图》的影印件。通过和读者互动、解读两幅名画,讲述天津运河故事、展现天津历史文化底蕴。并通过对专家采访和史料记载,为读者解读名画真正的历史,传递天津故事。

2.通过“奥运冠军李爱锐天津往事”系列报道,为读者展示李爱锐在天津的旧影,以及天津体育博物馆李爱锐展的丰富信息,为读者讲述与天津关系密切的奥运冠军李爱锐的故事,描绘李爱锐的天津足迹,以及这位运动家、教育家的国际主义精神。

3.通过“相声大师白全福诞辰百年”以及“小蘑菇常宝堃朝鲜战场日记”等系列报道。以天津相声大师生前的图画和故事作为展示方式,为读者讲述

这些大家鲜为人知的天津相声往事,以及老艺人们爱国爱家的民族精神。旨在与读者分享天津作为相声窝子、曲艺重镇的深厚底蕴。

时间:9月7日9:30-11:30  
活动:《四时悠然》签售会

在融媒体粉丝节约会节气,约会作者,约会《四时悠然》。2023年,《四时悠然——藏在二十四节气里的中国智慧》一书由读者集团敦煌文艺出版社出版,受到广大读者追捧,并于2024年再印。

9月7日正值白露节气,《四时悠然》作者张治及为该书创作艺术作品的天津美术学院李旺教授、天津商业大学艺术学院梁健教授将在融媒体粉丝节现场与读者见面交流,一起赏读《四时悠然》,领略节气文化魅力。现场购书的读者将获赠价值50元的四时风物精美笔记本和书签。

时间:9月7日14:30-16:30  
活动:魅力楼市大家谈

作为天津都市报唯一楼市专刊,《每日新报》楼市版一直是购房人的心头好。7日下午,楼市版主编、本市资深房地产媒体人“老杨荐房”主理人杨

维东将亲临活动现场,采用线上线下互动的形式,与大家聊聊选房购房那点事儿,届时将在《每日新报》抖音、微信视频号线上直播,同时开展线下(现场)咨询。

时间:9月8日9:30-11:30  
活动:寻觅身边美食

“当吃海货,不算不会过”,提起吃,那可是印在天津人基因里的爱好。8日上午,《每日新报》时尚版编辑记者邀您一起聊一聊“身边的美食”,活动将采用线上线下互动的形式,利用《每日新报》抖音、微信视频号线上直播,同时开展线下征集。

时间:9月8日14:30-16:30  
活动:节日祝福现场录制

教师节、中秋节马上就要到了,您是否有祝福的话想对师长、家人、朋友说呢?《每日新报》将借融媒体粉丝节契机,于8日下午现场开展节日祝福录制活动,视频限制时长20秒,内容自备,现场审核修改及录制,录制成功后将在《每日新报》地铁2、3号线视频流媒体大屏上滚动播放,您的节日祝福,我们帮您传达!

新报记者 苗娜

## 滨城秋韵 向海乐活

日前,2024年滨海新区秋季向海乐活节启动仪式在天津泰达航母主题公园举办,滨海新区向社会公布了近100场秋季文旅活动。

本季向海乐活节以“滨城秋韵,向海乐活”为主题,举办时间自9月1日至10月31日,涵盖金秋欢庆、金秋“丰”景、金秋畅享、金秋“悦”动四大板块近100场活动,各板块突出浓郁秋季“滨城”特色,让广大市民游客尽享秋日美好时光。

其中,金秋欢庆板块分为中秋、国庆两大篇章;金秋“丰”景板块汇集了购物节、丰收节、开海节等活动;金秋畅享、金秋“悦”动两大板块分别以运动和音乐为主线,在足球赛、篮球赛、长跑接力等酣畅淋漓的运动中欣赏秋光,在户外音乐会、文化艺术节中释放压力,放松身心。

新报记者 苗娜

图片由滨海新区区委宣传部提供

## 北辰区绘就乡村振兴新画卷

从北辰区日前举办的新闻发布会上获悉,北辰区坚持分类别分领域搭建起“一二三产业”融合链、“规模化种养”配套链、“吃住游购娱”一体链、“红色+文化”集聚链、“村企联手”共富链、“村融民和”治理链、“乡村人才”汇聚链”等7条重点链组,不断健全完善“资源共享、活动共办、大事共商”工作机制,全力“并联”区级部门政策优势,“串联”政银企社全领域禀赋资源,构建起联动发展格局。

北辰区将写好“土特产”文章贯穿“振兴链组”成果转化全过程,持续用好“土”资源,做强“特”优势,提高“产”效能,为“振兴链组”注入强大生命力。西堤头镇“津农精品”,年产销额达到4100余万元;大张庄镇田庄村打造“北辰北”农趣营地,为村集体带来100余万元收益;双街镇推动农村电商与乡村特色产业深度融合,搭建直播电商平台,链组年集体收入预期超亿元;双口镇将闲置多年的荒地变为吉姆国际冒险世界,开业以来累计待客流量超过5万人次,单日最高门票收入超40万元。各镇大力推广“龙头企业+合作社+农户”合作方式,培育出国家级农民专业合作社1家、市级示范社7家、市级示范家庭农场8家,引领带动全区农业迈向高质量发展。

新报记者 苗娜

## 秋风吹 秋咳起 白露时节注意养肺润燥

本周六将迎来白露节气,此时节白天尚有余热,夜间温度下降迅速。白露节气后,雨水越来越少,天气变得干燥,很多人会出现咽干、咽痛、咽痒等症状,甚至咳嗽不止,此时要注意从生活起居各个方面进行调节。

秋季易咳嗽的原因包括:气候干燥导致秋燥伤肺;季节交替导致机体免疫力下降,造成呼吸道感染;秋季多风,花草茂盛,一些易造成过敏的植物花粉更容易在空气中飘浮,在过敏原的影响下造成咳嗽及哮喘等。针对不同原因造成的咳嗽,我们可以采取不同的应对之法。

### 风寒咳嗽

风寒咳嗽的症状包括:流清鼻涕,舌苔淡白,手脚发凉,畏寒怕风等。

这时我们应当以散寒为原则,日常可以食用烤橘子,将两个橘子洗净后插入筷子,放置在炉灶上进行烤制,烤的时候要对着橘子进行翻转,让橘子能够均匀受热,等橘皮全部变黑的时候就烤好了,待橘子放置到温热时,拨开橘皮食用橘肉即可。

### 风热咳嗽

因上火而引发的咳嗽症状包括:鼻塞流鼻涕,舌苔黄腻,出现黄痰,手心脚心发热,大便



干结等。

这时我们应当以清热、泻肺火为原则,日常可以选择食用川贝冰糖雪梨,将一颗白梨洗净在顶部切开,剥去梨核,把3克川贝母和适量冰糖填入,把顶部盖上隔水蒸半小时,待梨放置接近常温时,将整个梨吃掉,并把碗中的汁水一起喝掉。川贝味甘性平,入肺经,有很好的润肺、止咳、清热的作用,与梨配合食用,其润燥、清热的效果更佳。

### 过敏性咳嗽

过敏性咳嗽的发生一般与接触过敏原有关。有过敏史的朋友此时更要注意做好呼吸道的保护工作,关注每日花粉浓度的预报情况,选择合适的时间进行户外活动,尽量戴好口罩。在室内要勤通风,保持舒适的湿度,也要注意身体水分的补充,多吃应季水果,如香蕉、苹果、梨等,选择养肺润燥的食物,如芝麻、蜂蜜、木耳等。

### 原作者

刘莉莉 天津雅安光电创业园科学技术协会秘书长,天津市现代健康技术研究研究员。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、市人社局营养师配餐裁判员、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