

# 大屏互动活动 邀您一起设计

“地铁里那么大的视频屏幕,是每日新报设置的吗?”“每日新报除了早上派发报纸,还在地铁里播放视频吗?”在刚刚结束的海河传媒中心融媒体粉丝节上,面对每日新报对地铁2、3号线LED视频流媒体大屏的宣传,不少读者还是露出了惊讶的神情,但与此同时,我们也借助大屏的吸引力收获了一些对短视频感兴趣的新粉丝。

通过互动我们了解到,不少读者朋友对于地铁站点内视频播放的影响力还是非常认可的,也希望

能够积极地参与到我们的传播活动中来。为此,每日新报也将在未来的日子里继续策划以地铁2、3号线LED视频流媒体大屏为载体,并且能够承接读者互动需求的活动,例如在特殊节日到来之际为亲朋好友送上祝福,或是针对某些特殊群体和工艺内容的视频展示活动等。

在此,也诚挚邀请对活动策划、出镜、视频拍摄、视频剪辑有兴趣的读者朋友们加入到我们的活动中来,我们可以尝试一起策划、执行各

类主题活动,提高大屏的影响力和读者的认可度。

如果您有好的意见建议,可以添加微信“新地铁悦读”(微信号“mmcyh0607”)联系我们,期待您的参与。  
新报记者 苗娜



## 天津市村BA总决赛 北辰西堤头 “开战”



9月6日晚,由天津市农业农村委员会、天津市体育局主办,天津市农村社会事业发展服务中心、天津市农民体育协会、天津市北辰区人民政府承办的2024年天津市和美乡村篮球大赛(以下简称“村BA”)总决赛,在北辰区西堤头镇刘快庄村文体健身公园正式拉开战幕。

开幕式后,来自滨海新区胡家园街道、津南区葛沽镇、西青区张家窝镇、北辰区大张庄镇、蓟州区上仓镇、武清区陈咀镇、宁河区芦台街道、静海区杨成庄乡的8支代表队立即投入了村BA总决赛循环赛的比试。

根据赛程安排,2024年天津市村BA总决赛将持续到9月底,届时将决出前三名。为使赛事活动充分体现农趣农味,吸引更多城乡居民到场观赛、感受乡村活力,总决赛现场还设置了“津农精品”和乡村非遗市集,组织20余种特色农产品和乡村非遗手工艺品展销展卖。

新报记者 苗娜  
图片由北辰区西堤头镇提供

## 观沉浸式表演 体验VR互动 “唐风燕悦”、利顺德“搬”进旅博会

从天津旅游集团2024中国文化旅游产业博览会(以下简称:旅博会)新闻媒体沟通会上获悉,天津旅游集团将组织旗下旅游、酒店、服务配套业态的10余家企业参展。多方位、多板块展示文、旅、农、商相结合的创新性文旅场景。

据介绍,展区整体以海河为链,围绕由河向海的主题,串联历史故事、科技体验等发展变迁,展现酒店服务、文化旅游等多元业态。以科技感互动、沉浸式表演的形式着力呈现传统与现代交融、文化与科技共生的新兴文旅业态。

旅博会上,旅游集团在展馆内复刻打造燕园“唐风燕悦”古风建筑与舞台表演,在华灯映照下跟随优美唐风舞姿穿越大唐盛世,感受千年文化底蕴。将利顺德大饭店“搬”进展馆,近距离欣赏蔡锷与小凤仙的故事,聆听利顺德百年发展。同时,将携手国资系统多家企



业展销天津礼物、国资老字号等富含津韵特色的文创产品,展示能装进口袋里的天津地标。

与此同时,旅游集团致力于以数字赋能文旅品质提升,以科技助力文旅业态繁荣。在展馆内,“津旅海河号”船舱尽显科技魅力,舱内VR互动彰显虚

拟现实与文旅发展的有机结合。未来,旅游集团还将持续引进新兴业态,创新盘活存量,打造《三体·落日曙光》《西游降魔》VR体验等多样化、沉浸式、创新性项目。

新报记者 苗娜  
图片由天津旅游集团提供

## 应对不良情绪 远离“悲秋”烦恼

告别酷暑,迎来凉爽的秋季,大部分人会感到非常的舒适,但有一部分人却容易在这个季节感到情绪不佳,即大家常说的“悲秋”,这是一种常见的情感反应,具有季节性的特点,常因天气变化和秋季萧瑟的环境场景引发,这种情绪的产生对于人们的心理健康具有一定的影响,常表现为易怒、入睡困难、食欲不振等,精神状态的不佳也会直接影响到日常的生活、学习和工作。

### 积极自我心理暗示

我们需要积极地面对生活。当感到情绪不佳时,要给予自己积极的心理暗示,即使生活中有很多的不如意,但是也不要悲伤,不要畏惧,努力前进,相信自己能够克服困难和挑战,让生活充满力量。

### 培养兴趣转移注意

当心情不好,烦躁不安时,可以培养自己的兴趣爱好来帮助分散一下注意力,尝试进行一些放松的活动,如听喜欢的音乐,唱好听的歌,练字读书,参加体育运动等,这些活动不仅让我们的精神有所寄托,还能陶冶身心,对舒缓紧张的情绪和减轻压力非常有帮助。

### 扩大交际与人交流

如果觉得心情不佳,可以多与他人进行交流,通过接触不同的人 and 事将自己的感受和情绪表达出来,通过倾诉和交流,减轻孤独



感,还可以得到他人的支持和帮助。同时,也可以尝试去参加一些社交活动,扩大社交圈,结交更多的朋友,生活变得忙碌了,注意力也就分散了,心境也会随之开朗起来。

### 清淡饮食充足睡眠

抑制不良情绪,要坚持保持良好的生活习惯。首先是要健康饮食,要清淡且多样化,这样对身体更为有益。再有就是良好的睡眠,一些有“悲秋”情绪的朋友也易出现睡眠问题,睡前可以选择喝牛奶、泡脚、听舒缓音乐等方式来帮助入睡,睡眠质量的提升也有助于焕发良好的精神状态。良好生活习惯的养成有助于提升身体的免疫力和心理的稳定性。

### 积极寻求专业帮助

如果发现自己出现了情绪方面的困扰,且症状持续两周以上没有得到有效缓解,甚至出现更加严重的问题,大家也要引起足够的重视,要积极寻求专业的心理帮助,以便得到有效的心理支持。

### 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

## 滨海新区 优化营商环境 进入7.0阶段

日前,滨海新区优化营商环境7.0版《滨海新区持续打造市场化法治化国际化一流营商环境2024年行动方案》发布,推出“6大行动+3张清单”,共196项改革举措。

按照清单化管理要求,将六大行动细化为“创新引领”“协同落实”“优化提升”三张清单,实现“一张清单管创新、一张清单抓落实、一张清单解难题”。

滨海新区始终把优化营商环境作为进一步全面深化改革的重要着力点,从2018年实施优化营商环境1.0版,到今年出台优化营商环境7.0版,800余项改革举措落地实施,滨海新区营商环境改革不断迭代升级,政务环境、市场环境、法治环境、人文环境不断优化。

新报记者 苗娜

