

2024天津金秋海河文化体育旅游节即将启幕

国庆黄金周去哪玩?“家门口”给出“不二选择”!天津旅游集团联合国资系统12家集团,推出42个文旅场景,以“一线九景”串联多元业态,策划举办的“潮动古今 只此天津”2024天津金秋海河文化体育旅游节将在“十一”期间盛大启幕。

释放青春活力 绽放海河魅力

天津旅游集团与西青区政府在中华武林园共同举办“津精有味·武林狂欢”嘉年华,将呈现一场集娱乐、表演、美食、体验为一体的文旅盛宴。燕园大酒店“唐风燕悦”沉浸秀,将唐代仕女画风格融入沉浸式舞蹈表演当中,在光影与戏剧舞蹈的结合中感受文化魅力。“乐享津湾 未来启航”津湾码头音乐会,让游客感受海河岸边微风拂面的灯火天津。在棉3创意街区,与津诚资本合作举办“摩登自在”棉3复古派对,计划打造上世纪90年代“港风



复古”与“津门怀旧”主题生活场景。

沉浸互动打卡 体验多元文旅

“十一”期间,津湾广场6号楼引进《西游降魔》《三体·落日曙光》VR体验与

“飞驰竞技”元宇宙体验等项目,以故事体验与科技交互带领游客身临其境感受科技未来。津利华大酒店将欧陆风情与津韵特色相结合,升级推出《伯爵家的红茶》沉浸式,观众换装、打卡、互动,走进故事

场景,成为沉浸式剧中独一无二的角色。利顺德大饭店打造“穿越时空的探戈”利顺德沉浸式互动舞会,沉浸式讲述历史故事。天津旅游集团与福彩中心合作,在金阜码头搭建“眼都福彩”主题舞台。永乐码头二层以“阅享国庆 畅游海河”为主题,将历史文化、非遗意趣与换装体验、特色打卡相结合,以创新带动文化传播。

寻趣天津 体验未来

据介绍,今年“十一”期间,天津旅游集团将立足文化内核,践行“四个以文”,创新活动形式,助力文化与旅游深度融合。下一步,该集团还将继续发挥文旅产业协同发展“链主”作用,串珠成链,带领游客领略多元天津,助推天津国际消费中心城市与旅游目的地城市建设。

新报记者 苗娜

图片由天津旅游集团提供

2024年9月26日 星期四

监制/祁娜 苗娜 责编/郭昱玮 美编/张驰 责校/王永波



国庆出游全攻略：健康防护五大要点

金秋十月,秋高气爽,又遇到国庆的七天长假,大家出门游玩的心一定是“蠢蠢欲动”,距离假期还有几天的时间,大家都做好旅游攻略了吗?今天就为大家简单聊聊在旅行过程中要注意的几个方面,提前做好准备!

防晕车晕机

如果有晕车、晕机的情况,要注意在乘坐这类交通工具之前饮食不要过饱,不要吃油腻的食物。防晕车的药品一般在出行前半小时服下,也可以准备一些生姜片贴在肚脐处,或用姜末泡水喝都可以缓解晕车的症状,旅途中也可以带一个头枕来帮助固定头部,不仅有缓解疲劳的作用,也能缓解晕车症状。

防拉肚子便秘

出门在外,品尝当地的特色美食是必不可少的环节,异地及不规律餐饮易引发肠胃问题,所以要带好治疗肠道疾病的药物。此外,有些人在旅行中易出现便秘,这时要注意多喝水,多摄入膳食纤维,食用新鲜的蔬果,水果鲜榨汁也可以适当饮用。

防感冒咳嗽

进入秋季,北方气候变得干燥,早晚温差大,南方地区则潮湿多雨,

异地旅行会面临天气环境的变化,加上旅途劳累,抵抗力下降容易患上感冒咳嗽。建议出行前留意目的地天气,带好衣物及感冒药。有条件的,可以提前接种好流感疫苗,如果出入人员比较密集的场合后出现了感冒症状,且有加重的趋势,要及时就医。

防外出晒伤

出门在外,创可贴、云南白药等外用药品也需要携带,有备无患。选择去海边或者高原地区游玩时,要注意防晒伤,穿好防晒衣,涂好防晒霜,如果出现了晒伤,需尽快对晒伤部位进行冷敷。过敏体质的人,应随身带好脱敏药品,戴好口罩,衣服选择长衣长裤,尽量不裸露皮肤,防止和过敏原接触。

防疫情疫病

我们在选择旅行目的地的时候,尽量避开疫病高发的地点。如埃博拉疫情严峻的西非、登革热传播的东南亚等地。如确有需求前往,要注意做好个人防护,避免到人群密集的地区。如选择到南方游玩,要注意预防蚊虫叮咬,远离树荫、草丛等地,及时涂好防蚊驱虫药物,住宿时可以放置蚊帐防蚊。



新健康
XIN JIAN KANG

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

天津综保智汇城一期主体完工

近日,天津港保税区重点项目——天津综保智汇城产业园区一期工程完成主体阶段施工和样板区建设,进入内部装修阶段。

天津综保智汇城由天保控股公司旗下上市企业天保基建公司开发,位于天津港综合保税区(空港片区),定位为以生命科学、智能装备等为主题的高科技产业园区,将打造保税区生物医药和智能制造产业发展重要载体。项目规划总占地约65.78万平方米、总建筑面积约72.16万平方米,涵盖“四基地、五中心”九大功能布局,享受免税免证、保税退税、自由流转等政策,可以为企业提供包括创新研发、税收优惠、贸易管理、金融投资、检验检疫、人才扶持等在内的政策扶持和通关便捷的境内外双向开放平台。项目一期共27栋楼宇,预计2024年年底完成竣工验收。届时,园区将具备承接“孵化-中试-生产”全产业链条生物医药企业的的生产能力,促进科研成果转化应用。

新报记者 苗娜

北辰趣动活力校园 首站“分”芳启程

日前,北辰区小淀小学出现了一辆特殊的宣传车——垃圾分类趣动驿站。垃圾卡片分类、回收大转盘、分类投投乐……宣传车上的一个个板块将环保主题转化为生动有趣的互动体验。趣味十足的垃圾分类小游戏,让同学们在欢声笑语中,轻松掌握各种垃圾的分类技巧。比如垃圾卡片分类竞赛,同学们通过快速判断卡片上垃圾的类别,将其投放到对应的垃圾桶模型中,加深对垃圾分类的记忆。创意垃圾再利用展示区中那些原本被视为废物的垃圾,经过巧妙的设计和加工,变成了精美的手工艺品,让同学们深刻认识到垃圾只是放错位置的资源。

近年来,北辰区持续加大垃圾分类宣传教育覆盖面,做好北辰区第二届垃圾分类宣传周,开展了“分类达人说”“分类进万家”“分类体验日”“低碳齐参与”“分类快闪秀”等五项全区联动活动,同时建设启用北辰区双青垃圾分类宣教基地。定制垃圾分类“模块化”宣传服务,2024年已累计开展12场垃圾分类模块化宣传定制活动,在全区推送精准适用的垃圾分类宣传服务。

新报记者 苗娜

