

# 创新融合与文化共鸣的盛宴 后续精彩活动邀请您一起策划

在2024年的五一小长假期间,一场以“西北角天团”、非物质文化遗产和老字号品牌共同演绎的文化美食盛宴——早点节,赢得了广泛赞誉;儿童节前后,“阳光照进童年”系列儿童公益活动收获了满满的社会效益;接连不断的地铁2、3号线视频流媒体大屏互动活动更是将科技与文化的结合推向高潮,成为地铁族口中热议的话题……站在成功的案例上,我们憧憬着更加精彩的未来。



为了进一步提升活动的质量和影响力,我们诚挚邀请广大读者参与策划与设计,让您的智慧与创意成为未来新活动的一部分。无论您是热衷于传统文化的探索者,还是对现代科技充满好奇的爱好者,抑或是拥有独特视角的艺术创作者,我们都期待您的加入,共绘新年度的美好蓝图。我们将延续城市文化魅力,深入

挖掘更多非遗故事,通过更加丰富的形式,让传统技艺焕发新生;我们也将拥抱现代科技,增加互动元素,让参与者在享受文化熏陶的同时感受科技的魅力。

此次策划面向所有有志之士开放,我们希望通过集思广益,打造一个既传承经典又拥抱未来的有益活动。如果您愿意贡献自己的想法

或直接参与到具体环节的设计中来,欢迎添加微信“新地铁悦读”(微信号“mmcyh0607”),让我们一起用行动诠释“共创美好未来”。

这不仅是对过去的回顾与致敬,更是对未来美好的期许与承诺。让我们携手,让未来的活动更加精彩,满载希望与梦想!

文/摄影 新报记者 苗娜

## 新能源助力绿色低碳 北辰首期已签约交车



日前,“越千向新 共铸领航”——一汽解放助力天津市双碳目标实施暨一汽解放新能源京津冀大区千辆突破庆典北辰交车签约仪式专场活动在北辰区举行。这次活动为北辰区全面推进移动源深度治理提供了成熟场景和宝贵经验。

北辰区积极开展新能源货运车替换、打造绿色化清洁化运输场景、推进绿色低碳发展工作。今年9月份,北辰区第一辆新能源中型汽车落地上牌,此次仪式上,10辆新能源重型牵引车一次性落地交车,同时全区27家搅拌站企业、18家用车大户和34家绩效提级企业正在洽谈新能源车辆的交付使用,有望年底前实现近百辆新能源重卡陆续交付。

新报记者 苗娜  
图片由北辰区委宣传部提供

## 预防秋季流感 守护身体健康

每年的11月1日是“世界流感日”,它的设立背景与1918年至1919年的西班牙流感大流行有关,此次流感造成了全世界约10亿人感染,至少2500万人死亡。

流感是由流感病毒引起的急性呼吸道传染病,严重危害人们的健康。流感病毒的特点为变异快速,传播迅速,每年都可能引起季节性的流行,在大中小学校、托幼机构、养老院等人群聚集场所可发生聚集性暴发。流感病毒会通过打喷嚏和咳嗽等产生的呼吸道飞沫传播,也可通过口腔、鼻腔、眼睛等黏膜直接或间接接触感染,还可以通过接触被污染的饮食、餐具、毛巾等间接传播。因此在流感流行的季节,大家要提高防范意识,守护自身健康。

### 及时接种流感疫苗

接种流感疫苗是预防流感最有效的预防方法之一,可以减少感染的风险并且能减轻感染后的症状,推荐6月龄至5岁儿童、60岁及以上老年人、慢性病患者、6月龄以下婴儿的家庭成员和看护人员等为流感疫苗的优先接种对象。

### 坚持良好卫生习惯

保持良好的个人卫生习惯也是预防流感等呼吸道传染病的重要手段,经常开窗通

风,加强室内空气流通,定期对常用的物品和衣服进行清洁,户外回家后使用七步洗手法洗手,用淡盐水清洁口鼻,进入秋冬季后要减少到人群密集场所活动。

### 保持健康生活方式

保持健康的生活方式有助于增强身体的免疫力。在饮食方面要注意均衡,保证足够的维生素和矿物质摄入。与此同时,根据自身特点加强体育锻炼,并保持充足的睡眠。

### 流感正确应对方式

如果“不幸中招”,出现如高热、咳嗽、咽喉部疼痛、头痛和全身肌肉骨骼疼痛等症状时,首先应居家休息,恢复体力,缓解症状,同时要加大饮水量,避免脱水。可以适当服用对症的非处方药物以减轻发热、头痛及全身肌肉酸痛的症状。居家时要进行健康状况观察,尤其是儿童、老人和患有基础疾病(如高血压、糖尿病、冠心病等)的患者,如出现气短加重、呼吸困难、高热昏迷等情况,需及时去医院就诊,就医期间患者及陪护人员要戴口罩,避免发生交叉感染。



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

## 茉莉亚管弦乐团 将“奏响”京港两地



今秋,天津茉莉亚管弦乐团将开启首次国内巡演:11月20日登台北京国家大剧院,参加“春华秋实”艺术院校舞台艺术精品展演;11月24日奏响香港大会堂,献艺香港新世代艺术协会音乐节。

此次巡演由乐团驻团指挥林敬基执棒,两位学院常驻教师担纲独奏,为观众奉献《浪漫曲——为中提琴与管弦乐队而作》《洛可可主题变奏曲》《礼献》《魔法师的学徒》《斯巴达克斯与弗里吉亚的慢板》《西班牙随想曲》等经典曲目。

据了解,在开启正式巡演之前,乐团将于11月19日在天津茉莉亚音乐厅呈现一场巡演前音乐会,天津观众可以提前一饱耳福。

新报记者 苗娜  
图片由天津茉莉亚学院提供

