

征集活动创意 邀您共创明日华章

上周面向读者朋友征集活动创意的稿件见报后,不少热心读者与我们取得联系,表达了对今年“早点节”“阳光照进童年”,地铁2、3号线LED视频流媒体大屏互动等经典活动的喜爱,并针对这些节点的活动形式和内容给出了自己的建议。立足于此成就之上,我们怀揣着更高的期望,向全社会发出最真诚的邀请,共同规划与构想,绘制出更具创新精神与文化价值的未来图景。



随着时间的流转,我们也在着手对即将到来的节日和节点活动进行全新的策划,为了使活动内涵与品质再度飞跃,我们诚邀各位读者、文化爱好者以及科技创新先锋,共同参与这场前所未有的策划之旅。无论是对传统文化之深刻领悟,对前沿科技的好奇探索,或是拥有一双洞察细节、捕捉灵感之独特眼睛,您的每一份思考与设想,都是构成下一次经典活动不可或缺的部分。

我们希望,能够进一步丰富非遗文化的呈现方式,让更多珍稀瑰宝走进大众视野,使其焕发生机;我们希望,通过现代科技手段,实现与古老技艺的跨越时空对话,打造出沉浸式体验,让每一颗向往的心灵都能感受到历史的温度与时代的脉搏同频共振。

为此,特设立微信交流平台“新地铁



悦读”,微信号“mmcyh0607”,作为思想碰撞与创意汇聚的空间,诚邀各路英豪。不论是专业领域内的专家,还是纯粹出于热情的业余爱好者,均可参与其中,贡献真知灼见,携手书写属于我们共同的美好未来。

此次合作不限制年龄、性别、职业背景,只求一颗勇于探索、敢于创新的心。相信通过大家的共同努力,定能织就一幅幅绚丽多彩的画卷,让每一次活动都承载着更深层的意义与更广阔视野。

新报记者 苗娜 文/摄

滨海新区促就业 培训指导进校园

“我大学的专业是智能科学与技术专业,之前也面试过几家公司,但是都没有成功,网上求职信息也比较多,现在比较迷茫,通过参加滨海新区组织的就业指导培训,老师一对一帮我们做职业规划,优化修改简历,提升面试技巧,我对未来就业更有信心了。”天津科技大学学生王文悦说。日前,滨海新区就业指导培训班在天津科技大学开班,区人社局邀请资深就业指导教师对学生做专业辅导,帮助学生了解就业市场的状况,提升职业技能和求职技巧,推荐优质岗位,实现“千人培训,百人就业”目标,促进高校毕业生充分就业。

据介绍,此次就业培训班为期三天,区人社局联合华为公司为学生开展培训,培训重点围绕行业发展趋势与就业形势、岗位目标制定、求职渠道与资源利用、简历制作与优化、企业项目流程与团队合作、职场礼仪、沟通技巧与职业素养、职业规划与发展、面试技巧与模拟面试、继续教育与职业发展、劳动权益的保障、就业心理调适等方面开展,旨在帮助学生了解当前就业市场的状况,提升学生的职业技能和求职技巧,培养学生的职业规划意识和终身学习的能力,增强学生的自我认知,帮助他们找到适合自己的职业道路。针对学生个性化需求,授课教师从简历修改、模拟面试、个人成长等方面做了有针对性的辅导,课程既有深度也有温度。

新报记者 苗娜

寒意来袭需蓄锐 立冬节气宜补冬

今日,我们迎来冬季第一个节气——立冬。这一节气的到来,表示冬季的开始,阴气极盛,阳气收敛,万物活动趋向静态,以养精蓄锐,为来年春天气生勃勃而做好准备。立冬补冬是抵御寒冷侵袭的有效方法,也可以在冬季为身体的休养打好基础,有利于来年春季的身体健康。

初冬时节,也是各类疾病的高发期,可以多食用一些清润味酸的食物,如食用一些食醋,能起到软化血管的作用,对冬季易发的心血管疾病起到预防作用。在冬日要尽量早睡晚起,充足的睡眠可以帮助身体潜藏阳气,有养精蓄锐之效。冬季的锻炼要预防过度,不可大量出汗,否则会损伤身体的阴气,也会耗损心阳,要以身体微微发热为宜,运动的时间最好选择晴好天气时的10:00-16:00。

我们说立冬补冬,但是不可盲目,要遵循“虚者补之,寒者温之”的原则。即我们要根据自己的体质,选择不同的食物完成“补冬”。一般寒性体质的人群,表现为面色偏白、手脚冰冷、畏寒,可以在饮食上加入葱姜,多食用一点羊肉、牛肉等。而热性体质的人,表现为面色发红,手足热,爱食用冷食,可以多吃一些萝卜、白菜、鸭肉、猪肉等。而对于上述表现不明显的人群来说,食用一些鱼类、豆类、瘦肉等为佳。需要注意的是燥热的食物在食用时要适量,以免使体内的阳气郁而化热,出现上火的症状。

下面为大家推荐几款“温补”效果不错的食谱,可以在立冬时节食用。

红枣板栗粥

材料:板栗10颗,红枣20颗,粳米若干。

做法:将红枣洗净,去核备用,将栗子洗净用水煮熟后去皮备用,在锅中倒入水,把红枣、栗子还有粳米放入水中煮成粥即可。

功效:红枣性温味甘,具有补益脾胃、养血宁神的效果,而栗子有很好的健脾益气、清热解毒、止泻治咳的功用。立冬喝粥是一个很好的养生方法,根据个人口味,可以对煮粥的食材进行变换,如小米粥、核桃粥、芝麻粥、茯苓粥、红薯粥、南瓜粥等都是不错的选择。

莲藕蘑菇炖排骨

材料:猪排骨500克,莲藕一节,蘑菇50克,豆腐50克,红萝卜50克,调味料若干。

做法:猪排骨切小段后用冷水清洗干净,锅中水烧开后放入排骨,撇去浮沫,等肉变白后捞出备用。将莲藕、蘑菇洗净后切块儿备用、排骨放入加好水的高压锅内,根据个人口味放入炖肉调味料,把莲藕块儿、蘑菇块儿加入,炖煮1小时左右,其间可以将红萝卜洗净切块儿备用,豆腐切块儿备用。1小时后,将红萝卜块和豆腐块放入锅中,再加热至食材全熟即可。

功效:莲藕有凉血补血的功效,排骨含有较为丰富的钙质和胶原蛋白,加上蘑菇、红萝卜和豆腐一起炖煮,不仅口感鲜美,并且营养丰富,在冬日的餐桌上也能一扫严寒之感,暖心暖胃。



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

立冬送情谊 饺香暖心中



“大爷、大妈,我们来给您送饺子啦!”立冬,一声声温暖的问候,在青(广)源街道欢畅园社区响起。昨天上午,欢畅园社区联合邮储银行党总支开展“立冬送情谊,饺香暖心中”包饺子送温暖活动,在冬日到来之际,社区居民、支部党员、骑手小哥欢聚一堂,共享人间烟火。

一大早,欢畅园社区活动室里,手工坊巧娘们、党支部老党员,正在忙着洗韭菜、调肉馅、和面、擀皮儿……大家分工合作,干得热火朝天。当一盘盘热腾腾的水饺出锅时,骑手小哥、社区居民党员围着桌子坐在一起,享受香气四溢、汤汁鲜美的“饺子宴”。随后,社区工作人员端着热腾腾的饺子看望辖区内高龄独居老人,来到家中了解他们的生活、身体情况,使他们在寒冷的冬日感受到节日的温暖。

新报记者 苗娜
图片由北辰区青(广)源街提供

