



部分街道社区推出爱心盲盒套餐、骑手友好地图等创新举措

为奔跑者按下“暂停键”送上“慢关怀”

■记者 李倩

外卖骑手、快递小哥每日辛苦奔波，吃饭难、找楼难是他们面临的两大困扰。近日，我市部分街道、社区推出爱心盲盒套餐、骑手友好地图等创新举措，让快递小哥和外卖骑手“暂停”奔跑的脚步，享用一顿物美价廉的午餐，或者规划一下路线快速找到目标楼门。这些为奔跑者量身定制的“慢关怀”，不仅精准破解了他们的日常痛点，更在细节中彰显了城市基层治理的温度。

“来份10元的盲盒餐，今天快递多，体力消耗大，我得多吃点肉。”中午1点多，快递小哥庞艳斌结束了上午的工作，来到和平区南营门街道文化村社区老人家食堂。干净整洁的食堂内，空调送出习习凉风，庞师傅和几名熟悉的小哥边吃边聊。

为解决快递小哥、外卖骑手吃饭难问题，南营门街道瞄准大家用餐“吃饭快、花钱省、时间紧”的需求，充分挖掘辖区资源，联系餐饮公司推出这一便利举措。“运营中发现食堂常有余量饭菜，我们以低价提供给小哥们，既避免浪费，又让他们享受到实惠。”餐饮公司相关负责人张欣说。

了解到，爱心午餐盲盒分为两素5元和一荤一素10元两种，米饭可续加，汤免费。价格下来了，质量却不打折，盲盒菜品新鲜健康，深受大家喜爱。“我们在群里预订，食堂提前准备好，进门就能吃。”庞艳斌笑着说。骑手们的用餐时间多集中在下午1点半到2点半，食堂工作人员也心甘情愿地“加班”服务。“骑手们大多是年轻人，口味偏辣、偏甜。我们会不断调整，让他们吃得舒心又开心。”张欣补充道。

“送餐时在小区里左找右找，导航失灵、绕路误时，还可能被投诉……”在河东区二号桥街道宁月花园社区的留言板上，细心的工作人员发现了外卖送餐员的心声，字里行间满是无奈与焦急——他们渴望社区能帮忙解决。经商讨，社区决定以“骑手友好地图”的方式为他们亮牌指路。“宁月花园社区下辖宁月花园和融科海棠两个自然小区，面积大、住户多、地形复杂，不熟悉道路的骑手确实容易耽误时间。我们在各小区的每个出入口都添置了骑手友好地图，清晰标明小区主干道、楼号、居委会、物业等信息，让骑手一目了然。”社区宣传主任赵鑫介绍。如今，骑手来到小区门口，停一停脚步，看一看地图，心中规划好路线，不必再走一步、数一下、问一句，可谓是“磨刀不误砍柴工”。“有了

这个地图，真是太方便了。最近因为超时的投诉也明显减少了。”不少骑手都为社区的暖心举动点赞。

记者手记

不管是爱心盲盒套餐，还是骑手友好地图，这些看似基层治理中的“小举动”，却精准解决了奔跑者的“大需求”。前者用实惠价格与暖心服务让骑手们在忙碌间隙吃上热乎饭；后者以清晰指引破解“小区迷宫”难题，减少骑手绕路误时的焦虑。这些举措没有宏大叙事，却于细微处彰显出善意。城市的温度，不只体现在高楼大厦的光鲜里，更藏在接住“小麻烦”、化解“大困扰”的需求中，让每个为生活而努力的人都能感受到被这座城市温柔托举的力量。

暑期出入境邮轮

家庭出游占比超六成

东疆边检站加开通道便捷通关

本报讯(记者 李倩)近日，“爱达·地中海”号邮轮搭载着近2000名旅客缓缓靠泊天津国际邮轮母港，暑期邮轮出游持续火热。据统计，暑期出入境邮轮旅客中，以家庭为单位出行的占比超过六成。东疆边检站加派警力，实施“潮汐式通道”查验动态管理，最大程度缩短旅客候检时长。

据了解，针对暑期出游高峰，东疆边检站在快捷通道旁加开人工通道，将未成年人和指纹模糊的老人及时引导分流，最大程度提高通关效率。同时，开设“绿色通道”，为老弱病残孕等出行不便人员提供快速通关服务；设立“紧急求助窗口”，随时帮助处理旅客证件遗失、意外受伤等突发情况。

另外，该站自主研发的自动行进监护巡检机器人升级了证件办理系统，显著提高了登离轮手续办理效率。预计7月、8月的暑期时段，天津国际邮轮母港将接待邮轮近50艘次、旅客超10万人次。东疆边检站在严守国门安全的同时，将为广大出入境旅客提供舒适便捷的通关体验。

伏天到来，高温持续“烤”验着津城。在位于西青区大寺镇梅江康城社区的工会驿站内，工作人员备好了冰镇西瓜、解暑绿豆汤和藿香正气水等防暑降温物品，为奔波在烈日下的外卖配送员、环卫工人等户外工作者送上清凉。

记者 潘立峰 摄

游泳世锦赛上再夺一金一银 中国花游 尽情绽放

熟悉的东方符号(如悟空、秦俑等)传递文化内涵，标志着中国花游完成了从“追趕者”到“规则制定者”的蜕变。此前同一主题在2025年6月世界杯总决赛中已斩获金牌，本次世锦赛进一步巩固了领先地位。整套动作就是一场中国花游队将文化叙事与竞技实力深度融合的“悟空”盛宴，不仅赢得了比赛的胜利，更在国际赛场展示了中华文化的深邃魅力。

女单自由自选决赛中，预赛排名第一的中国小将徐汇妍最后一位出场，她以《永夜苍穹》为主题，难度虽非12名决赛选手中最高，但着重展现动作的力量与美感，突出个人技术特色。最终，金牌由西班牙选手卡萨斯获得，成绩为245.1913分；徐汇妍以241.0025分摘得银牌；来自白俄罗斯的汗多什卡获得铜牌。徐汇妍赛后说：“其实从多哈世锦赛一直到今年，自己在自由自选方面确实完善得不够好，还需要继续努力。”在本届世锦赛上，徐汇妍已有3金1银入账。她除了随队获得了集体自由自选和集体技术自选的金牌外，还在19日进行的女单技术自选决赛中摘金，这也是中国队首次在世锦赛上获得该项目金牌。

《悟空》主题是中国花游队“中国风”战略的延续。从早年国际裁判“看不懂”围棋主题，到如今以高难度技术为支撑、用世界



中国足协希望有所改变

国足选帅将由技术总监牵头负责

本报讯(记者 申炜)在经历了惨痛的失败教训之后，中国男足的选帅将改变思路，由技术总监牵头负责。

东亚杯落下帷幕，久尔杰维奇完成了他作为中国男足代理主帅的使命。中国男足下任主帅会是谁，成为外界关注的焦点。东亚杯开赛前，就有经纪公司向中国足协推荐了教练人选，包括前广州队主帅卡纳瓦罗和原墨西哥队主帅奥索里奥等人都榜上有名。尽管中国男足的成绩每况愈下，但这份工作还是具有很强的吸引力。

截至目前，中国足协还未正式展开中国男足的选帅工作。一方面，随着东亚杯的结束，中国男足在接下来的很长一段时间都没有重要比赛。另一方面，伊万科

维奇在18强赛中的糟糕表现，也引发了质疑和反思。只有先确定正确的选帅标准，才能为中国男足找到一位正确的主帅。

从中国男足过往的选帅来看，选帅组成员基本上都由足协高层和国内足坛名宿所组成。这一次，中国足协将在选帅程序上进行调整，将敲定新的技术总监，然后由技术总监来牵头负责，一改过去由部门负责的做法。

从目前的情况看，即将出任技术总监的人选应该是一名外籍人士，中国足协希望他偏重于从业务和技战术等足球核心问题去考虑选帅，确保收获一个好的结果。选帅程序的调整，也表明了中国足协希望有所改变甚至突破的意愿。

职业生涯首次缺席大满贯赛事

郑钦文因伤退出今年美网比赛

美国网球公开赛21日官方宣布，世界排名第六的中国球员郑钦文因伤退出今年美网比赛。

19日，郑钦文在个人社交媒体上发文更新近况时表示，自己进行了右手肘部手术，目前手术已顺利完成，正在积极恢复中。

她写道：“近一段时间训练和比赛期间，我一直受困于右肘疼痛。虽然我一直通过采取干预措施坚持，但疼痛的影响始终存在。肘部专家进行诊断之后，向我和我的团队建议尽快完成右肘的关节镜微创手术以彻底解决右肘问题。我和我的团队也进行了认真讨论，为了能尽快以最好的状态回到赛场，决定采用手术这个最佳方

案。昨天我完成了手术，非常顺利，也在恢复中。”

郑钦文还表示：“在未来的一段时间里，我会把重心放在康复训练，努力早日以百分百的状态，重回赛场。这次短暂的调整，是为了未来更强大地回归。感谢大家的支持与等待，请等我满血回来，我们赛场见。”

此次退赛是郑钦文职业生涯首次缺席大满贯赛事，美网官方向她送上了祝福，期待她早日康复。

郑钦文在2023年和2024年均闯入美网女单八强。2025年美网将于8月24日至9月7日在纽约举行。

据新华社电



昨天，第二届津医卫药大型科普活动暨第十届中医药文化健康惠民月活动在天津中医药大学第一附属医院启动。活动现场设置非遗展示区、互动体验区等，让市民在深入体验中感受中医药文化。

宝坻区“失能老人家庭照护者培训”开班

“床边守护”技能

助失能老人家庭“减负增能”

本报讯(记者 何欣)“帮助老人清理口腔卫生时，老人头部要稍微前倾、不能后仰。”“给偏瘫老人穿衣服时，要先穿患侧、后穿健侧，脱衣则相反……”近日，由天津市民政局主办，宝坻区民政局、大口屯镇政府、宝坻区宝青社会工作服务中心、大口屯镇社工站承办的“失能老人家庭照护者培训”正式开班。

记者在大口屯镇社工站集中培训现场看到，护理专家通过理论讲解与实操演示相结合的方式向参训学员系统传授失能老人照护核心技能，内容精准对接居家照护高频场景——从轮椅转移时的力学支撑技巧、预防褥疮的科学按摩手法到鼻饲饮食的温度控制标准、突发呛咳的应急处置流程，再到针对失能、失智老人的心理疏导沟通策略……理论课学习后，参训学员围在模拟病床旁开展互动练习，通过视频记录、笔记标注、互助纠错等方式强化学习效果。

“过去给偏瘫老人翻身总怕用力不当伤到她，现在用专家老师教的‘三点支撑法’既省力又安全。”62岁的大口屯镇网户村村民孙大爷说，5年的照护经历让他饱受腰椎劳损困扰，在培训中学到了“省力操作照护法”让他卸下了“照护病人反遭伤病”的沉重包袱。

家住大口屯镇窝北厂村的杨大姐则对培训中学到的“引导式沟通”技巧感触颇深。她85岁的父亲患有阿尔茨海默症，以往因抗拒进食导致照护矛盾频发，如今运用“回忆式引导”话术，老人已能主动配合饮食，家庭照护氛围显著改善。

“失能老人家庭照护者培训是积极应对人口老龄化的具体实践，能有效提升居家照护质量，缓解家庭照护压力。”宝坻区民政局老龄工作科科长刘薇薇介绍，今年以来，宝坻区把失能老人家庭照护者培训列入全区“20项民生实事项目”，在大口屯镇、朝阳街道等街镇筛选150余名失能老人家庭照护者，采取集中培训、分组培训与入户指导相结合的方式对他们进行理论知识和照护技能的培训，减轻失能老人家庭照护负担。

中国女排公布世联赛总决赛名单

2025年世界女排联赛总决赛开赛在即，中国女排的16人名单昨天揭晓，唐欣和邹佳祺成为替补球员，其余14名球员进入1/4决赛与波兰队一战的比赛名单。今年世界男排联赛总决赛阶段的赛程也于昨日公布，中国男排将在7月30日19时迎来自巴西男排的1/4决赛。

结束了第三周分站赛的征程后，中国女排便从美国直奔波兰，展开针对总决赛阶段的备战，当地时间7月19日还与波兰女排进行了一场热身赛。虽然这场比赛中国队以1:3落败，但首局全主力出战取胜、之后三局轮换了多名替补球员，主帅赵勇通过实战进一步检验了球队的整体配合以及球员的竞技状态。通过抵达波兰之后的训练与实战考察，中国队最终敲定了总决赛首战的14人名单，包括主攻手吴梦洁、庄宇珊、董禹含，副攻手王媛媛、陈厚羽、王雅琪，接应二传龚翔宇、杨舒婷、范泊宁，二传手张籽萱、殷小岚，自由人王梦洁、倪非凡，唐欣和邹佳祺作为替补待命。

北京时间明天凌晨2时，中国女排就将与东道主波兰女排展开总决赛1/4决赛的较量。在昨天举行的赛前新闻发布会上，中国女排队长龚翔宇表示：“分站赛阶段对我们队伍的成绩非常满意，尤其是在第三周的分站赛中，我们有很多逆转的比赛，我为大家的拼搏感到高兴。波兰队是一支实力很强的队伍，我们会珍惜比赛机会，全力以赴争胜。”

波兰女排副攻格里卡在接受采访时表示，球队已经为中国队的世界女排联赛比赛做好准备。“我们与中国队的友谊赛很有意义。这场比赛虽然不像即将到来的对决那样重要，但帮助我们感受到了比赛氛围。中国队是一支实力非常强的对手。”格里卡说，“与中国女排的比赛我们必须从一开始就集中注意力，全神贯注直到比赛结束。我们已经准备好迎接挑战。”

世界男排联赛总决赛将于7月30日在宁波北仑打响，东道主中国男排以分站赛“第八名”的身份入围，所以在1/4决赛中遭遇排名分站赛战绩榜首的巴西男排。中国男排主帅海宁坦言：“我们赢下了分站赛阶段的最后一场比赛，这让全队的感觉都好多了，但这还不是结束，总决赛即将到来，希望更多球迷来到现场支持我们。”

记者 谢晨



图片
新闻

天津市第一届学生(青少年)三大球运动会比赛在天津滨海新区继续进行，本次比赛持续时间长，又遇到高温天气，但这丝毫不影响全市热爱运动的孩子们参与本次活动。图为杨村三中与一百中学在篮球比赛中。

记者 崔跃勇 摄