



### 市群艺馆举办舞动疗愈艺术体验活动

# 探索公共文化服务“心”路径



## “至美斋”:守“不变”,走新路

刘忠敏

从1915年我爷爷刘翌元在运河边支起的“刘记酱牛肉”小摊,到今天津门消费者熟悉信赖的清真非遗老字号,“至美斋”酱香绵延百余年,我们家守了四代人。小时候家里条件差,父亲刘振华守着一间小店,原料紧、日子难,却从不在肉、料、火候上打折扣。母亲带着我们兄弟几人撑着家业,最常讲的一句话是:“吾不食,不售卖。”我们自己不吃的,绝不卖给街坊。选腱子必是下刀精准、两次排酸;老汤只添不换,黄酱、香料按季配比;慢火酱制,火候丝毫不差。一锅肉,从生到熟,是时间的味道,更是信誉的重量。

文化传承,不是把老手艺锁在博物馆里。我们守的是清真本味、非遗技法、诚信底色。几十年来,“至美斋”老汤的味道没变,选肉的标准没变,“至善至美”的初心没变。很多老天津人一提起酱牛肉,就会想到“至美斋”;逢年过节,家宴待客,这酱牛肉是桌上的念想,是不可少的一道菜肴。对我们来说,传承老字号就是守住这口“不变”,让几代人的记忆有处可寻、有味可依。

但老字号不能只活在故事和回忆里。守得住经典,更要走得出新路。我19岁就跟着家里干,经过这么多年的传承发展,越来越清楚地认识到:老味道要活下去,必须跟时代对话。

早年酱牛肉只能现买现吃,不便携带、不易存放,年轻人嫌麻烦,外地人带不走。我们又顶着压力上真空包装,让老味道能走出天津、送上旅途。后来又摸索做牛肉烧饼,从不懂面点到反复试错、拜师学艺,把烧饼与酱牛肉做成很多天津人的早餐标配,一热一香,暖了不少人的清晨。

现在我们做全时段门店,健康早餐、复刻津门小吃,拓展线上与外卖,用现代化标准建厂房、做品控、获认证。创新从来不是丢掉老根,而是用新方法守老味道,用新场景接触年轻人。老汤不改,包装可以更便携;工艺不丢,体验可以更现代。老字号的生命力,就在“守正”与“创新”的平衡里。

如今,“至美斋”已拥有10余家连锁店和一座占地2000平方米、年产能2500吨的现代化工厂。产品线已从经典的酱牛肉拓展至酱牛舌、酱牛肚、酱羊肝、烧鸡等30多个品种。百年酱香以更亲切的方式,融入千家万户的平凡日常。

这次受邀拍摄《老字号 共潮生》,对我和“至美斋”来说,是一次回望,更是一次被看见。镜头对准老汤、夹层锅,也对准我们这代人守业的日常。拍摄时我常想起父亲和母亲,想起当年小店的烟火气,想起一代代手艺人坚守的。我体会,老字号不是“老”,是“老而弥新”。它是城市的味觉根脉,是商业的诚信标杆,更是中国人“守一业、终一生”的精神。做掌门,肩上扛的不仅是生意,更是家族的托付、街坊的信任和老品牌的传承。

未来路还长,“至美斋”依旧会老汤不改、匠心不变,在传承里扎根,在创新里生长,与城市共呼吸,与时代共潮生,把这口百年津味稳稳地传给下一代,让更多人吃到放心、安心、暖心的“至美”滋味。

(作者系天津市至美斋食品有限公司董事长、“至美斋”第三代传人)

(今日18:20天津卫视播出纪录片《老字号 共潮生》——《天津地毯》)

记者 刘桂芳

由天津市群众艺术馆(以下简称市群艺馆)策划的舞动疗愈艺术体验活动,日前在该馆举办。15位来自各行各业的女性参与者,在天津艺术职业学院青年教师董帅的引导下,放下拘谨,以即兴舞动、身体感知的方式释放情绪。

这场别开生面的艺术疗愈体验活动,不仅打破了传统群众文化活动的形式,更让参与者在两小时的深度参与中,完成了一次与自我对话的心灵之旅,让公共文化服务更有温度。

### 两小时参与 与自我对话

当日活动在午后举办,阳光透过窗户洒在地板上,轻柔的音乐如流水般弥漫在空气中,令现场充满温馨的氛围。在持续两个小时的过程中,没有手机铃声,没有交头接耳,只有呼吸声、音乐声以及身体转动的声响。在疗愈师的引导下,参与者们闭上眼睛,随着音乐的律动自由舒展身体。有人通过舞蹈动作释放压力,也有人通过舒展身体寻找内心的平静。活动结束后,参与者们纷纷反馈,身体的疲惫得到了缓解,内心的焦虑也找到了出口。这种普遍性的积极反馈,印证了“艺术+疗愈”模式的巨大潜力。

参与者冯琳琳告诉记者,体验中老师用语言和道具引导参与者做动作,让大家打破常规的交流接触方式,肢体放松,心灵放空。“在那一刻,我不是赶去接娃的妈妈,不是上班打卡的员工——我只是我自己。回归平静,享受自我,滋养内心,让我更有力量去完成生活中的任务。”

参与者王倩是书法老师,她表示:“平时的书法教学或创作,更多的是独立的、向内的过程。而舞动疗愈具有

记者 张译丹

从“最美图书馆”到“最美书店”,再到社交媒体上不断扩散的“最美书山”“最美书桌”等热门地标,天津的阅读空间“颜值比拼”又上了一个台阶。

读书博主图兰多年来走遍了天津图书大厦、桑丘书店、内山书店、荒岛书店等售书场所,也常去市级、区级图书馆静心阅读。在他看来,阅读空间的美不能停留在表面,更应触动读者心灵深处。他常驱车半小时前往未名书店,只因那里“有属于自己的阅读角落”;他很喜欢天津职工图书馆,因为“窗明几净,书很新,窗外绿树成荫,环境舒适惬意”。他希望阅读能成为天津文化生活的特色和标志之一,阅读空间既能搭建文化交流的桥梁,也能提供情绪价值,让陌生人因书结缘,让读书人找到归属感。

爱书人最懂得阅读空间的重要性,也最擅长发掘其深层价值;由个人兴趣爱好催生的阅读空间,能精准捕捉读者的个性化需求。“95后”古籍收藏爱好者李泽东将养知书屋从上海带到天津,以预约制面向“同频”读者开放。“有

### 本报报道引起关注 市卫生健康委回应百姓关切

# 满足百姓网上挂号需求 “津医保”便民功能持续升级

记者 狄慧

2月26日,本报刊发的《“健康天津”App为何不好用了?》报道,引起广泛关注。报道指出,目前“健康天津”App软件存在可预约挂号医院数量减少、就医记录更新延迟等问题。对此,市卫生健康委相关人员近日回应称,“健康天津”已是官方App,市民可通过“津医保”App进行预约挂号、缴费和查询。

市卫生健康委介绍,“健康天津”App由第三方公司

记者 张家民

提起“天鹅湖”,人们总会想起柴可夫斯基芭蕾舞剧里的唯美意境。其实,“天鹅湖”离广大市民并不遥远,在北大港、大黄堡、七里海湿地自然保护区,每到候鸟迁徙季都有天鹅聚集在特定水域,形成“天鹅湖”。它们的到来,为津沽大地增添了很多诗情画意。

3月10日下午,记者来到北大港湿地自然保护区。清澈的水面上,洁白的天鹅三五成群地畅游着,像朵朵白云在浮动。

“快看,这几只天鹅展开翅膀,要起飞了!”盛福臣赶紧按下快门,记录下这一精彩瞬间。他和宗风琴是北大港湿地自然保护区的鸟类保护志愿者,也是摄影爱好者。“现在这个水塘就是名副其实的‘天鹅湖’!”盛福臣指着前方水域向记者介绍。

作为候鸟迁徙路线上的重要驿站,北大港湿地自然保护区里的候鸟来来往往,有的待几天就飞走了,而天鹅是个例外。每到迁徙季,它们在这片湿地里都有自己的地盘。它们聚集的地方也就成了充满诗情画意的“天鹅湖”。

“在我们保护区里,‘天鹅湖’一般是指‘万亩鱼塘’。在迁徙季,这里是大天鹅、小天鹅和疣鼻天鹅的传统栖息地。不过,天鹅们每年也可能根据食物、水位等情况,另选一片水域栖息。”北大港湿地自然保护区管理中心工作人员张欣达介绍,它们今年春季选择的栖息地是离“万亩鱼塘”不远的、面积近百亩的水塘。进入3月中旬,约有1000只天鹅聚集在此,另有2000余只天鹅栖息在该保护区的其他水域。

“去年12月,由于天气比较温暖,有700余只疣鼻天鹅和300余只大天鹅没飞走,它们待在没有结冰的水域中。今年1月下旬突然降温,水面都结冰了,可这些天鹅再难飞已经来不及了。当时,天鹅食物短缺,为了救助它们,管理中心工作人员每天投喂玉米。现在这些疣鼻天鹅已经飞走了。目前栖息在这里的天鹅主要是2月下旬陆续飞来的一些小天鹅、疣鼻天鹅。”张欣达说。

为了保护天鹅,北大港湿地自然保护区管理中心采取了“人防+技防”的手段。巡护人员定时巡查,卡口人员24小时在岗,管理中心摄像头真实记录“天鹅湖”里的



天津市群众艺术馆供图

很强的联动性——它建立的是人和人之间、人和自我之间的连接。它让我从‘向外求认可’的模式中跳出来,学会‘向内求’,真正回到自己的内心。我们从小到大习惯了在意别人的评价,这场疗愈让我意识到,放下外在的角色和评判,倾听内心的声音,是多么重要的一件事。”

### 让身体“发声” 让心灵回归

艺术疗愈是通过绘画、音乐、舞动、戏剧、书写等艺术方式进行情绪的非语言表达、自我表达、内在世界的表达,让人将内在世界中的情绪、压力、焦虑宣泄出来。

活动策划者之一的董帅指出:“作为艺术疗愈的一种,

舞动能起到疗愈作用,核心在于它绕过了大脑的‘理性防御’,让身体成为表达的‘通道’。”他解释,日常生活中人们习惯用语言和思维压抑情绪,而即兴舞动通过最直接的肢体动作,能将积压心底的情绪释放出来——“当身体动起来,那些说不出的压力、被遗忘的感受会自然浮现。这不是表演,而是与自己对话的过程,在舒展与释放中,身心回归平衡,疗愈自然发生。”

董帅介绍,为了做好这次艺术疗愈课程的尝试,他与馆方工作人员多次沟通,做了充分准备。课程让每个人以独特的方式完成自我疗愈,在感动中唤醒潜藏的生命力。

### 以艺术疗愈 为生活赋能

传统的群众文化活动,多以观演、教学或展览为主。市群艺馆此次突破常规,将“艺术疗愈”引入群众文化活动。该馆副馆长常茵表示,之所以做这样的尝试,是因为在现代生活快节奏的生活下,人们对于精神慰藉和心理疏导的需求日益增长。市群艺馆捕捉到了这一社会需求,希望通过艺术疗愈关照人们的内心,让公共文化服务更有温度:“以前大家来群艺馆大多是安静地看展,这次我们尝试用‘艺术疗愈’为焦虑的人们找到一个情绪的出口,就是希望艺术不仅能欣赏,还能实实在在地安慰人,给人力量。”

常茵表示,两个小时舞动疗愈虽然结束了,但它留下的涟漪正在扩散。“这次实践的成功,证明了艺术的力量在于连接与治愈。展望未来,如何将艺术疗愈常态化、课程化,如何让更多市民通过艺术活动受益,将是群众文化工作者需要继续探索的课题。让艺术走进生活,更要让艺术抚慰生活,群艺馆正在这条‘心’路径上,迈出坚实的步伐。”

# 津城阅读空间“上新”情绪价值

些学生为毕业论文来查资料,或是对古籍感兴趣想了解更多,只要有共同话题、能礼貌交流,我很愿意多做一些分享。”李泽东说。艺术收藏爱好者小吉则钟情于阅读书报、杂志。她在五大道开了一家10平方米的小店,将自己收藏的杂志精品布置成“小而美”的展台和背景墙。这里不仅是商店,更是朋友们的“周末会客厅”。有些年轻人会在生日、节日专程来店里,拍照、手写便签留言。小吉说:“他们来这里不是为了消费或者参观,是为了交流和‘在场’,建立情感连接。”

“小而美”的阅读空间天然拥有亲切感,大体量的阅读空间也在聚焦新老读者的需求。滨海新区图书馆与新华书店无缝相连,打通阅读与购书通道;钟书阁展出小灵宝莉专题书目,吸引大小朋友齐聚一堂。广州购书中心天津店总经理李庆治深谙读者需求,资深“书虫”注重书籍稀缺性,游客偏爱本地文化读物,年轻人则渴望更丰富的互动体验。

近期,他策划“新书试读会”,邀请读者到店给新书“拆封”。他说:“在店内,很多读者不好意思请工作人员拆封,只看不买也容易造成心理负担。我们做活动,希望每一本好书都能和真挚的读者尽快相遇。”此前,他和同事们还办过“纯读书会”,工作人员从专业角度分享多本高品质、非热门好书,全场读者共度一段阅读时光,再进入自由分享、交流环节。李庆治说,这些策划和活动,根本目标正是聚拢读书人,实体店更多人与面对面交流的机会十分宝贵,希望读者能收获更多的情绪价值。

当下的城市阅读空间正在转向挖掘深层价值,力求让人们常常想念、久处不厌。当阅读空间真正看见读者、理解读者、陪伴读者,阅读就成为丰富生活体验、进行文化交流、满足情绪价值的愉悦之旅,而城市也因为这些阅读空间,多了一缕令人难忘、沉静悠长的书香韵味。

## 弹性用工破解“带娃”与“就业”难题 “生育友好岗”成招聘会亮点

记者 黄萱

连日来,我市各区人社局陆续举办女性专场招聘会。与往年不同,今年的招聘会中,“生育友好岗”成为一大亮点。这类岗位以弹性工作时间、灵活工作方式为核心,覆盖教育、服务等多个领域,精准对接宝妈就业需求,帮助解决“带娃难、就业难”问题,为构建生育友好型社会贡献力量。

“生育友好岗”是指用人单位为支持育龄期和育儿期女性平衡工作与家庭责任,专门设立的工作岗位,通常具备工作时间弹性、工作方式灵活、管理人性化的特点。

“在我们公司人力资源、前台等岗位,有60%员工都是宝妈。”近日,西青区津呈食品公司负责人王红梅向记者介绍说。她说:“很多人都觉得宝妈要顾家,工作上容易分心,但我们认为她们的责任心和耐心更强,稳定性也更高。只要本职工作做完,宝妈们可以自由支配时间。”

王红梅举例说,人力资源岗虽然要求大专以上学历和相关工作经验,但工作主要在办公室通过线上完成。“招聘、面试都在公司进行。如果需要跑外勤参加大型招聘会,我们会安排男同志负责‘外场’,宝妈们负责‘内场’,一点儿不耽误。”

一些公司对“宝妈员工”的特殊需求给予充分包容。下午4点半,夏立艳合上电脑,起身去接放学的孩子。她不是提前离岗,而是“生育友好岗”给予宝妈的福利。41岁的夏立艳是两个孩子的妈妈,去年底入职一家企业成为会计。她表示,公司对宝妈很包容,“孩子生病、开家长会、幼儿园开放日……这些事情在公司都不算问题。只要把手头工作安排好,没有请假就扣钱、扣全勤的情况。”夏立艳说,公司氛围好,政策对宝妈非常友好。

近日,记者走访多家设立“生育友好岗”的公司后发现,不少公司还专门设置了可以带孩子的办公室。如果家里实在没人看孩子,宝妈们可以大大方方把孩子带到公司。有些公司准备了儿童绘本和书籍,孩子们可以画画、看动画片,办公室仿佛成了他们的第二个家。

这些看似“宽松”的管理方式,并没有影响工作效率。采访中,多家公司负责人表示,正因感受到公司的关怀,宝妈员工工作起来格外踏实专注。

眼下正值春季招聘旺季,我市各区人社局举办的女性专场招聘会中,“生育友好岗”成了名副其实的“香饽饽”。从电商到教育,从行政到客服,这些弹性岗位精准击中了宝妈们“想就业又放不下娃”的痛点,让她们在职场与家庭的天平上找到新平衡点。

近日,记者在采访红桥区、西青区等多区人社局时了解到,招聘会上10%左右的企业都会为宝妈提供方便。“生育友好岗”是个趋势,一些公司虽未直接标注“生育友好岗”,但在岗位描述中常有“工作时间弹性”“工作方式灵活”等字眼。许多宝妈从一开始的忐忑,到最终欣喜地找到合适岗位,完成了从家庭到职场的平稳过渡。

### 北大港、大黄堡、七里海湿地自然保护区

# 又是一年迁徙季 这里上演“天鹅湖”



栖息在湖面上的天鹅。受访者供图

情况,同时通过生物多样性系统及时了解天鹅的迁徙。3月底至4月初,这些天鹅将会陆续向北迁徙。

在位于武清区的大黄堡湿地自然保护区内同样有一个“天鹅湖”。“今年春天,天鹅主要栖息在保护区核心区北部近千亩的水域里。因为这里不仅水浅,而且水生植物比较丰富,天鹅们有充足的食物来源。”该保护区工作人员张振芹向记者介绍,“往年迁徙季,天鹅都是一批一批地来,而今年2月23日,天鹅一夜之间就来了好几百只。进入3月之后,又来了1000余只。”3月11日,记者在现场看到,1000余只天鹅在湖里游动、觅食、嬉戏。一声声悦耳的鸣叫声从湖里传来,让人感受到生命的律动和美好。

张振芹告诉记者,大黄堡湿地自然保护区将“天鹅湖”作为重点巡护点位,同时加大对附近村民和过往群众的宣传力度,避免天鹅受到人为干扰。

七里海湿地自然保护区内的天鹅数量目前已经增加到1200余只,其中有800余只栖息在西海东部一处600余亩的水域里。“这是一片被芦苇环绕的浅水荷塘。虽然还没有荷叶长出水面,但天鹅喜欢吃莲藕,所以它们喜欢聚集在这里。目前在七里海‘天鹅湖’内栖息的主要是小天鹅,也有30余只大天鹅和几只疣鼻天鹅。”巡护队员韩克武告诉记者,“天鹅是2月中旬来到七里海的,估计会在4月上旬离开。”作为巡护员,他每天记录“天鹅湖”里的鸟类种类和数量。

在东湖街道东湖风景区,近几年每年迁徙季都有白天鹅到来。前些天,100多只白天鹅如约而至,吸引了不少市民来观鸟和拍照,上演着人与自然的和谐画面。街道相关负责人介绍,东湖风景区近年来生态环境持续优化,成为了天鹅等候鸟的“天堂”。

“这些年,天更蓝了、水更清了,生态环境的改变吸引了大量候鸟到来。”滨海新区湿地保护志愿者协会会长马井生在接受采访时说,“保护措施的加强和广大市民爱鸟护鸟意识的不断增强也是候鸟青睐天津的重要因素。社会各界都应珍惜这一来之不易的生态建设成果。”