

# 小站练兵园发起“减重挑战” 已吸引数百市民报名 “甩掉”三斤肉 可换五斤米

景点变身健康打卡地,这个春天,津南区小站练兵园开展的“轻身赴健康 悦动伴稻香”主题减重挑战活动,给市民提供了一个瘦身新理由——减重3斤就能“赚”5斤大米。

日前,小站练兵园游客服务中心的报名现场异常热闹,市民在有序完成登记和基准称重。“减重还能换大米,正好我计划减肥,这下又多了一份动力……”28岁的公司职员张女士表示,她一直寻求科学塑形的方法,此次活动倡导的健康理念与她的目标不谋而合,她已为自己制定了详细的运动和饮食计划。

市民李先生则更看重活动的健康倡导意义:“我报名不为和别

人比成绩,就是想用这个契机,督促自己养成更规律的作息和运动习惯。科学、持久,这才是对自己负责。”他的分享也获得了现场不少参与者的认同。

“年龄在18至60周岁,身体健康,无需任何特殊体重门槛,就能报名参加。”小站练兵园工作人员表示,这次活动旨在倡导科学健康生活理念,活动要求参赛者应通过合理饮食与适度运动实现目标,严禁使用任何不健康方式。

从活动规则看,4月13日—5月13日为减重期,参与者可自主安排健康减重计划,完成减重目标。5月14日—5月16日为兑奖期,参与者需再来称一次体重,以两次称重差值作为最终减重斤

数,核算兑换额度。活动以减重3斤为奖励起点,设立多档大米奖励,减重9斤及以上最高能兑换20斤“小站稻”大米。前100名达成目标的参与者可兑换5至20斤不等的“小站稻”大米,后续完成者也能获得1斤大米的奖励。

小站练兵园工作人员表示,本次“减重换米”的活动也是在响应“全民健康”的倡导,同时结合春季踏青的时令特点,以景区为互动载体,打造一个轻松、有趣的健康参与平台,鼓励市民游客走出家门,亲近自然,在运动中感受历史文化氛围,据悉,目前已有447名市民踊跃报名参与。

记者 张艳

## 津唐托幼一体化共建签约 跨域携手 共育童心

天津市和平保育院(市卫健委幼儿园)与唐山市第一幼儿园“跨域携手 共育童心”手拉手共建签约仪式日前在天津市和平保育院南京路院区举办。

天津市和平保育院与唐山市第一幼儿园同根同源,都承载着“马背摇篮”的红色教育基因。此次跨区域共建签约,是京津冀托幼教育协同发展的重要举措,标志着津唐两地托幼教育合作迈入实质化、深度化发展新阶段,双方明确将围绕资源共享、理念互通、师资共育、保教共研等方向开展长期深度合作。

据悉,此次签约共建,是京津冀区域教育协同发展战略在学前托育领域的具体落地,更是红色办园基因跨地域传承、优质教育资源跨区域联动的生动实践。未来,两园将以此次合作为契机,充分发挥各自办园优势,深化教育教学、师资培养、管理运营等全方位交流,全力打造津唐托幼一体化合作标杆,助力京津冀托幼教育事业高质量协同发展。

记者 李梅旭

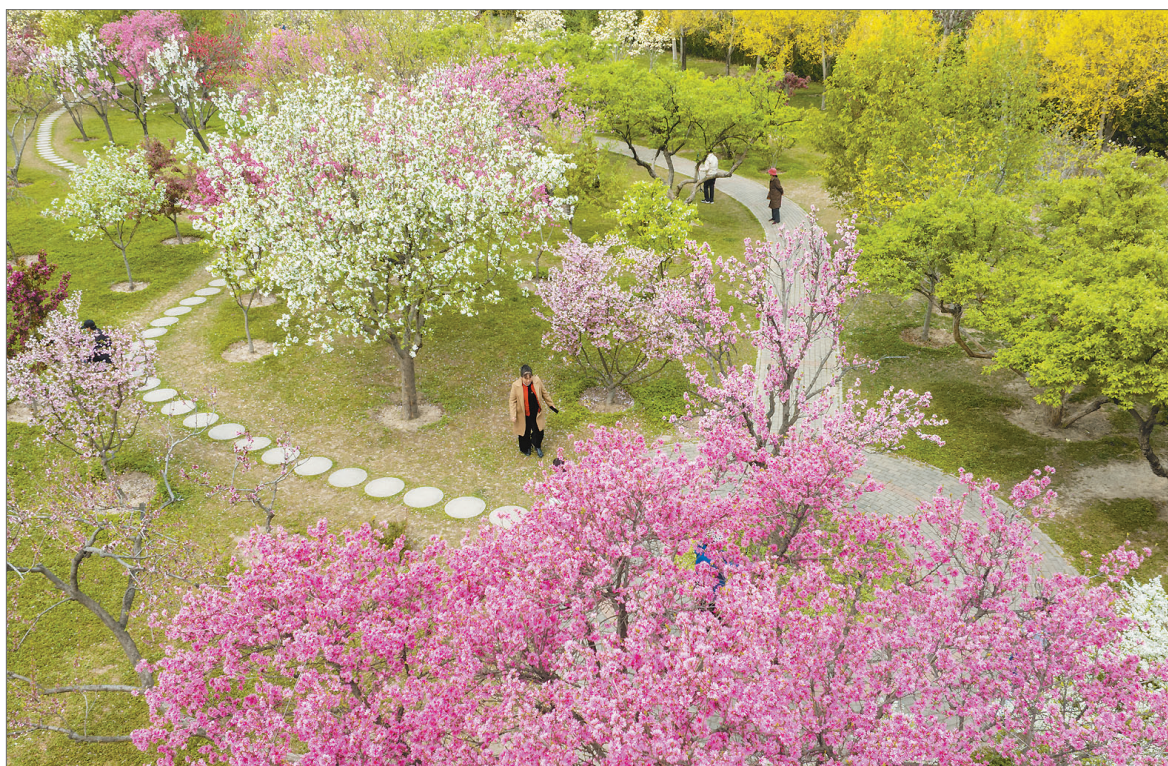
## 滨海新区妇联开展主题活动 “爱心妈妈”带娃逛科技馆

近日,滨海新区妇联开展“爱心伴童行·欢乐度时光”主题活动。平时为困境儿童提供关爱和陪伴的“爱心妈妈”与结对儿童140人在科技探索中开启一场温馨欢乐的科技之旅。

这支亲子队伍来到滨海新区科技馆,馆内处处体现科技魅力。趣味十足的科学实验、沉浸式的体验场景,瞬间吸引了孩子们的目光。从基础科学原理到前沿科技应用,从自然现象揭秘到生活科技普及。“爱心妈妈”全程陪伴在孩子身边,共同聆听科普讲解。一次活动让孩子们开阔眼界,愉悦身心,也更加感受到了爱的温暖。

滨海新区妇联不断深化“爱心妈妈”结对关爱行动,做实做细儿童关爱服务。滨海新区妇联在全国家庭亲子阅读体验基地滨海新区图书馆成立首家“爱心妈妈书香驿站”的基础上,持续打造亲情驿站、心灵驿站、守护驿站等,满足孩子们的多元需求。探索实施“资金帮扶+心灵陪伴+家庭教育”的关爱模式,守护孩子们健康成长。

记者 任悦



4月中旬,天津经开区泰达揽春园迎最佳赏花期并向市民开放,400余种春花盛放,近600株海棠姹紫嫣红。这里免费开放,兼具观赏与科普价值,是滨城春日踏青打卡的热门之选。 记者 赵建伟 摄

## 第四届大运河文化旅游季在独流镇开幕 家门口逛春集 赏非遗看好戏

“在家门口就能逛非遗市集、看精彩演出,这样的活动太贴心了!”近日,第四届大运河文化旅游季在独流镇春光农场开幕。本次活动以“春赏花田,寻味独流”为主题,以传承大运河千年文脉、推动文旅深度融合为核心,现场精心打造了非遗展销、特色打卡、文艺展演三大主题板块,带大家沉浸式感受运河文化之美。

活动现场人头攒动、热闹非凡,处处洋溢着浓厚的文化氛围。在非遗展销专区,汇聚了运河沿线各地极具代表性的非遗技艺与文创产品,泥塑、刺绣、老味京糕、独流老醋、独流老白干等非遗项目依次陈列。一件件匠心独运的非遗作品,承载着运河两岸

的民俗风情与文化记忆,让游客近距离领略非遗文化的博大精深,不少游客驻足选购、细细品鉴,在互动体验中拉近了与传统非遗的距离,让古老非遗在文旅场景中焕发新生。

文艺展演环节更是精彩纷呈,将现场氛围推向高潮。舞台上,紧扣大运河文化主题的歌舞、二人转、民俗表演等节目轮番上演,每一个节目都饱含运河文化底蕴,赢得现场观众的阵阵掌声。

为提升游客游玩体验,活动现场量身打造的多处特色网红打卡点,成为全场人气聚集地。打卡点融合运河漕运历史、水乡古韵、民俗风情等元素,复古造景与

现代美学巧妙结合,一步一景皆出片。游客们穿梭其间,不停拍照打卡、分享朋友圈。

“运河主题的打卡景点布置得太用心了,既有古韵又很出片,与朋友拍了好多好看的照片,发朋友圈收获了不少点赞!”大学生李响一边翻看照片,一边兴奋地说。带着家人前来打卡的市民刘先生也感慨:“吃完饭带着老人孩子来这边散散步、拍拍照,既能欣赏运河风光,又能感受文化氛围,一家人玩得特别开心!”

整场活动中,游客好评不断。大家纷纷表示活动内容丰富、形式新颖,还真正做到了文旅惠民,让运河文化变得可看、可感、可体验。 记者 穆德旺

## 350余名大中小學生化身“小問號” “國防教育聯課”解疑問

昨日上午,一堂“大中小学国防教育联课”在天津师范大学开讲。联课首课由天津师范大学、西青区人民武装部、西青区退役军人事务局共同举办,依托天津师大历史文化学院与平津战役纪念馆联合开设的《中国革命战争史》课程,邀请平津战役纪念馆党总支书记、馆长姚剑波授课。

350余名大中小学学生代表以及西青区各街镇人武干部、退役军人、民兵代表共上一堂国防教育课。本市16所高等院校人武部代表、军事理论课教师代表也旁听了课程。姚剑波以《感悟精神伟力 凝聚奋进力量》为题,通过对重大历史事件的回顾和对当前国际国内形势的剖析,立足国防建设,面向大中小学深入阐释我们面临的机遇与挑战。现场的大中小学生们问题不断,姚馆长一一解答。

记者 单炜炜