

全城花开“踏青DNA”动了 去郊野撒欢儿还是城里赏花

社区 圆桌派

大家好!新一期的“社区圆桌派”来啦。我是本期主持人,记者冯强。

春风一吹,桃花、杏花、玉兰、海棠、紫藤……全城的花都铆足了劲儿开。一到周末,天津人的“踏青DNA”就动了。可问题来了:是往城外跑,去蓟州、西青、北辰那些郊野的公园、田野里撒欢儿,还是就近在市区的水上公园、长虹公园、睦南道赏花拍照?本期,我们听听市民们的真实体验。

■郊野派:宁可多跑几十公里,也要那份“野趣”

刘瑞华 河东区大直沽街道神州花园社区

“孩子在水西公园跑疯了,说比小区花园大一百倍”

上个周末,刘瑞华一家三口去了位于西青区的水西公园。

“孩子一到水西公园就撒欢儿了,在草坪上打滚、放风筝。他跟我说:‘妈妈,这个公园比咱们小区花园大一百倍!’”刘瑞华笑着说。

她算了算成本:“来回油钱也就三十来块,比去商场强多了。这周末我们还打算去北辰郊野公园,听说那边能挖野菜。”

王建国 河东区中山门街道互助南里社区

“蓟州山里的桃花和市区不一样,有山有水有灵气”

王建国今年67岁,退休后最大的爱好就是摄影。前些天,他跟几个老哥们儿开车去了蓟州区的安坪桃花源。“山里的花期比平原迟一些,人间四月芳菲尽,山寺桃花始盛开。真是漫山遍野的桃花,远处有山,近处有溪水,早晨还有薄雾,那个意境,市区公园比不了。”

他说,虽然来回开车四个小时左右,但值得。

张丽娜 河东区向阳楼街道时尚花园社区

“带孩子去郊野公园,比上十节自然课都强”

张丽娜的女儿上小学二年级。上周末,她带女儿去了西青区的杨柳青庄园。“孩子在市区公园只会问‘妈妈,什么时候回家’,到了郊野,她自己去观察蚂蚁搬家、捡各种形状的树叶,还追着一只蝴蝶跑了半天。”



摄影 记者 史嵩

张丽娜说:“在郊野公园,孩子可以光脚踩泥土、在浅水边捞蝌蚪,虽然回来一身泥,但她开心得不得了。”

■市区派:家门口就是风景,何必舍近求远

李桂荣 河东区鲁山道街道橙翠园社区

“水上公园走一趟,花也看了,腿也遛了”

李桂荣今年70岁,腿脚不太好,走不了远路。每个周末,她都会和老伴儿去水上公园溜达一圈。

“水上公园的花可不比郊外差。”李桂荣说,她不在乎是不是“网红打卡地”,就图个方便。

她给记者看手机里的照片:“你看,这是上周末拍的,背景是湖水,还有几只野鸭,多好。我觉得,赏花在哪儿都能赏,关键是跟谁一起、心情怎么样。”

赵志强 河东区唐家口街道嘉华里社区

“市区公园偶遇老邻居,比看花还高兴”

赵志强是个“社交达人”,退休后每天都要出门找老伙计聊天。上周末,他在公园里连续碰到了三个老邻居。“大家坐在长椅上聊了一个多小时,谁家孩子结婚了、谁家添了孙子,都聊透了。”

“你说去郊野,能碰见熟人吗?碰不见。”赵志强笑着说,“而且市区公园对老年人友好,到处有椅子、厕所,累了随时歇。”

陈雪 河东区上杭路街道金湾花园社区

“上班族的时间是按小时算的,郊野太奢侈”

陈雪在一家互联网公司上班,平时加班是常态。她更愿意去离家不

远的二宫公园或者河东文化公园。

“上周去二宫公园看海棠,正好赶上夕阳,光线特别美。拍了几张照片发朋友圈,同事还以为我去了哪个景区。”陈雪觉得,踏青不一定非要“跑很远”,“关键是你能不能静下心来感受春天。在市区公园,闻着花香、听着鸟叫,一样很治愈。”

■折中派:看情况,两边的便宜都想占

杨静 河东区二号桥街道金地紫乐名轩社区

“想放松去郊野,想省事在市区,不矛盾”

杨静是个很会安排生活的妈妈。她的原则是:一个月去一次郊野,其他周末在市区。

她说,上上个周末,一家四口去了东丽湖风景区。而刚过去的这个周末,她就带着二宝去了小区附近的桥园公园。“我觉得不用非黑即白。有条件、有精力就去郊野,没时间就在市区。关键是出门,别窝在家里刷手机。”

孙悦 西青区李七庄街道集贤里社区

“郊野的油菜花和市区的樱花,我都要看”

孙悦是个“95后”,平时喜欢在社交平台上分享周末去哪儿。她的经验是:根据花期决定。“三月下旬到四月初,市区的水上公园、五大道、天大校园的花最好看,拍照特别出片。四月中旬以后,郊野的油菜花、梨花、桃花开了,我就往西青、北辰跑。”

孙悦觉得,郊野和市区各有各的美:“郊野是‘大场面’,让人心情开阔;市区是‘小景致’,精致又亲切。我都会去,看心情、看天气、看花期。”

AI赋能慢阻肺医疗服务包 新模式改变不治疾病困境

近日,北辰区集贤里社区卫生服务中心“呼吸慢病数字疗法中心”正式揭牌运行,标志着基层慢病管理从“公卫任务”迈入“医疗实质”的新阶段。

集贤里社区卫生服务中心以慢阻肺病为突破口,引入AI数字疗法,将专科诊疗、智能监测与家庭医生签约深度融合,率先将“基本医疗服务包”从文件落到实处。

“以前跑大医院,吸药时好时坏。自从在这儿签约,医生护士用教药机器人手把手陪我练,才知道以前十次有八次吸错了。”一位患慢阻肺病十余年的居民说,“现在早晨不憋气,能下楼遛弯了。每次吸药,医生那边就能看到,心里特别踏实。”中心依托垂类AI模型、教药机器人、远程呼吸检测器等智能设备,动态监测患者吸气流速、容积、时长等关键指标,自动识别错误并推送纠正指导。

集贤里社区卫生服务中心主任张艳介绍,新模式改变了以往“只建档案、不治疾病”的困境。通过规范化的基本医疗服务包,患者年急性加重住院率预计可降低50%以上。按北辰区单次住院费用约1.6万元计算,每规范管理一名患者每年可节约医保基金近万元。同时,患者自付部分控制在合理范围,真正实现“喘气顺、少住院、少花钱”。

记者 安元

春干舌燥引不适 健康指导来支招

春末时节,气温回暖,不少居民反映常感口干舌燥。为帮助居民科学应对这一季节性健康困扰,近日,红桥区丽泰园社区邀请咸阳北路卫生院医生朱頌,为现场居民答疑解惑,传授实用养生知识。

“每到这个季节就总觉得口干,喝水也不管用,心里挺担心的。”居民杨文强道出了大家的共同感受。朱医生从中医角度娓娓道来:“春末湿气加重,容易影响脾胃运化功能,导致津液输布不畅,从而引起口干。同时天气转暖,人体阳气开发,容易产生内热,加上春风较大,加速体液消耗,因此口干现象会更为明显。”

针对居民关心的“如何缓解口干”“春末怎样调养”等问题,朱医生结合日常生活,给出具体建议:春末养生应注意祛湿健脾、清热安神,避免长时间直吹冷风或过度食用生冷食物。此外,饮食上可适当加入薏米、赤小豆、冬瓜、绿豆等健脾祛湿食材,也可搭配百合、莲子等安神润燥之物,有助于改善身体状态。

记者 董欣妍

关于不同意解除《房屋无偿使用协议书》的回复
天津春秋文化产业发展有限公司:贵公司通过登报方式通知我馆解除《房屋无偿使用协议书》,我馆对此表示坚决不同意。理由如下:
目前,贵公司股权存在纠纷,王明远和徐秀梅关于股权分割的诉讼正在审理中。王明远作为暂控人,在未经徐秀梅同意的情况下擅自解除协议,将被依法追究。当初贵公司取得天津市滨海新区安正路228号东方文化广场1号楼的使用权,是为开办东方艺术馆所特定约定。贵我双方基于此友好协商,签订了为期20年(自2018年1月1日至2037年12月31日)的《房屋无偿使用协议书》,贵公司不得无故解除该协议。我馆作为非盈利单位,具有公益性质,全年免费向公众市民开放,不收取任何费用。贵公司解除协议的行为将对公共利益造成损害。
综上,我馆不同意贵公司解除《房屋无偿使用协议书》,望贵公司尊重事实和法律,维护协议的有效性和严肃性。如有争议,双方应严格按照协议约定,首先通过友好协商解决;如协商不成,可向房屋所在地人民法院起诉。
天津生态城东方艺术馆 2026年4月18日

采访中,我发现一个有意思的现象:选择去哪踏青,其实是在选择一种生活节奏。

郊野派愿意为“野趣”和“空间”付出时间和精力,他们享受开车在路上、在旷野里撒欢儿的感觉。市区派则更看重“便捷”和“从容”。其实,无论郊野还是市区,花还是那些花,春天还是那个春天。重要的不是去哪儿,而是你愿意为这个春天抽出多少时间、带上怎样的心情。一位社区老居民的话让我印象深刻:“以前总想着等退休了、等有钱了、等孩子大了再出去玩。现在想通了,春天的花期不等人,孩子的童年也不等人。能出门,就别犹豫。”这大概就是踏青最大的意义:不是看多美的花,而是你真的走出了家门。

下期主题:家里是否有爱囤积的老人,怎么改变老人的爱囤积习惯,欢迎大家一起讨论。记者 冯强