



## 甩掉3斤赘肉 兑换5斤贡稻 152人用汗水赢走1640斤小站稻

近日,天津市津南区小站镇“轻身享健康 悦动伴稻香”减重挑战赛迎来高光时刻。在这场持续数月的健康角力中,152人成功“甩肉”,凭汗水兑换本地优质小站稻共计1640斤。

在位于小站练兵园的集中兑换点,空气中弥漫着大米的清香,欢声笑语此起彼伏。最终,154名完赛选手前来“交卷”,绝大多数人都收获满满。称重、登记、领取大米……现场一派丰收的喜悦。

根据比赛规则,活动以减重3斤为奖励起点,设立多档奖励,一

个月内减重9斤及以上者最高能兑换20斤小站稻。前100名达成目标的参与者可兑换5至20斤不等的小站稻,后续完成者也能获得1斤小站稻的奖励。

在奖品兑换现场,多位领取到大米的市民表示,活动兼具趣味性和实效性,既帮助自己实现健康减重,又免费获得了本地优质小站稻,实现了健康和实惠的双重收获。

“这可是‘瘦’下来的奖品,吃着格外香!”刚领到沉甸甸大米的市民李阿姨乐得合不拢嘴,“以前

减肥总是半途而废,这次为了换几斤米,硬是坚持下来了。不仅身体轻快了,家里伙食也改善了,这才是实实在在的双赢!”

本次减重挑战赛将全民健身理念与本土稻米文化相结合,通过“减重赢大米”的形式,鼓励市民坚持运动、科学减脂。据统计,在前期报名的447人中,共有154人前来兑换,前100名兑奖者中,成功减重6斤及以上的共82人。整场活动共有152人减重成功,共兑出小站稻1640斤。

记者 张艳

## “城市讲述人计划”走进海河中学 这所学校从清末走来已130余岁



近日,由河西区教育局、河西区文化和旅游局主办,天津市海河中学、河西区图书馆共同承办的“城市讲述人计划——百卅海河续华章”主题活动走进海河中学,在校学生与市民读者代表共百余人,聆听了一所学校与城市的百年对话。

活动伊始,河西区图书馆与天津市海河中学签署“阅读聚能环合作交流共建协议书”,双方将在阅

读推广、文化资源共享、校史文化挖掘等方面开展深度合作,共同打造青少年文化育人阵地。

海河中学校友、天津社会科学院津派文化研究中心特聘专家罗文华作为“讲述人”,从清末建校的历史原点出发,将学校130余年的发展历程与天津城市的近代化变迁、中国教育事业的代演进交织呈现,史料细节与鲜活的人物故事,让百卅校史从泛黄的档案变为

生动的口述史。

随后,读者们参观了海河中学校史馆,一件件实物、一幅幅老照片、一段段校史文献,在现场生动的解读下变得鲜活立体。读者感慨:“以前路过海河中学,只觉得是一所百年老校。今天终于有机会走进来,在了解这所学校的同时,也触摸到了天津的一段历史。”

记者 郑宝丽  
摄影 记者 曹彤

## 第五届全国听力残疾人朗诵比赛(天津初赛)温情开赛 从无声到“津声” 他们用好声音向世界道谢

昨天,在第五届全国听力残疾人朗诵比赛(天津初赛)的赛场上,一段段精彩的朗诵,一个个励志的故事,在一声声清晰的表达中,让所有观众为之感动,也为科技的进步和社会的支撑给听力障碍者带来的“新声”而欣喜。

这次比赛以“津声逐梦 智启未来”为主题,由天津市残疾人联合会指导,天津市聋人协会主办。南开区残疾人联合会、天津市朗诵艺术协会、南开大学环境科学与工程学院等单位协办。比

赛分设成人组和少儿组。少儿组的孩子们都是从小配戴助听器或植入人工耳蜗,得到了康复机构和专业老师的精心指导,他们能开口讲话,能进入普通的小学学习,他们的人生和周围的小伙伴儿一样,充满希望。

13岁的女孩儿葛芯彤,带着甜甜的笑容走上舞台,讲述她耳朵里的“两个小伙伴儿”,那是帮她听到声音的人工耳蜗。戴着“两个小伙伴儿”,她学会了弹琴、唱歌,甚至在现场打起了快板儿,唱起天津

的风景、天津的美食……伴随着清脆的竹板儿声,观众们也有节奏地应和。

这次比赛中,选手们的作品80%以上为自创的节目,他们用心写下自己的人生经历,写下对全社会给予他们的爱的感激,再用自己练就的声音说出感谢。很多成年组的选手都是在小时候经历过完全听不到世界的痛苦,直到长大后才依靠人工耳蜗等设备,不仅听到了声音,更在学业、事业上得到了以前不敢想的机会。 记者 任悦

## 从渤海之滨到天山脚下 笔墨传情跨越近2300公里

“杨老师,天津的哥哥姐姐真的会给我们回信吗?”几个月前,这句带着忐忑与期盼的发问,还时常在新疆哈密第四中学的教室里响起。如今这份牵挂终于落地——近日,天津师范大学马克思主义学院首批“远方信使”的回信,跨越近2300公里山河,从渤海之滨递到了天山脚下孩子们的手中。

这场约定始于正在哈密四中支教的天津师范大学第二十七届研究生支教团成员、马克思主义学院2025级硕士研究生杨凯钧的一堂思政课。在讲授“青春期情绪调节”时,他察觉到不少学生对成长引导、精神陪伴的渴望,便鼓励大家把心事写下来,“说给远方的朋友听”。孩子们鼓起勇气,把人际交往的烦恼、对未来的迷茫,化作一封封稚嫩又真诚的信件,寄往天津。

天津师范大学马克思主义学院随即启动“纸短情长·津哈同心”笔友招募计划,精心遴选70余名学生与哈密市第四中学七年级学生“一对一”结对。在正式回信前,学院组织了专题培训,引导同学们如何以“大哥哥大姐姐”的身份,用真诚、平等的态度去倾听和回应孩子们的困惑。在回信中,他们有的分享大学校园里的趣事、用通俗易懂的语言解答青春期的困惑与学习难题;还有同学在信纸上勾勒出海河风光,让孩子们“触摸”远方的美好。

“刘沐玮学姐在信里说,要勇敢追梦、不怕困难。我是哈密的孩子,我也要像胡杨一样坚韧,好好学习!”七年级八班的努尔比耶·木它力甫紧紧攥着信纸,满是欢喜与坚定。

此次活动不仅为边疆少年搭建了倾诉困惑、汲取力量的平台,也让津门学子在服务边疆青少年成长的过程中,进一步深化对“教育报国”的理解,锤炼了新时代青年的责任担当。

记者 单炜炜

## 天大太雷班20周年纪念活动举行 在烈士故里续写青春答卷

日前,天津大学太雷班成立20周年主题纪念活动在张太雷烈士故乡江苏常州举行。张太雷烈士外孙冯海龙先生,以及太雷班早期优秀学员代表、第二十期太雷班学员齐聚一堂,在英烈故里回望廿载育人征程,赓续红色血脉。

活动中,全体人员肃立于张太雷烈士塑像前,敬献花篮、整理缎带,深切缅怀这位为中国革命事业献出29岁青春年华的杰出共产党人。“愿化作震碎旧世界惊雷”——张太雷烈士的铮铮誓言,穿越百年风雨,依然在每一位青年心中激荡。

太雷班以天大杰出校友、革命烈士张太雷同志命名,是学校实施“学生领导力培育计划”的重要载体。2006年10月创办以来,太雷班已成功开办二十期,先后有近600名学员顺利结业,成为天津大学引领青年成长、传承红色基因的重要平台,更为各行各业输送了大量立场坚定、能力卓越的青年骨干。

二十年间,从整理《张太雷文集》到编排全国高校首部公演红色话剧《醒世惊雷》,从打造“太雷精神服务月”到建设太雷精神AI云端展厅,太雷班学子们以多元形式让红色基因“活”起来、“传”下去。现场,天津大学太雷班常州实践基地正式揭牌,以此锚定校地携手传承太雷精神的崭新起点。

记者 单炜炜