

望闻问切 逛个商场看郎中

水游城这场中医市集两天“圈粉”近万人

中秋假期,不少逛水游城的市民看到有古装郎中在此坐诊,是真大夫?还是游戏?一问才知道,这些竟是真正的中医大夫。原来,为了让更多人走近中医药文化,医生们换上古装,把药材、义诊服务搬到商圈广场。

这场“大国医·津门养和”宋式养生市集,把中医诊室搬出医院、放进商圈。平日里静静躺在药房药匣、柜子里的各类中草药,也一并摆到市民眼前,大家逛商场之余,就能体验传统中医养生。

昨天下午,记者来到现场,只见市集里的宋代古坊问诊区一直排着长队。换下白大褂、一身宋式古装的医师态度随和,给市民把脉、察看舌苔,针对颈肩腰腿痛、睡眠不好、脾胃不舒服这些高发的亚健康问题,给出实在的调理建议,还当场教大家简单易学的养生小动作。

不少家长专门带着孩子过来义诊。医师耐心跟小朋友聊天,观察孩子气色,细细询问日常吃饭、作息情况。遇到挑食的小朋友,医师笑着说:“你长得真漂亮,你看你这个大眼睛,是不是平常只爱吃肉不爱吃菜?要多吃蔬菜,均衡饮食才行。”在轻松闲谈中帮孩子分析体质,引导孩子好好吃饭,也跟家长讲清楚儿童体质调理要点,分享实用的育儿养生知识。

“平时上班太忙,根本没时间专门跑医院看病,没想到逛街顺便就能免费把脉,大人孩子都能学到养生知识,挺实用的。”不少市民说。

天津市中医药研究院附属医院针灸二科主任、副主任医师王



栩介绍,很多市民平日里工作忙,很难抽出时间了解中医、看诊咨询。这次在商圈开义诊,就是想打破医院诊室的局限,让大家可以轻松接触中医、认识中医。在服务市民的同时,也把中医药文化带出医院、走进市井,让传统养生理念融入普通人的日常生活,传承中医药的传统。

记者在现场看到,以往锁在药房药匣之中的中草药,这次全都搬了出来,整齐陈列在展台之上。大枣、艾叶、藿香、白芷等几十种药材一一亮相,不再只是药方上冷冰冰的文字。医师现场给大家辨识药材,讲解药性和居家养生用法。很多孩子第一次近距离见到真实中草药,不少家长告诉记者,本来只是逛街购物,偶然看到这个市集,既能免费问诊,还能带孩子认识药材,学到不少东西。

除了问诊识药,中医药文化手工作坊同样热闹。市民跟着药师称量药材、装袋,亲手缝制养生

香囊,切身感受中医药的乐趣。

市集上新潮养生摊位一字排开,中药咖啡、秋季茶包、中药手串等40多个摊位应有尽有。佛手玫瑰冰激凌、决明山楂饮、人参燕麦美式等新式养生美食深受年轻人喜爱,养生饼、药食同源面包,也引得不少市民驻足品尝选购。

本次活动由红桥区芥园街道、市中研院及附属医院、鹏欣水游城共同举办,也是市中研院第一次和商圈合作开办市集。活动会集十余位名医专家、近40名中医骨干,结合中秋民俗与宋代古风演绎,现场设置宋代古坊问诊区、市井沉浸区、动态表演区、抓药铺售卖区、互动手作区、人口打卡区六大区域。

本次市集持续至今日,两天来已有近万名市民到场参与。中秋、国庆双节期间,红桥区将继续推进文旅商融合,打造更多消费场景,丰富市民、游客假期活动。

文/摄 记者 崔楠 信华 史嵩

金秋渔乐潮玩体验季即将启幕

秋意渐浓,武清区大黄堡镇“金秋渔乐潮玩体验季”即将火热启幕。活动融合稻田钓蟹、亲子游乐、湿地越野、水上摩托艇等多项体验,打造农商文旅体融合的金秋盛宴。

曾经的普通小村庄,如今已成为京津冀游客眼中的“宝藏打卡地”——忠辛台村。近年来,大黄堡镇忠辛台村持续焕发新的生机与活力,以一条“渔”路走出乡村振兴样本,在生态湿地上开出明媚之花。走进该村,4200亩集体土地上,3000余亩示范田与500余亩鱼池交错相依。2020年至2025年,忠辛台村连续6年获评“五星村”。垂钓园开园首个国庆假期,接待游客超5000人次,生态大米、鱼虾蟹、土鸡蛋等特色农产品销售火热。

钓鱼钓蟹体验即日起至12月底持续开放。塘内鱼鲜肉肥,螃蟹膏黄饱满,正是垂钓好时节。忠辛台村亲子乐园里,小火车、网红摇摆桥、蹦蹦床、水上自行车、游船一应俱全,脚踏、电动两种款式的亲子游船让大小朋友都能畅快嬉游。

追求速度与激情的游客,可前往刘靳庄村未见山水上休闲运动俱乐部。200亩封闭湖面上,加拿大庞巴迪摩托艇将带游客体验水上加速与花式漂移;亮剑安全越野文化基地设有交叉轴、炮弹坑、三连坡、多级驼峰、V沟、U型沟等多种标准化越野实操障碍,全品类科目齐备,还有专业教练全程指导。

记者 侯蕾

百年书院传家训 涤心讲堂话修身



昨天下午,红桥区“天津之源看红桥”涤心讲堂首场活动在涤心书院(曾公祠旧址)举行。知名学者谭汝为先生应邀开讲,带领听众穿越百年,从曾国藩家书古训中探寻修身齐家的智慧。

“涤心书院前身为始建于1874年的曾公祠,至今已有150余年历史。道光十一年(1831),曾国藩改号涤生,取‘日日反省,洗心革面以自新’之意……”谭汝为从曾公祠与涤心书院的渊源讲起,追溯曾国藩改号“涤生”的深意。

随后,谭汝为结合曾国藩与天津的历史渊源、家书箴言及家人故事,层层解读曾氏家训家教。从修身养性的“日课十二条”到“勤、恒、诚、谦、俭”的核心思想,从“不为圣贤,便为禽兽”到“读书要有志、有识、有恒”,从“家勤则兴,人勤则俭,永不贫贱”到“兄弟和,虽穷氓小户必兴”,谭汝为以平实的语言阐释家书背后重道德轻功名、重实践轻空谈的智慧。他特别提到,曾国藩家族起于草根,却以孝友和睦固本、读书明理育人,实现家族长久的平安延续。

现场听众凝神聆听,不时记录,感悟家风力量。大家纷纷表示,优良的家教家风对家庭、子孙而言都是受益无穷的,要重视家风建设,树立家庭文明新风尚。互动环节,大家围绕家风传承、亲子教育等话题与谭汝为进行交流。

记者 信华

摄影 记者 孙志强

津帼好品聚芦台 丰收时节展芳华

近日,以“丰收开新局 巾帼促振兴”为主题的天津市津帼好品市集暨巾帼文明岗送服务活动在宁河区芦台大集热闹开集。市妇联、市农业农村委、市商务局、市总工会及宁河区相关领导出席活动,全市各区妇联干部、村播妇联执委、巾帼新农人、“妇字号”企业负责人、巾帼志愿者代表等齐聚一堂,共庆丰收佳节,共谋振兴新篇。

展风采

来自宁河区的廉春英、静海区的刘敬贤等“最美庭院”女主人亮出人居环境整治新答卷。她们深耕庭院、美化家园,以巧手扮靓乡村颜值,以家风涵养文明乡风,把方寸庭院打造成生态宜居的风景区,并培育出增收致富的新空间。巾帼乡村工匠霍宝月、王金焕、陈丽娟也来到现场,为大家献上红油豆瓣酱、非遗剪纸、手工绢花等独具匠心的“丰收礼”。高原

风情与津门烟火交相辉映,西藏贡觉县带来的文艺节目精彩亮相,津藏对口协作的深厚情谊赢得现场阵阵掌声。村播妇联代表向全市农村妇女发出倡议,展现了新时代女性投身家乡乡村振兴的赤子情怀。

赶大集

市集内人头攒动、热闹非凡。巾帼农产品、家庭手工坊、“妇字号”主体、巾帼合作社等集中摆摊设点,宁河大米、七里海河蟹、巧娘手作、非遗文创、预制农产品、文旅伴手礼等特色产品琳琅满目,西藏贡觉特色展位也吸引了不少市民驻足。人们在市集间穿梭,挑果蔬、看手作、问价格、唠收成,商户热情吆喝,孩子们好奇地打量着各式新奇伴手礼。这场市集把“田间地头”搬进了“百姓大集”,既帮助妇女姐妹拓宽了销售渠道,也让群众把金秋好物带回了家。

送服务

逛市集的同时还能享受贴心服务,是本次活动的一大特色。巾帼文明岗支起义诊台,免费为群众提供血压测量、视力筛查、口腔常规检查、身体健康指标指导等服务;巾帼志愿者现场宣讲长征精神,提供婚恋咨询、便民服务、权益政策宣讲等服务,把关爱送到了群众家门口。

当天,宁河农民丰收节、金秋文旅季与“村光大道”总决赛也在芦台大集同步升温,芦海三宝IP形象蟹小海、鹿佑宁、薯小香现场打卡互动,让乡土物产变身“新潮IP”,为活动增添了别样趣味。多年来,市妇联坚持引领、服务、联系有机统一,将产品展销、公益服务、妇女维权、红色宣传、东西部协作、农耕文化等元素有机融合,为巾帼新农人搭台子、铺路子、增底气。

记者 赵秋艳