

天津已逐渐进入花粉期

做好自我保护 尽量避免接触过敏原

根据气象部门发布的花粉监测预报,目前天津已逐渐进入花粉期。

近日常气温升高,有利于树木开花,花粉浓度将逐渐上升至较高水平,并持续至5月。其中3—4月花粉主要来自杨树、柳树、柏树,4月中下旬白蜡树、槐树、椿树、松树等将相继进入花期,晴朗、湿度低、风速稳定的天气最适宜花粉传播,其空气中花粉浓度较高。从致敏性强度来看,柏科花粉只需极少量即可引起大量过敏人群出现症状;而杨柳科花粉因数量极大,致敏性也较强。

花粉过敏症看起来就像感冒,出现流鼻涕、打喷嚏、鼻塞、眼痒、眼睛红肿、耳朵痒等症状,大部分人会难受影响到正常工作学习和休息,中度和重度过敏者还有可能诱发中耳炎、鼻窦炎等并发症。

气象部门提示,目前尚无有效根治花粉症的方法,最好的自我保护办法是尽量避免接触过敏原。

记者 王婷

天津市老年人大学开学 新课程满足新需求

学英语 品咖啡 唱京剧

春晚演员 津门争艳

刘敏涛张幼麟吴琼受期待

今年,多品类、高水准的戏剧戏曲演出,将在津城各大剧场轮番上演。值得关注的是,即将亮相的众多演员曾在今年马年央视春晚登场。

天津观众的老熟人刘敏涛将在4月回归津城,于4月11、12日登上天津大礼堂的舞台,与天津人艺一众优秀演员共同带来话剧《俗世奇人》。这部由冯骥才获鲁迅文学奖的小说改编的话剧,集文学性、艺术性与地域文化特色于一体,自首演以来便广受关注。刘敏涛凭借剧中“关二姐”一角,先后斩获第32届上海白玉兰戏剧表演艺术奖主角奖和第十八届文华表演奖,其精湛的演绎深受各地观众喜爱,此次津城演出也成为不少观众的期待。

凭借百变表演风格收获关注的“黛玉”姚尧,将携“新女仙喜剧”《王母很忙》与天津观众见面。该剧讲述了现代女主播意外穿越天庭引发的一系列趣味故事,新奇设定颇具看点。

戏曲名家新秀也将为戏迷带来多场经典演出。今年恰逢中国大戏院建院90周年,天津京剧院名家张幼麟带来的建院复刻演出《跳加官》《群英会·借东风》,是“唱红中国”主题系列的重磅大戏。婺剧名家楼胜则将与浙江婺剧艺术研究院的演员携手,于9月25、26日在中国大戏院剧院上演《白蛇传》与《二打白骨精》,杨霞云、楼胜、陈雨俐三位梅花奖、白玉兰双料得主同台献艺。

天津市青年京剧团优秀青年演员田苗苗将于4月19日亮相中国大戏院,带来京剧轻喜剧《家有河东狮》,与刘小源搭档上演欢喜冤家的爱情传奇。北京京剧院演员袁晓也将于3月28、29日在滨湖剧院,搭档梅花奖得主王艳、梅派青衣路洁等名家新秀,带来《红鬃烈马》《太真外传》两部经典京剧。

黄梅戏名家吴琼也将再度与天津观众相约。应广大戏迷强烈要求,5月23、24日,吴琼将登上天津大礼堂的舞台,分别带来《女驸马》与《天仙配》两部经典黄梅戏。作为津城观众的心头好,吴琼曾四度来津演出《女驸马》,次次场场爆满、一票难求。此次由南京四季艺术剧院、马鞍山四季戏曲剧院联袂呈现的演出,也让天津的黄梅戏迷充满期待。

记者 单炜炜 王轶斐

老人外出摔倒在路中央 和平辅警暖心护送返家

3月6日上午11时许,和平交警支队贵州路大队新兴警务区辅警陈达,骑行警用电动自行车沿西康路巡查时,一位小轿车司机向他求助称,一位大爷摔倒在西康路与宜昌道交口附近,需要交警前去帮忙。

陈达赶紧来到路口,看到一位七八十岁的老大爷摔倒在道路中央的人行横道线上,老人正挣扎着想要自己站起来,但无法支撑身体再次摔倒在地。陈达赶紧跑过去,一把搀扶住老大爷,先将老人扶到人行道上,看到老大爷嘴角有血迹,便询问大爷身体情况。大爷表示,自己不小心摔在地上,嘴角磕破了,不需要救护车,也不需要联系家人。

考虑到老人的身体情况,陈达先让老人在路边稍作休息。待老人身体稍缓后,陈达询问老人家庭住址、是否需要联系家属来接他。老人表示自己身体并无大碍,家就住附近,可以自己回家。陈达还是不放心,尤其是听说老人家住6楼后,便小心搀扶起老人,将他一路护送回家。

记者 徐燕 通讯员 焦轩 刘希萍

社区开设智能手机课堂

日前,河东区芳水河畔社区持续开展老年人手机课堂活动,免费为辖区老年人普及智能手机使用知识,帮助解决日常用手机难题。

本次手机课堂聚焦老年人日常生活需求,教学内容涵盖手机基础操作、微信聊天、视频通话、手机挂号、网上缴费及防电信诈骗等实用技能。课堂上,社区志愿者采取慢节奏、反复讲解的方式,逐一解答老人们提出的问题,确保每位参与者都能掌握所学内容。

一位参加活动的老人表示,以前对手机功能不熟悉,很多事都要麻烦子女,现在学会了视频通话和网上挂号,方便多了。

记者 冯强



责任编辑 王明哲
美术编辑 李晨

值班热线电话: 022-23603111 订报咨询: 23603123
工作日 9:30-11:30 14:30-16:30
邮箱: laonianshibao@163.com



太极拳班学员认真练习一招一式



民族舞班学员排练新节目

3月9日是天津市老年人大学开学第一天。3月的晨风还带着些许凉意,天津市老年人大学的校门口却已暖意融融。昨天清晨,距离正式上课还有一个小时,一批批银发学子三五成群地走进校园,彼此打着招呼:“刘姐,来这么早啊!给你拜晚年了!”“王师傅,您气色够好的啊!”寒暄声、笑声交织在一起,把早春的清晨校园填得满满当当。

京剧班老票友过足戏瘾

“手往哪儿放?眼睛看哪儿?大家看我,这叫子午式。”京剧老生学唱班课堂上,天津京剧院青年演员、教师周亚楠正在为学员调整站姿。讲台下,数十位银发学员神情专注,跟着老

师的示范一遍遍练习。“大家别着急,刚开始练都稍微僵硬,用腰部的力量就对了。”

今年是周亚楠在天津市老年人大学执教的第五年,他已经带出了一个毕业班。“教老人和教孩子很不一样,老票友对戏有自己的理解,稍加引导即可。”最让他有成就感的,是学员们从课堂走进剧场的转变。前年他教《珠帘寨》时,正好赶上剧场正在上演这出戏,他便鼓励学员们去看。“很多学员回来兴奋地说:‘坐在那儿感觉自己好像也在唱!’”

学好ABC拿下外孙“双语教学”

新概念英语四年级班里,十多位

头发花白的学员专注跟读,学习氛围丝毫不输年轻人。学员宗世清已经在校学习英语8年,谈及学习初衷,老人笑着说起多年前和老伴儿出国的尴尬经历。“听也听不懂,说也说不出来,走到哪儿都觉得被人牵着走。”宗世清称,正是那次经历让他下定决心,不管多大岁数,一定拿下这门语言。

如今,这份坚持有了最甜蜜的回报,宗世清口语流利、表达顺畅,小外孙成了他的“小学员”。“我要从小给他进行双语启蒙!”宗世清说。

服务到末端 焕新迎学员

“今年我们要建设三个中心:天津市老年教育课程研发中心、理论研究

中心和教学成果展示中心。”校长李荣介绍,“特别是课程研发方面,要瞄准新需求,每年推出30门以上新课程。”她举例说,去年开设的咖啡品鉴短期班还只是讲座形式,没想到报名火爆。“这学期设为短期班,学校专门购置了专业咖啡机。明年我们计划正式纳入课程体系。”

校园的硬件提升同样细致入微。李荣表示,学校今年继续更新电梯、供暖设备和空调系统,更换老化水龙头和水管,平整路面,排除安全隐患,让学习环境干净、舒适又安全,每次来都有新变化。

记者 侯蕾

图片由天津市老年人大学提供

滨海新区组织离退休干部开展“银辉滨城”主题实践活动

银发力量暖滨城 志愿服务润民心

近日,滨海新区区委老干部局开展“银辉滨城”主题实践活动,组织引导广大离退休干部发挥各自优势,服务人民群众,为滨城送来浓浓暖意。

一声战友 一世情缘

坚持剪报长达40余年,累计制作红色主题剪报1195册,收藏报纸12万余份,自费在全国巡展1330余场,受众超过56万人次……这组数字就是退休干部孙玉斌弘扬雷锋精神的最好诠释。

日前,大港油田第五采油厂组织青年职工走进滨海街道春阳社区学雷锋藏报馆参观。一本本泛黄的剪报册,一张张珍贵的老报纸,无声地诉说着雷锋同志的光辉事迹。将这些历史碎片精心串联起来的,正是今年已85岁高龄的雷锋生前战友、“剪报达人”孙玉斌。

孙玉斌结合自身珍藏的剪报资料,用通俗易懂、饱含深情的话语,讲述着雷锋同志热爱党爱国爱民的赤子情怀,以及自己60余年如一日践行雷锋精神的心路历程。“雷锋是我的战友,他的精神影响了我一辈子。把这些剪报留下来、讲出去,就是希望你们年轻人能接过接力棒,像雷锋那样‘把有限的生命投入到无限的为人民服务中去’。”

本次展览以“传承红色基因,弘扬雷锋精神”为主题,共推出6卷册学雷锋剪报精品,包含580幅图片、40万余字文献、660件藏品,其中剪报长达30米,为群众奉献了一场精彩的雷锋文化活动。

一堂宣讲 一份呵护

近日,“学雷锋 做志愿 奋进‘十五



孙玉斌结合剪报资料宣讲雷锋精神

五’——雷锋故事暖童心 榜样力量伴成长”主题实践活动在汉沽求实幼儿园举办。茶淀街道七里社区关工委邀请全国离退休干部先进个人、全国关心下一代先进工作者张励军给孩子们讲解雷锋精神。

活动现场,张励军首先教唱歌曲《学习雷锋好榜样》,让孩子们从歌声中领会雷锋精神。之后,他用儿童能接受的话语,为孩子们详细讲解雷锋故事,生动诠释爱岗敬业、乐于助人、甘于奉献的雷锋精神,引导小朋友们从小听党话、感党恩、跟党走,争做新时代小雷锋。

现场氛围温馨热烈,孩子们认真聆听、积极互动。大班小朋友说:“听了张爷爷的讲课,让我对雷锋叔叔很敬佩,我也要像雷锋那样多做好事,帮助他

人,快乐自己。”

此次活动以“五老”进校园为载体,把红色种子播撒在幼儿心田,让雷锋精神在童年扎根,用心用情护航青少年健康成长。

“儿童正处于精神‘空白期’,播撒什么种子,就会开出什么花,结出什么果。从小向他们灌输雷锋精神,对他们世界观、人生观、价值观的形成具有重要作用,对于实现强国建设、民族复兴伟业具有深远意义。”张励军说。

一个支部 一座堡垒

3月5日,一场春雪降落,给居民出行带来不便。杭州道街道米兰社区离退休干部党支部闻讯而动,顶风冒雪,清扫积雪。党支部书记王乐成手持铁锹,冲锋在前,党支部十多名老党

员手持扫帚等清扫工具,对社区主干道、单元门口、活动广场等处的积雪和薄冰进行全面清理。

尽管天气寒冷、雪花纷飞,但老同志们热情不减、配合默契,一边清雪除冰,一边提醒过往居民注意脚下安全。经过努力,小区主要道路很快干净畅通,为居民开辟出一条安全便捷的“暖心路”。

米兰社区党委书记侯瑞说:“离退休干部党支部组织老党员,以雷锋精神赋能社区治理,为群众做好事、办实事、解难事,为社区和谐共建贡献了自己的力量。”

寨上街街道铁坨里社区离退休干部党支部组织“老法官帮帮团”开展法律咨询活动,向群众宣传《宪法》等法律知识,鼓励群众拿起法律的武器捍卫自身合法权益;组织“海军蓝”志愿服务队,清扫积雪,排查安全隐患,为高龄、独居老年人提供帮助,得到群众点赞。

在科技志愿服务活动中,汉沽街道前坨里社区离退休干部党支部组织有专业特长的老党员参与志愿服务,为群众讲解消防安全、反电诈、健康养生等知识,分享传统民俗文化知识,用专业与热心赢得了居民的一致好评。

统计显示,3月以来,全区离退休干部参与“志在滨城 愿生活更美好”系列活动80多场,服务群众1.3万余人次,为建设美丽“滨城”贡献了银发力量。

文/摄影 记者 董欣妍 通讯员 北风