



ZHONGLAONIANSHIBAO

2026年3月18日 星期三

农历丙午年正月三十

第7573期

今日8版

邮发代号5—24

国内统一刊号 CN 12—0024

天津海河传媒中心主办

天津中老年时报传媒有限公司出版

网址: <http://jwb.enorth.com.cn>

天气预报: 今晚至明日 晴 气温 3℃~15℃

天津流感预警达到蓝色预警水平

病株转换 当心感染

天津市疾病预防控制中心日前发布流感分级预警周报,预计本周(截至3月22日)天津市处于流感活跃期,可能发生流感病毒感染,提醒广大市民注意。

目前,天津市流感流行分级为Ⅱ级,处于流感活跃期。天津市ILI%(流感样病例占门诊急诊病例的百分比)为3.95%,

低于基线(4.4%),监测到流感病毒主要为乙型Victoria,其次为甲型H3N2。多病原监测显示流感样病例中排名前三位的是流感病毒、普通冠状病毒、新冠病毒。预计本周因流感病毒流行株转换,流感活动将小幅上升并达到蓝色预警水平,可能发生流感病毒感染。

相关部门提醒广大市民,

保持室内空气流通,注意环境卫生,合理增减衣物,不带病上班上课,如有流感样症状,建议佩戴口罩并及时就诊。同时,注意个人卫生,勤换衣、勤洗手,打喷嚏或咳嗽时用纸巾或袖子遮住口、鼻,尽量避免接触流感样病例患者,必须接触时,应佩戴口罩。

记者 李梅旭

天津居民健康素养连续13年提升

2025年达40.33% 高于全国6.64个百分点

市卫健委3月17日公布2025年天津市健康素养监测结果,2025年天津市居民健康素养水平达到40.33%,较2024年的37.54%提升2.79个百分点,高于2025年全国居民健康素养水平6.64个百分点,实现连续13年稳步提升,继续保持全国前列。

据悉,2025年健康素养监测覆盖全市16个区48个乡镇(街道),监测对象为15—69岁常住人口,共得到有效问卷9千余份。监测结果显示,从健康素养构成来看,2025年天津市居民基本知识和理念素养水平为47.55%,健康生活方式与行为素养水平为45.35%,基本技能素养水平为35.28%。六类健康问题素

养水平由高到低依次为:安全与急救素养60.33%、科学健康观素养59.67%、健康信息素养57.80%、慢性病防治素养40.15%、基本医疗素养34.21%和传染病防治素养32.42%。

相关负责人介绍,这一成果的取得,源于我市围绕“健康天津”建设目标,系统化推进健康知识普及行动与健康素养提升行动。2025年,我市不断完善“政府主导、部门协同、社会参与、共建共享”的长效机制,出台《健康科普资源库管理办法》《天津市健康科普行为指引(试行)》等文件,建立健康科普专家动态评价与常态化约稿机制,加强对居民健康素养水平

监测结果的运用,找准短板弱项,对重点领域加大健康知识供给,系统构建“制度保障—人才支撑—资源供给”三位一体的工作体系。同时,我市积极构建多层次、广覆盖的健康教育传播体系。着力打造“健康科普荟”“健康零距离”“健康大讲堂”等品牌活动,举办市级精品“健康大讲堂”10场,区级“健康大讲堂”175场,街镇级健康讲座1.8万余场。同时,创新举办现象级全民活动健康素养宣传月活动,以“健康游园”融合多种表演、游戏、展览、义诊、健步走等环节,推出健康素养文化墙及主题形象“津津”“康康”,首次开发健康素养提升

智能体“津康宝”。并且拓展多元化传播形式,通过新闻发布会、公益广告、户外媒体等方式,实现健康知识多渠道、高频次传播。此外,持续推进健康教育“双处方”试点等工作,破解健康科普“最后一公里”难题,实现市级统筹、专家主讲、专业制作、社区医生推送的健康科普新模式,推动健康知识进入家家户户。

下一步,天津市将继续巩固长效工作机制,坚持以人民健康需求为导向,强化科技赋能,不断创新健康知识普及的形式与路径,全力推动居民健康素养水平再上新台阶。

记者 李梅旭

七旬老人痴迷拍鸟

他为团泊湖210余种水禽拍证件照

随着天气转暖,位于静海区东部的天津市团泊鸟类自然保护区的水面一天比一天热闹。从上周开始,在环湖西路沿线,成群的候鸟陆续抵达。据保护区监测统计,目前团泊湖观测到的天鹅数量近300只,白鹭、苍鹭、豆雁等有3000余只。自2025年秋冬至今,各类候鸟约20万只。

退休老人的“观鸟笔记”

3月10日清晨,在团泊湖环湖西路上,一位身穿迷彩服、扛着“长枪短炮”的老人正趴在三脚架上,一动不动地盯着湖面。老人名叫王强,今年72岁,退休前在静海区政协工作。对他而言,每年春天都像是一次“大考”。

“来了!”王强压低声音,手指向湖面。远处,一群疣鼻天鹅正划破平静的水面,在芦苇荡前缓缓游动。随着一阵快门声,画面被定格在相机里。

王强一边翻看刚刚拍下的照片,一边和记者聊起今年的收获:“天气逐渐暖和了,我从2月27日起就在湖边转悠,上周就发现了四群天鹅,其中有大天鹅、小天鹅和疣鼻天鹅,今年是我发现天鹅种群最多的一年,但最大的收获还不止这个……”

王强拿出手机,翻开自己2022年出版的《团泊鸟类自然保护区湿地野鸟欣赏》画册。“你看,当时我这本册子里记录了43科、196种鸟类。近三年又拍到了紫翅椋鸟、文须雀、银喉长尾山雀、短嘴豆雁等近20种之前没收录的。”王强说,这意味着,在团泊鸟类自然保护区已拍摄到的鸟类就达到了210余种,如果算上发现了但没拍到的,以及尚未发现的,那就更多了。

暖心的“误会”

王强在团泊洼湿地定向拍鸟已有



六年。如果从盲目拍鸟算起,那时间就更长了。早些年,他的拍摄思路 and 现在截然不同。

“以前拍鸟,大家都盯着‘明星鸟’,比如天鹅、东方白鹳,拍到了就觉得倍儿有面子。”王强说,那时候他拍的照片,经常被当地人拿去当宣传静海的“名片”,专门挑好看、稀罕的发。

真正的转变发生在2020年年初。那一年,王强给自己定了个目标:要把团泊洼湿地的所有鸟类尽可能地拍全。从那以后,只要天气好,他就骑上自行车,背着相机等设备往湿地跑。春天拍候鸟过境,冬天拍留鸟越冬,一年四季不落。

为了找到那些没拍到过的鸟,王强特意穿着一身迷彩服,潜伏在湿地周边的河堤、树林、水沟边。手机微信步数记录,见证了他的“蹲守史”。最多的一天是2020年6月4日,那天他连骑车带走路,微信步数显示51347步。

但让王强印象最深的,是一次被

“骂”的经历。那天,王强在独流减河南堤上拍鸟。一位骑着电动三轮车路过的老大爷停下车问:“你干嘛呢?”由于拍鸟在摄影界被称为“打鸟”,王强顺口就回了句:“打鸟”。

老大爷一听,脸立马拉了下来,冲着他喊:“打鸟犯法知道吗?”

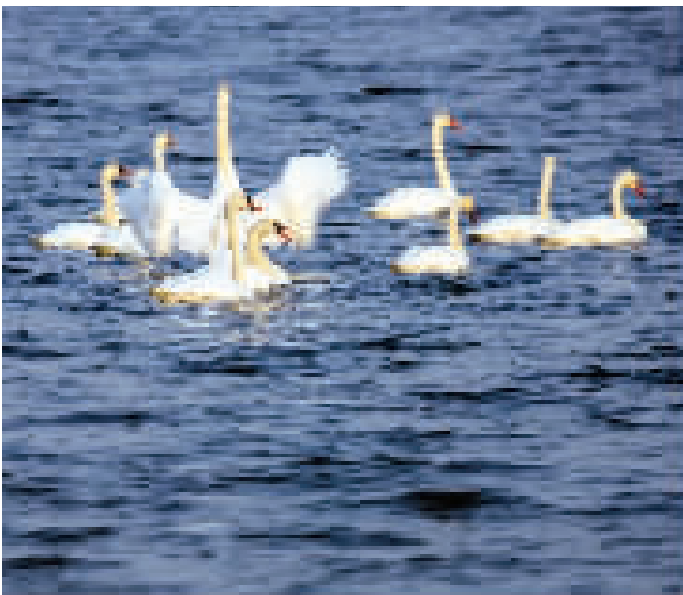
王强赶紧解释:“大爷,‘打鸟’是‘行话’,是给鸟照相,不是真打,我也是护鸟的!”

老大爷这才缓过神来,说:“这还差不多。你看咱这环境多好,好马配好鞍,这么美的环境,再配上这小精灵,才叫舒心!”

说完,老人骑着三轮车走了。王强愣在原地,心里却涌着一股暖流。“那时候我就觉得,不只是我在护鸟。”

见证团泊洼湿地变化

王强的镜头不仅记录了鸟类的增多,也见证了整个团泊洼湿地的变化。



2015年,团泊鸟类自然保护区观测到的鸟类有115种。很多鸟只记录了名字,没有留下影像资料,更谈不上“证件照”。如今,这个数字翻了近一番。按照王强最新的统计,包括今年新增的在内,团泊鸟类自然保护区已经有“证件照”的鸟类达210余种。

天津市团泊鸟类自然保护区管委会工作人员表示,这个变化并非偶然。作为东亚—澳大利西亚候鸟迁徙路线上的重要驿站,团泊洼湿地的生态修复从未停歇。作为天津市四大湿地之一的团泊鸟类自然保护区,包括团泊湖大部分水域和独流减河部分区域,以丰沛的水草资源和优越的湿地环境成为候鸟栖息的家园,每年来团泊湖栖息的鸟类约有20万只。

今年进入迁徙期以来,巡查人员发现,不仅候鸟数量比去年同期有所增加,鸟类的分布区域也更广了,团泊鸟类自然保护区也将迎来候鸟迁徙高峰期。

记者 付殿贵 照片由受访者提供

一边熬夜吃外卖 一边吃着护肝片

脂肪肝找上年轻人

2026年3月18日是第26个“全国爱肝日”。近些年,越来越多的大学生和初入职场的年轻人成为脂肪肝的新高发人群。天津市第二人民医院(天津市传染病医院)中医科主任苗静在接受采访时表示,临床上,年轻人因机体代谢紊乱引起的脂肪性肝病越发常见,多数和饮食习惯、熬夜、乱用保健品、补品、药品等有关。

苗静介绍,肝脏被称为“沉默”的器官,一般发病隐匿,没有明显的临床症状。年轻人通常是体检时发现转氨酶升高,才会到医院就诊,一经排查,多数是由于脂肪肝引发。临床上,年轻患者因为机体代谢紊乱引起的脂肪肝很常见,主要和年轻人不良的饮食习惯、生活方式等有关。

同时苗静也表示,“早期的脂肪肝,包括慢性肝纤维阶段,患者通过良好的生活、饮食以及运动习惯,把体重控制下来,将肝脏内的脂肪消耗掉,是完全可以逆转的。”但她强调,患者如不重视,从脂肪肝任由发展到肝硬化中后期,是很难逆转的,也将会是肝癌的高危人群。“因此一旦发现慢性肝病,一定要尽早控制。”

“在日常接诊中,发现不少年轻人一边熬着夜,一边吃着护肝片。”苗静告诉记者:“这种做法并不可取。”首先护肝片并不是指哪一种特定的药,如果肝脏真的出现炎症,要找到病因,对症治疗,比如乙肝患者需要抗病毒治疗,脂肪肝病人需要锻炼减重,注意饮食。“保肝药种类较多,有抗炎酶类、修护肝细胞膜类、抗氧化类、促进胆汁排泄类等,需要根据肝脏具体病情选择使用。”苗静提醒患者千万不要自行乱买乱用保健品、药片等。

苗静强调,在中医理论中,春季养肝最重要的就是睡好觉,古人强调“肝藏血,心行之,人动则血运于诸经,人静则血归于肝”,春季气血运行加快,肝脏的负担与工作量也随之增加,因此在春季睡好子午觉是非常重要的。晚上11点到凌晨3点是肝胆经当令之时,因此建议大家晚上11点前入睡,睡前减少电子产品使用,避免情绪激动,中午适当小憩也能有效养肝养神。

苗静还建议年轻人要保持良好的饮食习惯,少碳水、少油、少盐、少糖,三餐要有规律,尽量在家吃饭,不要暴饮暴食,规避冷食冷饮,避免过度饮酒;同时养成良好的运动习惯,每周保持4—5次运动,将体重控制平稳;定期体检,普通人群每年体检一次,慢性肝病、肝硬化病人每3—6个月进行一次复诊。

记者 解菁

居民落水 众人施救

获救者送锦旗感谢

近日,河西区梅江街欣水园社区蓝水园小区居民孔春为小区物业送来锦旗,感谢救命之恩。今年2月5日,孔春因踩裂小区景观湖冰面而落水,物业工作人员和居民手拉手将他救起,上演了一场紧急救援。

据目击者回忆,当天,孔春踩到湖面薄冰处,冰面瞬间破裂,人掉进冰水中。路过的居民邱志勇看到后,一边大声呼救,一边拨打物业公司电话。物业公司值班人员潘龙、张涛接到电话后,携带救援绳等装备火速抵达现场。救援人员赶到时,掉进冰水中的孔春距离岸边约七八米远,只有头部和双手露出水面。救援人员尝试把救援绳抛过去,但孔春双手已冻僵,抓不住绳子。

随后,一名物业工作人员趴在冰面上,慢慢爬向落水的孔春。岸上的人抓住该工作人员脚,大家就这样组成人链。十多分钟后,孔春抓住了绳子,岸上的人一起用力,把他拖出冰窟。

记者 付殿贵 图片由欣水园社区提供



责任编辑 王 嘉
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

天津首例公证继承不动产全程网办完成

实现“一窗受理、一套材料、一网通办、一次办结”

近日,“公证+不动产登记”工作联动机制签约暨首证颁发仪式在天津经开区顺利举行,全市首例公证继承不动产全程网办业务成功办结,标志着本市不动产登记与公证服务深度融合迈出关键一步,便民利企改革再添新成果。

“原本以为要跑公证、税务、不动产三个部门,没想到在公证处一次就办完所有手续,纸质证还能邮寄到家,太省心了!”市民郑先生在现场领取不动产产权证书时,对这项破解民生痛点的创新服务连连称赞。作为全市首位享受一

体化办理服务的群众,郑先生的业务办结过程高效便捷,直观展现了改革带来的全新体验。

据悉,此前,群众办理涉及公证继承的不动产业务,需先后前往公证机构办理继承公证、税务窗口办理免税、不动产登记窗口办理转移登记,多部门往返、材料重复提交、流程环节繁琐,耗时费力。为切实解决群众急难愁盼,市规划资源局坚持以人民为中心,深化部门协同与流程再造,统筹在天津经开区开展“公证+不动产登记”试点创新。

为切实解决这一民生堵点,市规划资源局以群众需求为导向,深化跨部门协同创新,统筹在天津经开区部署开展“公证+不动产登记”试点工作,通过数据共享、业务联办、流程重构,实现“一窗受理、一套材料、一网通办、一次办结”。为推动试点工作落地见效,经开区不动产登记中心主动担当、积极作为,在市规划资源局的大力支持下,联合泰达公证处深入探讨研究,建立工作联动机制,签订合作框架协议,量身打造不动产继承“公证+不动产登记”一体

化办理新模式。

如今,申请人在泰达公证处办理继承公证时,可同步授权完成不动产转移登记材料采集、免税申请信息提交与登记申请发起。不动产登记中心在线受理审核,税务部门同步联动核税,公证书出具后,电子不动产权证书实时推送,纸质证书可自主选择EMS邮寄送达,真正实现“办事只跑一次,服务一次办好”,从根本上变“群众跑腿”为“数据跑路”。

记者 李梅旭 见习记者 李文博