

## 本周冷空气活动频繁 气温起起伏伏 随时调整着装

昨日白天天空云量较多,15时全市大部分地区气温在21℃上下。今日多云转阴,微风,受此前大风影响,最高气温仅15℃,最低气温7℃,体感温度最高14℃,最低6℃。今日花粉过敏气象指数为2级。本周天气阴晴不定,冷空气活动比较频繁,时不时就有

大风来袭,气温也是起起伏伏,市民需根据天气变化合理调整着装。具体来说,明日阴转晴,最高气温回升至18℃,最低气温8℃。周三晴间多云,有东南风4—5级,最高气温降至14℃,最低气温7℃。

周四晴转阴,风力减弱,最高气温上升至20℃,最低气温仍为7℃。周五阴,风力再次加大,有东风4—5级转3—4级,周六阴转晴,有西北风3—4级,周日晴转阴,三日最高气温均为17℃,最低气温8℃—10℃。记者 王婷

# 天下真有免费的午餐,就在津南

### 这家没有收银台的餐厅如何让无偿的爱延续?

## 2026年京津冀骨灰海撒活动在渤海湾举行 碧海寄深情 清风送追思

昨日,由北京市、天津市、河北省三地民政部门联合主办的“碧海寄情,爱在沧溟”——2026年京津冀骨灰海撒启航活动在天津渤海湾举行。

上午10时,启航仪式在天津国际邮轮母港码头启动。活动现场,鲜花花篮整齐摆放,氛围庄重肃穆,寄托着对逝者的敬意。仪式上,家属代表分享家风往事,追忆已故亲人的音容笑貌;公祭人恭诵祭文,缅怀海撒逝者践行生态理念、服务社会的情怀。随着一声汽笛长鸣,2026年京津冀海撒活动正式启航,载着逝者家属的思念与期盼,向渤海湾深处驶去。

海风拂面,海鸥啼鸣,载有37份逝者骨灰的“国宾9号”海撒专用船平稳航行在渤海之上,船舱内温馨祥和而又庄重。海撒仪式中,礼仪人员敬献花篮,全体人员默哀致敬,寄托对逝者的缅怀之情。在低回的奠词声中,逝者家属追忆往事、诉说思念,表达对亲人的不舍。船只抵达指定海域后,家属们在工作人员引导下登上甲板,将亲人的骨灰缓缓撒向大海,并在水溶纸上写下对亲人的思念,让这份心意随风消融,化作长久的纪念。伴随着飘落的花瓣,逝者回归自然。仪式最后,全体人员共同为逝者祈福,整场启航活动在庄重有序的氛围中结束。

据了解,天津市自1990年率先推行骨灰海撒活动以来,三十余年间始终坚持殡葬公益方向,持续优化海撒服务。截至目前,已累计组织集体海撒活动528批次,海撒逝者骨灰近31424份,服务家属61409人,公众参与度不断提升,取得了良好社会效果。作为财政经费补贴、服务全程免费、不保留骨灰的公益性生态安葬方式,骨灰海撒有效减轻了群众丧葬负担,顺应了群众多样化安葬需求,也推动了殡葬移风易俗,得到社会认可。

今年是三地共同组织海撒启航活动的第七个年头。七年来,海撒活动持续提升社会知晓度,不断拓展三地殡葬工作协同发展的深度和广度。三地民政部门表示,未来将继续围绕京津冀协同发展国家战略,进一步深化殡葬领域合作,持续完善惠民殡葬政策,优化生态安葬服务体系,携手提供更加便捷、优质、普惠的殡葬公共服务,引导更多群众选择生态安葬方式,推动移风易俗不断深入。

记者 穆德旺

## 清明出行即将迎来客流高峰 天津高速提前做好服务保障

又见一年春草绿,又是一年清明时。面对祭扫与踏青客流叠加带来的出行压力,天津高速提前研判、主动作为,结合市民出行规律,科学拉长保障周期,将服务保障工作前置至清明节前10日,延后至清明节后10日,做好全时段值守、全覆盖保障和全过程服务,努力为群众营造平安、畅通的出行环境。

安全是群众出行的重要保障。清明节前,天津高速各运营单位全面召开保畅工作部署会,围绕清明出行特点,细化安全保障方案,科学配置保障力量,确保责任到人、任务到岗、落实到位;有序开展安全隐患排查,对收费车道、ETC门架、监控通信、充电设备等进行全面检测维护,确保设备运行稳定可靠;加密道路养护和安全巡查频次,重点加强对特大桥梁、互通匝道等关键路段的巡查力度,确保安全隐患早发现、早预警、早处置。

面对节假日车流高峰,天津高速充分发挥“数字化运行调度中心”作用,依托视频监控、事件感知、数据分析等技术手段,研判车流高峰时段及重点路段流量变化趋势,协助做好各路段保畅工作;严格落实“一站一策”及“五化”服务理念,重点关注高速周边祭扫墓园情况,动态增配保畅力量,加大现场疏导力度,保障收费站车辆通行顺畅;强化“一路多方”协同联动,与属地交警、交通执法、救援等部门建立信息共享机制,实时同步气象预警、交通管制、道路通行等信息,确保交通事故、车辆故障等突发情况及时发现、妥善处置,尽量减少通行延误。同时,天津高速还通过“天津高速通”App、新媒体平台、可变情报板等载体,及时发布出行信息,为群众出行提供参考。

在做好通行保障的同时,天津高速也同步完善服务保障:收费站“司乘之家”、服务区“司机之家”、母婴室24小时对外开放;各收费站、服务区设立“便民服务站”,热水、应急医药箱、简易修车工具、手机充电线等便民物资配备齐全;志愿靠前服务,主动提供路线咨询、应急救援以及重点群体帮扶等服务;针对新能源车主充电需求,在重点服务区安排专人维护充电秩序,做好排队协调管理,视情况发放“充电明白卡”,并增设移动充电桩,保障充电服务平稳有序。一杯热水、一次引导,体现着天津高速服务保障中的细致与温度。

记者 李梅旭 见习记者 李文博



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



以前觉得做好事不太真实,自己经历了才知道,善良是真实存在人心里的。”病愈后,他继续跟随老板工作多年,并于2011年开始独立创业。事业有了起色后,回报社会的念头也在他心中生根。从2011年起,他便开始做公益。

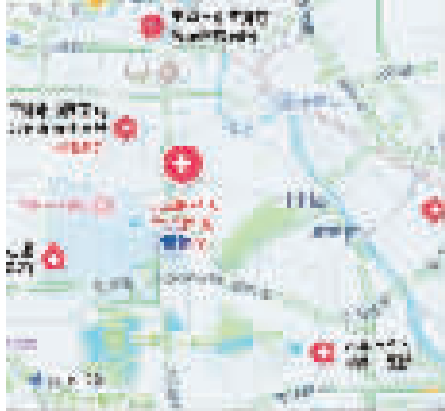
去年夏天,齐光伟经历了一次脑梗,这场健康危机让他对人生有了更多思考。“现在企业经营比较稳定,我就想着多做一些公益的事,把爱心延续下去。”于是,开办免费餐厅,成了他聚焦公益的新方向。

免费餐厅运营至今,最让齐光伟感触深的并非自己的投入,而是社会爱心的汇聚。“这家店启动资金我投入约18万元,每月运营成本3万多元,现在我已经不用再追加投资了。”齐光伟说,很多好心人自发前来送菜、送物资,甚至捐款。这也让他更加坚定,要把这件事坚持下去。

自餐厅开业以来,也有人劝他“见好就收”,有人质疑他“另有所图”,可他始终没有动摇。齐光伟希望,“齐珍斋”不仅仅是一个吃饭的地方,也是一个传递善意的驿站。“我受益于他人的帮助,就想把这种善意传递下去。免费素食餐厅像一颗善意的种子,希望每一位来这里吃饭、做义工的人,都能把这份温暖带到生活中,影响身边的人。”他说。

齐光伟透露,目前,第二家免费餐厅正在河北省燕郊装修,选址特意靠近一家白血病专科医院。“那里病人家属实际上非常困难,除了提供免费餐食,我们也希望能联动资源,为他们提供更多帮助。”

文/摄影 记者 张艳



高德地图搜索“卒中中心”可显示有资质的医院



### 来晚了 单独给您做一份

婷婷正和记者聊着,一位大娘匆匆推门进来,此时已过了午餐供应时间。婷婷立刻迎了上去:“大娘,您来晚了……今天没有了,面条吃得可快了。”大娘有些不好意思:“坐公交车,来晚了。”婷婷脸上没有丝毫不耐烦,转身进了厨房:“您坐着等会儿,我去看看还能做点儿什么。”不一会儿,她端出一份刚炒好的、热气腾腾的蛋炒饭,细心打包好,递到大娘手里:“您拿着,路上小心。”

这位大娘名叫马世英,今年70多岁,家住津南区益海里小区。马世英说,她和老伴儿都是残疾人,享受政府救助政策。最初,儿子并不支持她来这儿吃饭,觉得没必要。但马世英告诉儿子:“妈妈去了很开心。”儿子听后态度转变。

“我1998年就下岗了,下岗后生活很单调,平时能遇到一个熟人都会很开心,来这儿跟大家聊聊天,就觉得很高兴。”马世英望着婷婷说,“婷婷就像家人一样,对我们老年人特别关照。”听到感谢,婷婷有些不好意思地摆摆手:“您别感谢我,只要您开心,我们做这件事就有意义。”

### 每天菜单不重样

这份温暖能够维系,离不开一群义工。餐厅目前每天用餐人数超过200人,备菜、烹饪、清洁等工作,主要靠义工们完成。每天中午11点到12点是餐厅里人最多的时段,而12点之后,才是忙碌了一上午的义工们自己



的用餐时间。

“他们真的很辛苦,也不求回报。”婷婷的语气里满是敬意。义工们通常是退休阿姨,早晨8点半就到店开始忙碌,一直要忙到下午一两点甚至更晚。因为用餐人数多,像蒸馒头这类耗时的准备工作,常常需要提前一天下午就开始。

尽管辛苦,但餐食并不马虎。“每天都不重样。”婷婷指着当天的食谱说,“今天吃打卤面,明天可能就是馒头炒菜,米饭配几个菜品,让大家吃得顺口。”

下午1点半,最后一拨儿碗筷洗净归位,喧闹了一上午的餐厅渐渐安静下来。义工孟阿姨擦了擦手,她家住得不远,步行10分钟,退休后看到餐厅招募义工就来了。“也不图啥,就是觉得这善事做得心里舒坦。”

### 从受助者到助人者

这份依靠爱心汇聚与个人投入维系的事业,是如何运行至今的?

记者了解到,“齐珍斋免费素食餐厅”的发起人齐光伟是一名企业经营者。2018年来津拓展事业,目前是天津市百奥生物技术有限公司董事长,同时兼任天津市红人帮科技有限公司董事长。

“我是吉林人,早年离家打工。25岁那年得了癌症,当时家里太穷了,30多万元的治疗费用根本承担不起。”齐光伟回忆说,绝境之中,是他当时的老板伸出援手,出资为他治好了病。这段经历改变了他的的人生观和世界观。“我

## 卒中救治数字地图在津试点

### 可搜有资质医院 智能规划最快路线

年人致死致残的首要原因,发病后4.5小时内溶栓是最有效救治手段。很多患者因错过“黄金时间窗”,导致本可避免的残疾甚至死亡。

此次上线的卒中救治数字地图,联合高德地图首批试点。天津市民打开高德地图,搜索“卒中中心”,即可找到附近有资质的救治医院,智能规划最快路线,避开拥堵路段。后续有望对接120急救系统,实现救护车精准导航、医院提前开通绿色通道,做到“上车即入院”。

会议同时启动“就近溶栓,‘县’在

行动”,通过系统化技术培训、流程标准化建设与质控管理,推动溶栓等卒中关键救治适宜技术在县、乡级医院实现规范化、同质化开展,确保患者在发病初期即可在就近医疗机构获得有效救治,守护基层“生命线”。

第二届中风识别科普征集活动同步启动,联合权威媒体开展精准科普,引导公众做好预防、学会识别、懂得急救,通过“人人知血压”等具体行动,从源头遏制卒中发生、减轻卒中后果。

记者 信华

在津南区咸水沽镇,有一家素食餐厅。这里没有收银台,没有价目表,自去年9月开业以来,一直为有需要的人群提供免费午餐。记者近日来到这家餐厅实地探访就餐人群,了解餐厅运营模式,探寻这顿免费午餐背后有着怎样的故事。

### 午餐座无虚席

昨天中午11点,齐珍斋免费素食餐厅里已经坐满了人。餐厅不大,环境干净整洁,里面设有十来套桌椅。餐厅最里面是操作区,饭盆里盛着热气腾腾的打卤面,义工们正忙着为大家盛饭。

来就餐的有头发花白的老人、身着橙色工装的环卫工人,也有带着孩子来的中年人。“婷婷,今天打卤面这卤子真香!”“婷婷,辛苦你们啦!”……被唤作“婷婷”的女孩是齐珍斋免费餐厅的店长。她一边麻利地收拾着桌上的空碗,一边回应着老人们的寒暄。

“每天来这儿用餐的差不多有200多人,主要是70岁以上老人、环卫工人、残疾人,还有家里有特殊困难的人。”婷婷介绍道,“我们餐厅面向社会,谁来都可以。您看,有住在附近的居民,赶上家里有事来不及做饭,也能来这儿吃一口。”

来就餐的王奶奶把这儿当成“第二个家”。“我几乎天天来,饭菜每天不重样,味道也可口。”王奶奶说。

“您别以为他们都是为了这一顿饭。”婷婷说,语气温和,“很多老人来,就是为了有人说说说话。”她向记者道出了餐厅另一层意义:对于许多独居老人而言,自己在家开火做饭是个难题,做多了吃不完,做少了又嫌麻烦。齐珍斋不仅解决了他们吃饭的困难,提供了相对均衡的餐食,也给了他们一个可以坐下来聊天的地方。

“他们来到这儿,真像回家一样。都熟悉了,坐着聊家常,待一会儿,一天过得也挺开心。”婷婷描述着常见的场景,“我早上上班来,就已经有人在门口等着了。我问‘来这么早干啥’,他们说,‘在家也没事,也没人跟我说话’。”

“我们年轻人可以刷手机消遣时光,许多老人缺少陪伴和社交。以前住平房,左邻右舍能串门,现在去谁家都怕给人添麻烦,我们就给他们提供了一个说话的地方。”婷婷说,来此就餐的人大多住在附近,也有离得远的,专门坐公交车赶来。

3月28日,2026年中国卒中专科联盟工作会议在天津召开。会议部署年度卒中防治重点工作,三大惠民行动同步启动,其中卒中救治数字地图上线,为市民抢回卒中黄金救治时间。

会上,中国卒中专科联盟主席、国家卫生健康委百万减残工程专家委员会主任委员吉训明院士部署九大核心任务:建立国家一省一市三级管理体系,深化卒中高危人群筛查,推进“30以上知血压”专项行动;重点加强基层救治能力,力争年底超过1000个县可常态化溶栓,建立7×24小时基层远程溶栓救治团队;完善培训体系,扩大中风识别试点,创新科普模式,构建卒中全流程防控体系。

吉训明院士介绍,脑卒中是我国成