

本周温差大 衣装及时换

今日最低8℃ 周末最高26℃

昨日阳光明媚,气温较前日略有下降,15时全市大部分地区气温在17℃上下。今日晴间多云,微风,最高气温16℃,最低气温8℃,体感温度最高16℃,最低7℃。今日花粉过敏气象指数为2级。

周三白天晴转多云,有

西南风3—4级,最高气温上
升至23℃。周三后半夜至周
四白天,将有一次小雨天气
过程,受其影响,周四最高气
温再次回落至18℃,市民外
出注意携带雨具。

周五到周日以晴到多云
天气为主,气温再度回升,最
高气温24℃—26℃,最低气

温10℃—14℃。

气象部门提示,春和景
明,适宜户外踏青赏花,但清
明时节风力偏大,气温起伏
较大,市民需注意根据天气
变化及时调整着装,注意用
火用电安全,户外活动注意
防晒补水。

记者 王婷

清明假期全市殡葬服务机构接待现场祭扫群众79万余人

祭扫服务首次推广水溶性环保纸



记者昨日从市民政局获悉,清明假期,全市殡葬服务机构共接待现场祭扫群众79万余人。与往年相比,市民祭扫观念正发生变化,绿色、环保、文明的祭扫方式渐成主流,鲜花寄思、简约追思成为津城清明新风尚。

已连续举办20多年的“清风行动——都市文明集体共祭”活动,今年依旧受到市民欢迎。在现场,没有焚香烧纸,没有烟火缭绕,大家手捧鲜花,在庄重肃穆的氛围中共同缅怀亲人。“我连续两年都来参加集体共祭,这种形式挺好,文明又环保。”市民李阿

姨说,不用烧纸放炮,安安静静追思亲人,既干净又有意义,也给孩子们做了好榜样。市民政局殡葬处相关负责人介绍,近年来,全市持续倡导绿色环保、文明简约祭扫理念,通过集体共祭、生态安葬、环保祭扫等多种形式,引导群众转变传统祭扫习惯,让清明回归缅怀亲人的本意,大家共同守护生态环境。

近期,天津市生态安葬活动持续推进。由天津市殡仪墓地事务服务中心举办的“永生缘”节地生态安葬仪式上,48位逝者以生态葬方式融入自然;同时,京津冀骨灰海葬活动也有序开

展,伴着鲜花与思念,37位逝者长眠碧海。从节地安葬到骨灰海葬,绿色安葬正被越来越多市民接受。

今年,天津市在祭扫服务中引入新举措——首次推广使用水溶性环保纸。在河东区“清韵寄哀思,文明润津门”主题活动现场,这种遇水可快速溶解、无残留、无污染的环保纸成为一大亮点。市民可以在纸上写下思念寄语、折成纸船,既寄托心意,又环保便捷,在家中也可使用。现场还设置了体验区,工作人员引导市民体验使用。不少市民表示,这种环保纸既实用又贴心,在

寄托哀思的同时也不污染环境。

为满足不同市民祭扫需求,全市线上祭扫渠道持续开放,市民可通过相关平台便捷开展云端追思。截至目前,网上祭扫平台累计访问量已达138万人次。同时,96456殡葬服务专线全天候值守,提供咨询、预约等一站式服务,保障群众祭扫需求。

从集体共祭到生态安葬,从环保新举措到便民服务,绿色文明理念贯穿今年清明祭扫全过程。

记者 穆德旺

图片由受访单位提供

春风拂翠寻文脉 文博场馆人气旺

津城文博场馆多彩活动受欢迎

春风拂面,春意渐浓。清明假期期间,天津多家文博场馆结合节日特点和自身资源,推出展览、研学、手作体验等多种活动,吸引不少市民和游客走进场馆,在参观体验中感受传统文化魅力,度过一个别样的清明假期。

探访春日里的文博时光

清明假期,天津博物馆推出的“一炉清芳·清明主题手作一日营”受到不少亲子家庭欢迎。一早,许多家长带着孩子来到馆内,先参观“炉韵万千”特展。在讲解员的介绍下,孩子们认真观察展柜中造型各异的香炉,了解相关历史文化知识。

随后的手作体验环节同样热闹。孩子们在家长陪伴下动手制作艾草中

国结,展厅里不时传出欢声笑语。36岁的姚女士说:“往年清明假期多是带孩子去户外踏青,这次想换一种方式,到博物馆里看看展览、做做手工,既能了解传统习俗,也很有参与感。”活动结束后,一个个样式精巧、带着淡淡艾草香的中国结陆续完成,不少孩子当场就把成品挂在包上。

天津自然博物馆则把科学探索带到了户外。假期里,馆方推出“共享自然”系列活动,其中“最熟悉的陌生虫”昆虫科普研学吸引了不少孩子参与。活动现场设在文化中心草地上,孩子们边观察边提问,跟随老师认识身边常见昆虫,了解它们的生活习性。

“快看,这里有一群蚂蚁!”一名小女孩蹲下身指着草地说。旁边的小朋

友也立刻围了过来,认真观察蚂蚁活动的轨迹。在随后的DIY蚁巢制作环节中,孩子们亲手搭建迷你蚁巢,学习基础饲养知识,在动手过程中加深了对自然科学的理解。

在红色记忆中感悟家国情怀

清明节也是缅怀先辈、追思伟人的重要时刻。假期期间,周恩来邓颖超纪念馆迎来不少参观者。大家怀着崇敬之情,走进纪念馆参观学习。西花厅景区内,海棠盛开,春意盎然,参观者在静谧庄重的氛围中追忆伟人风范。

展厅里,有的参观者在雕像前驻足凝望,有的认真听取讲解,了解周恩来、邓颖超同志的生平事迹和崇高精神。不少孩子也跟随着家长前来参观,在一件

件展品、一段段讲述中接受红色文化熏陶,感受家国情怀。

与此同时,平津战役纪念馆红色宣讲团也在清明期间开展“缅怀先烈 致敬英雄”主题系列活动,先后走进河东区中山门北里社区、天津市第二耀华中学校、中福康颐养老院,为社区居民、在校学生和老年人带来红色宣讲。宣讲团成员通过讲述革命先烈英勇事迹,带领大家重温峥嵘岁月,让清明追思更有精神内涵。

这个清明假期,不少市民游客走进文博场馆,在展览参观、互动体验和红色教育中感受历史文化,丰富假日生活,也让传统节日在当下有了更加充实的打开方式。

记者 侯蕾

踏青游玩挖野菜 尝鲜切勿忘风险

专家提醒:绿化带里的野菜不要挖

初春时节,草木萌发。踏青游玩之余,不少市民把挖野菜当成了亲近自然、体验春味的一种方式。在天津一些空地、河边、绿地旁,常能看到拎着袋子、拿着小铲子的市民。对此,卫生专家提醒,不同地域野菜种类和形态存在差异,有些植物只是外形相似,其实并不是一个品种。不认识的野菜不要乱挖,更不要随意生吃。

挖野菜成春日休闲选择

春和景明,踏青正当时。路边、河边、绿化带旁、荒草地里,只要有嫩芽冒出,常能见到挖野菜的市民。记者在静海区光合谷旅游度假区外看到,几名市民蹲在一片绿地前,身旁放着塑料袋,正低头辨认、采挖野菜。一位来自河南省的老人说,眼前这片野菜看上去很像家乡常吃的首蓿菜,准备挖一些回家做蒸菜,尝尝熟悉的味道。

在西青、津南、北辰等区域的一些

空地上,也有不少市民趁着春光挖野菜。一把小铲、一个袋子,半个小时左右就能装上不少。大家边挖边交流经验。有人觉得野菜口感更新鲜,也有人看中它的时令特点。蒲公英、荠菜、曲麻菜、二月兰、苜蓿等,都是不少市民眼中的“春日限定”。挖回家后,焯水凉拌、做馅、蒸制,各有吃法。

春季常见野菜各有风味

据了解,天津春季常见的野菜种类不少。除了蒲公英、荠菜、曲麻菜、二月兰、苜蓿外,还有榆钱、苦菜、面条菜、槐花等,都是市民较熟悉的春季食材。

其中,蒲公英又称婆婆丁,多见于路边或沟边,嫩叶可凉拌、做汤;荠菜在田边地头较常见,焯水后可凉拌、包饺子;曲麻菜也叫苦苣菜,常见吃法有凉拌、酱拌、做馅;二月兰又称紫金牛、诸葛菜,可凉拌、做汤、炒鸡蛋;苜蓿又名草头、金花菜,嫩茎叶可食,可炒食,也可

蒸菜;榆钱形似钱币,拌面煮熟后配蒜汁食用,也是不少天津人记忆中的春味。

野菜虽鲜 食用还得谨慎

野菜是否更有营养,吃起来是否更安全,也是不少市民关心的话题。天津中医药大学第一附属医院营养科主任医师张克明表示,一些野菜维生素、胡萝卜素以及钾、钙、镁等矿物质含量相对较高,膳食纤维也比较丰富。但他同时提醒,野菜不等于保健品,不能把它的功效过度放大,更不能随意当药吃。

专家提醒,食用野菜要注意以下几方面风险:

首先,路边绿化带里的野菜不要挖。马路边、车行道旁、工厂附近、污水沟边的野菜,可能附着汽车尾气、重金属、农药残留和灰尘,即使清洗后也未必能完全去除。园林部门也提示,公园、湿地等区域的野菜属于绿化植被,部分地区可能喷洒过农药,随意采挖不仅有安

全风险,也可能损坏绿化。

其次,不认识的野菜不要吃。有些有毒植物与可食用野菜外形相近,容易误认误采。比如野芹菜、苍耳等,本身就带有毒性,误食后可能出现恶心、呕吐、腹痛等症状,严重时还可能损伤肝肾。专家建议,对不熟悉的植物不要凭经验采食,开花的、有异味的、汁液发白的植物,尽量不要碰。

此外,野菜不宜随便生吃。医生建议,像蒲公英这类野菜,最好焯水煮熟后再食用。生吃可能刺激肠胃,也会增加食用风险。像灰灰菜等部分野菜,经过焯水处理后,更有利于降低刺激性和潜在风险。

总体来看,挖野菜、吃野菜可以作为春季踏青中的一种生活体验,但前提是认得准、来源稳、处理得当。专家提醒市民,尝鲜可以,安全第一,不认识的野菜不要乱挖,更不要随意入口。

记者 李梅旭 见习记者 李文博

杨柳絮将进入盛飞期

健康防护避免过敏

记者从气象部门获悉,杨柳絮是天津市春季主要的植源性污染物,其飘飞时间与气象条件密切相关。目前,天津市杨絮已完全发育成熟,中心城区昨日起进入杨絮始飞期,环城四区将于4月8日后陆续进入杨絮始飞期,其他各区略晚。预计在未来晴热天气影响下,中心城区将于4月12日进入杨絮盛飞期,同时柳絮进入始飞期。全市大部分地区杨柳絮将在清明节后的十天里集中飘飞。

杨柳絮飘飞强度主要体现在植源性污染,也就是飞絮和花粉浓度的变化上,而植源性污染浓度的高低又与过敏性疾病发病程度密切相关。预计未来十天,中心城区植源性污染浓度将维持在较高水平,浓度较高区域主要集中在梅江街道、体育中心街道和华苑街道。

健康防护七项建议

飞絮会给部分市民带来健康困扰。对飞絮反应较强时,可能出现鼻腔和咽喉发痒、连续打喷嚏、流鼻涕、呼吸道水肿、呼吸困难等症状,眼睛也可能出现红肿、发痒,皮肤接触后还可能发痒。针对杨柳絮,气象部门提出七项健康防护建议:

第一,外出做好防护。易过敏体质市民外出时应佩戴口罩,尽量用框架眼镜代替隐形眼镜,避免飞絮进入鼻腔和眼睛,也可穿一件薄外套,减少皮肤裸露。

第二,皮肤发痒不要抓挠。出现瘙痒时切忌用力抓挠,除在医生指导下使用止痒药外,也可轻拍或冷敷。

第三,不要用手揉眼睛。飞絮进入眼睛后不要揉搓,以免擦伤眼结膜。若异物较小、刺激不强,可通过流泪自行排出,或用清水冲洗;若进入较深部位,应及时到医院处理。

第四,减少开窗时间。飞絮高发期应尽量减少开窗,不开启纱窗。室内飞絮可用吸尘器清理,或先喷水湿化后再清扫。驾车时也尽量不要开窗,避免飞絮进入车内。

第五,户外锻炼避开高发时段。10时至16时是杨柳絮飘飞高发时段,市民可选择早晨、傍晚或雨后飞絮较少时外出活动。

第六,回家后清洗鼻腔。有过敏性鼻炎或对杨柳絮敏感的市民,建议每天用生理盐水清洗鼻腔2至3次,尽量清除鼻腔中的花粉等过敏原。洗鼻器可在药店或医院购买。

第七,及时清洗皮肤。皮肤沾上杨柳絮后应尽快清除,最好用温水清洗,以预防或减轻过敏反应。如出现较重的皮肤瘙痒、红斑、丘疹等症状,应及时就医。

记者 王婷 通讯员 张妍

滨海新区区委老干部局举办诊疗体验活动 AI赋能康养 智慧服务老同志

近日,滨海新区区委老干部局携手国药健康天津公司,引入中医AI智能诊疗技术,组织离退休干部开展AI体检体验活动,让老同志近距离感受人工智能在健康服务中的应用。现场共有20多位老同志参加活动。

活动依托中医AI智能设备,将传统中医“望、闻、问、切”理念与现代人工智能技术相结合,为老同志提供脉诊、面诊、舌诊、体质辨识等检测服务。系统可生成健康评估报告,并提供饮食调理、运动养生、穴位保健等参考建议,帮助老同志更直观地了解自身身体状况。

退休干部李全柱说:“人工智能设备很方便,两三分钟就能完成检测,还能直接看到结果和相关建议,挺新鲜。”退休干部吴义福表示:“智能设备操作比较简单,不用抽血化验,体验下来感觉很便捷。”

活动现场秩序井然,服务细致周到。工作人员全程引导陪同,耐心讲解检测流程,帮助老同志查看体检报告,并普及中医养生知识,方便大家更好了解检测内容。

老同志身边体验交流。不少老同志表示,这样的活动把新技术带到了大家身边,既增加了对人工智能的了解,也丰富了健康服务形式,让人切实感受到组织的关心关爱。

今年以来,滨海新区区委老干部局持续拓展智慧康养服务场景,把AI健康体检作为服务离退休干部健康的重要内容之一,积极引入相关设备和服务,帮助老同志更好了解AI、体验AI,为晚年健康生活增添便利。

记者 董欣妍 通讯员 刘金明



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