泰山区发布七大Youthwalk线路

解锁十大宝藏打卡地

本报讯（记者 张芮）9月23日下午，“泰城的秋”泰山区“时尚之城·Youthwalk（青春城市漫步）”精品线路主题推广活动启幕。活动以年轻、时尚的视角，深度挖掘泰山区独特的城市魅力，为即将到来的国庆、中秋假期预热，吸引更多游客用城市漫步的方式，体验泰城秋日别样风情。

活动现场，泰山区集中发布了七大主题精品旅游线路，涵盖“寻脉历史文化游”“畅享嗨玩悦心游”“都市潮玩探索游”“解锁雅趣打卡游”“邂逅乡村品秋游”“民宿栖心体验游”“露营拾趣山野游”，全面展现泰山区多元文旅特色。同时，结合“双节”节点，泰山区策划推出漫游趣玩、惠民乐购、音乐狂欢、竞技赛事、特色展览、非遗体验、亲子互动、文艺演出等八大主题80场次特色文旅活动，着力打造一场内容丰富、体验多样的假日文旅盛宴。

青春视角是本次活动的亮点之一。活动现场播放了由大学生制作的宣传泰山区的VLOG（视频日志），以真实的镜头语言展现了年轻人心中的时尚泰城。来自山东科技大学的学生何厚华作为文旅推介官代表发言，分享了他们探索泰山区的有趣发现，彰显了青年一代对本地文化的热爱与传承。

随后，活动现场发布了泰山区十大“时尚之城·Youthwalk”文旅新场景名单。西岭巷、泰安万达广场、泰山夜市、白马里、TAI集文创特产仓、“魏”来拾光、泰山吾悦广场、泰汶吾悦广场、泰山炊烟巷、汶河飞行营地十个兼具烟火气息与潮流特点的地点成为泰山区文旅打卡新地标，为游客提供了体验城市时尚与市井风情的绝佳选择。

据了解，今年以来，泰山区以弘扬传统文化、打造时尚之城为主题，以抓项目建设、培强市场主体、靠泰山引流为举措，大力推进商文旅、农文旅、工文旅深度融合，推出了一批“小而美、小而精、小而特”的文旅新场景，不断丰富城市文旅内涵。

活动中，泰山职业技术学院学生带来了热情洋溢的现代舞和优雅婉约的古典舞，展现了青春的风采。泰山区文旅产业促进会组织大世文创、泰粮芯安煎饼、泰山墨玉瓷等多款文创产品进行了现场展示。活动最后，与会领导为自驾游团队授旗，启动“泰城的秋——泰山区感知秋韵自驾游”活动。

本次活动不仅集中展示了泰山区文旅资源禀赋，还搭建起合作交流的平台。泰山区将持续深化与文旅企业的合作，推动文旅产业高质量发展，让“时尚之城·Youthwalk”成为彰显泰山区魅力的新名片。

浪漫天平湖 环球文旅节将举办

本报讯（记者 张智凯）10月1日至8日，浪漫天平湖“一步一域”环球文旅节将在天平湖举办。本次活动由泰安市文化旅游发展集团有限公司主办，以“一步一域，一日环球”为主题，通过“场景沉浸+文旅体验+互动消费”的创新模式，打造集国际文化交流、文旅消费推广、媒体传播于一体的沉浸式环球文旅盛宴。

本次浪漫天平湖环球文旅节期间，20余个国家的文化特色将在天平湖畔相互交融。活动核心板块亮点十足，将为游客带来“不用机票的环球旅行”。国家主题展馆展售各国特色商品，游客可参与“护照打卡”集国家限定印章；同步开设环球市集与中华市集，展开“舌尖对决”。结合AI机器人签证官、环球之约热气球、环球之旅小火车等创新互动，活动规划了环球语言表白墙、环球时区打卡点等互动场景，全方位满足游客购物、娱乐、打卡、晒图的多元需求。

关注季节交替 守护血压健康

泰安市中心医院心内科 周发展

季节交替之时，“早上凉、中午热、晚上又冷”的节奏让血管比天气更“善变”。统计表明，九月因血压波动就诊的中老年人比盛夏增加三成。牢记以下几项，可平稳“跨季”。

早晚加衣，护住“两处”

保暖防寒别忽视，清晨与夜间温度骤降，颈动脉和脚踝两处最易受凉，引发血管痉挛收缩导致血压骤升，增加心脑血管事件风险。不要盲目相信“春捂秋冻”，出门外出时加薄围巾以防头颈部受凉；穿棉袜，避免光足穿凉鞋和冷风直吹。若昼夜温差＞8℃，随身带轻便外套，午间再脱。

血压“双记录”

监测血压要频繁，早晚固定时间各测1次（晨起空腹、服药前；睡前），连测7天，记录数值变化，取平均值带给医生。若血压较前一周上升≥20/10毫米汞柱，或出现晨峰＞140/90毫米汞柱，及时复诊调药。

饮食清淡润燥

秋季干燥，适当食用滋阴润燥的食物，如梨、银耳、百合，避免因秋燥引发便秘，用力排便血压会急剧升高。低脂低盐是关键，传统“贴秋膘”的饮食方式多油腻，对血压控制不利；继续低盐饮食，每日食盐摄入量<5克，警惕酱油、咸菜、加工食品等“隐形盐”；多吃富含钾的蔬果，如芹菜、菠菜、蘑菇、土豆、香蕉，有助于排钠降压。

补水加盐“少量多次”

补水方式要科学，秋季干燥易缺水，每日少量多次饮水1500至2000毫升，可在温开水中加一小撮盐（约0.5克）与柠檬汁，既防低钠又缓解便秘。避免一次快速饮水500毫升，以免回心血量骤增增加心脏和血管负担。

运动“日出后、日落前”

运动强度要适中，避开清晨6时前低温，选择9时或17时后散步或快走30分钟左右。若遇阴雨大风天气，则改在室内原地踏步或进行太极拳、八段锦等活动，谨防跌倒，同时避免剧烈运动引发血压波动。

规律睡眠，情绪稳定

作息规律不熬夜，昼短夜长易早醒，可提前30分钟上床，卧室温度22至25℃、湿度50%至60%。午睡别超过20分钟，睡眠时间保证在7至8个小时，避免熬夜，睡前不看手机，不喝咖啡，防止神经兴奋影响血压。保持情绪稳定，避免“悲秋”，情绪激动、焦虑抑郁会导致交感神经兴奋，心率加快，血管收缩，血压升高。宜多晒太阳，阳光有助于改善情绪，多参与社交活动，培养兴趣，养花种草，保持心态平和乐观。

疫苗与药物

流感疫苗九月开打，如果血压控制稳定即可接种；打后48小时内若血压＜160/100毫米汞柱且无症状，无需停药。长期服ACEI/ARB者，接种当天多喝100毫升水，减少迷走反应。严格按医嘱服药，用药依从不擅自改，不可因血压暂时稳定而减药、停药，如需调整用药，必须咨询专科医生。

识别“假感冒”

秋燥咽炎常见，但持续咽痛伴耳后放射、出冷汗、血压升高，可能是心肌缺血。含服硝酸甘油5分钟不缓解，立即拨打120到医院急诊就诊。

季节交替，勤测血压、及时添衣、低脂限盐、适度运动，就能把季节转换的“血压过山车”变成平稳前行的“健康列车”。通过细致的自我管理，您完全可以安然享受天高气爽的金秋时节。

吴隆祥邀请您品尝老式伍仁月饼

吴隆祥老字号老式伍仁月饼，是沿袭古法配方制作，精选核桃仁、瓜子仁、花生仁、芝麻仁等原料，去皮成碎丁加入冰糖烤制而成，皮薄馅靓层层分明，香甜可口，回忆小时候味道！

电话/微信:13953848472
(0538)5071099吴经理
销售地址：温泉路中段中医医院南沿街门头泰山茶酒城