



荧屏早知道

电视剧

■ 天津卫视

19:30 七九河开(17-18)

省医院确诊活塞得了血管瘤,但活塞坚决不同意手术,曼珠请求活塞在大陆出狱前不要再躲着自己。吴钢铁到大陆家送喜糖,他告诉大陆,自己和小芳能够走到一起是曼珠和活塞做的媒,大陆心中又是咯噔一下。

■ 文艺频道

18:45 风车(21-22)

劳改农场要求犯人们每人每天推三千块砖,范爷以保护小康不受梁尘欺负为借口,强迫小康每天帮他推二千块,外加每天帮他洗衣服。超强度劳动使小康不堪重负,万念俱灰之下竟然选择了自杀,幸而被梁尘和二庆及时救了回来。

专题

■ 天津卫视

22:00 爱情保卫战

潘女士和郭先生在一起五年,曾经分手又和好,但后来问题越来越多。情感导师阎品红认为,两人能复合是因为大学过往中残留的情感。如果不是真心相爱,就不要勉强在一起……无所谓对错,也不是浪费青春。

电视节目表

■ 天津卫视

19:30 剧场:七九河开

21:20 群英会

22:00 爱情保卫战

■ 新闻频道

18:30 天津新闻

18:57 都市报道 60分

■ 文艺频道

18:45 多彩剧场:风车

20:15 每日笑吧

■ 影视频道

17:30 傍晚剧场:青年霍元甲之威震津门

19:00 强档剧场:新乌龙山剿匪记

■ 都市频道

18:20 津津有味

20:50 都市生活剧场:真心想让你幸福

■ 体育频道

18:00 旗开得胜

18:55 体坛新视野

■ 教育频道

18:20 二哥说事儿

19:20 法眼大律师

(节目如有变动 以当天播出为准)

明日演艺

★剧目:相声专场

明日 19:30 名流茶馆

★剧目:相声专场

明日 19:30 谦祥益文苑

★剧目:相声专场

明日 19:30 哏都青年相声剧场(么家佳)

雨水节气本市降水概率不大

今明风力微弱 市区最高6℃

昨日迎来“雨水”节气,这是二十四节气之第二个节气,雨水节气气温回升较快,冷空气在减弱的趋势中不甘示弱,与暖空气频繁较量,从而形成降雨。未来一周,津城降水概率不大,气温频繁波动,预计下周初重回10℃。

在雨水节气的降雨多以小雨或毛毛细雨为主,雨水节气日照时间逐渐增强,气温升高,不过市民也不能着急脱下厚衣服,天津大部分地区昼夜温差都在10℃左右,早晚还是比较寒冷。

城将维持晴到多云的天气,今明两天风力微弱、气温平稳,市区最高气温维持在6℃左右,最低气温在-1℃到-3℃。

早晚寒凉 冬衣多穿几天

从天津常年春季各节气的平均降水量来看,雨水节气和立春节气相比,降水量明显增多,平均降水量在4.4毫米左右,俗话说“春雨贵如油”,

周后期刮风降温 最高仅3℃

昨日白天,本市天气晴朗,午后气温舒适,本市最高气温7℃左右,昨夜津城晴到多云,除东丽、滨海新区外,各地均伴有轻雾,夜间出行能见度较差。

周五开始,津城气温略有下降,预计最高气温降至3℃,周六气温略有回升,但伴随3-4级偏北风,体感依旧较冷。下周起气温将再度回升,预计下周初最高气温将回升至10℃。

根据最新气象监测分析,今日白天多云,微风,最高气温6℃,最低气温-2℃。 本报记者 张珊珊

雨水到 中医教你过春天

新华社郑州2月18日电(记者王烁)雨水是二十四节气中的第二个节气,它的到来标志着阳气升发、冰雪消融、降水渐增。此时人体肝气旺盛易克脾土,加上湿邪侵袭,易引发脾胃失调、春困乏力等问题。中医认为,雨水时节养生以健脾祛湿、疏肝理气为核心。

入脾能调和肝脾,所以春季养生可以适当加甘味、减酸辛。推荐多吃山药、小米、红枣、莲子等甘味食物,少吃辣椒、白酒等辛热之品。同时要加时蔬、减生冷,春季可多吃春笋、豆芽等时令蔬菜,既能疏肝理气,又可健脾化湿。

汗”为度。老年人晨练应避免清晨,待日出后再进行活动。同时,运动后要及时擦干汗水,穿衣要遵循“下厚上薄”的原则,重点保护脚踝、腰腹,戴帽子防止头部受寒。

首先,饮食中要注意健脾祛湿,唤醒脾胃的“春天模式”。“春季饮食可以遵循一些‘加减法则’。”春季肝气旺,酸味收敛易加重肝郁,而甘味

其次,春季可以动起来,升发阳气,激活身体的“春之动能”。雨水时节阳气初升,运动宜选择散步、太极拳、八段锦等舒缓项目,以“微微出

最后,要注意疏肝解郁,打造情绪的“春风状态”。雨水时节,人们应避免过分“伤春”,尽可能保持情绪平和,多与亲朋好友沟通交流,及时释放压力,疏导不良情绪。保证好睡眠也是调节情志的重要方法。



新学期伊始,河西区文化馆邀请陈式太极拳代表性传承人王鸿霖走进上海道小学,为同学们讲解太极拳的基本动作和要领,零距离与学生互动。 本报记者 曹彤 摄

安全提示:骑车上学 足龄+守法+“体检”

不少中学生都喜欢骑车上下学,时间相对自由可控,还能与同学结伴而行。公安交管部门提示学生及家长,骑车上学首先要“足龄”,骑行中要文明守法,每天骑车前应临检车况、日常定期“体检”,保障骑车上下学出行安全。

骑行必须年满12周岁

《道路交通安全法实施条例》第七十二条明确规定,驾驶自行车、三轮车必须年满12周岁;驾驶电动自行车和残疾人机动轮椅车必须年满16周岁。骑行电动自行车上路必须规范佩戴安全头盔,如不慎发生突发情况时,会对颅脑起到保护作用。

骑行中要文明守法,不做危险动作。骑车时,要在非机动车道内行驶,混行道上要靠右边骑行,不要随意变更车道或在车流中穿行,不要闯红灯。杜绝打闹嬉戏、双手离开车把炫技、手中持物、曲折骑行、相互竞驶、两辆以上并行行驶、攀附机动车等违法且危险的行为。转弯或经过交叉路口时,要提前减速,注意来往行人、车辆。转弯前应伸手示意,不得突然猛拐,特别是在视野较差的转角,更要注意。经过陡坡时应当下车推行,在雨雾天气要慢速行驶。

骑前要临检 日常做定检

注意对自行车进行每日检查和

定期“体检”保养,保证各部件使用良好,也直接关系到骑行交通安全,家长千万别小觑。每天骑车出行前,学生或家长应当对自行车进行临检,检查各部件的使用状况。除此之外,还要对自行车定期进行“体检”,也可去专业自行车维修店进行检测和保养,发现问题及时进行维修,保障骑行安全。

公安交管部门提示广大家长,担负起监护责任,不让未达到年龄规定的孩子骑车上路;对于达到年龄规定的孩子,应关注并监督孩子的骑行行为。

本报记者 徐燕
通讯员 焦轩 刘希萍