

天气戏剧化一幕出现在本周五

热到28℃!风力五六级!春天真任性!

昨日天气较前日有些阴沉,白天市区以多云为主,春风阵阵,气温有所下滑,市区最高气温仅有18.6℃,而蓟州区气温在各区中最高,达到21.6℃。其中,市区的最高气温较前日下降了7℃左右。

其中,昨夜夜间全市范围出现分散性小雨天气,到了今日凌晨阴转多云,受其影响,今日早间本市最低气温降至10℃左右。今日白天,本市以多云为主,微风,市区最高气温为20℃

左右。本周工作日的最后两天,周四、周五则以晴到多云为主,气温还将继续上升,预计周四市区最高气温将升至25℃,周五升至28℃。

不过,春天的天气说变就变,预计周五开始,在蒙古冷涡影响下,本市将迎来持续性大风天气,届时气温明显下降。大风方面,预计周五午后风力逐渐增大至5-6级,并将持续到周日,而后风力减弱至4-5级,周一风力逐渐降至3-4级。降温方面,预

计周六气温将明显下降,市区最高气温仅有15℃,而后气温逐渐回升,周日、周一市区最高气温在21-22℃。

此次大风降温过程结束后,预计下周二,本市气温还将明显反弹,市区最高气温将升至29℃,夏季的感觉仿佛提前到来。

气象专家表示,春季本市多大风天气,气温起伏频繁,市民还需要多关注天气预报信息,合理安排出行,及时根据实况气温调整着装,谨防感冒生病。

提醒

科学春练 不是大汗淋漓才有效

据新华社电 春季气温回暖,人们健身热情高涨。专家提醒,春季科学运动需遵循“适度、多样、渐进、防护”原则,避免盲目锻炼导致损伤。

北京医院内分泌科主任医师潘琦指出,春季运动需破除“大汗淋漓才有效”的认知偏差,每周至少150分钟中等强度运动即可达到锻炼效果,快走、骑行或传统养生操均适宜。

针对都市人群时间碎片化特点,潘琦建议将运动融入生活场景,比如提前一站下车步行,办公间隙靠墙静蹲,周末放风筝、踏青等户外活动。八段

锦、太极拳等兼具平衡柔韧训练的传统项目也是不错的选择,适应春季万物生发规律。

运动防护方面,热身环节尤为重要。潘琦说,运动前要有身体的预热期,同时从短时程运动开始,慢慢适应了再循序渐进增加运动量。运动过程中,要注意强度适宜,达到微微出汗,肌肉有一点酸胀感觉即可。如果在运动过程中出现头痛、心悸等症状,要停下来休息,若症状不缓解或持续加重,要及时就医。此外,运动结束后要做拉伸运动,缓解紧张的肌肉。

国家体育总局体育科学研究所国民体质与科学健身研究中心主任徐建方特别提醒,患有慢性疾病的老年人应根据自身状况选择运动方式。例如,心血管疾病患者要避免在低温环境下运动;高血压患者应避免需要憋气用力的运动;糖尿病患者要避免空腹锻炼,最好在餐后90至120分钟进行运动。

专家强调,运动是长期健康投资,不必追求“立竿见影”。把握春季生长契机,科学锻炼配合充足睡眠、均衡饮食,方能实现“治未病”的养生目标。



荧屏早知道

电视剧

■ 天津卫视

19:30 我是刑警(35-36)

清江市局两案专案组,顾文龙正在一边教大家正确打指纹的方法,一边苦口婆心地做动员工作。收集上来的指纹样本,再由工作人员扫描进电脑里,分下去进行比对。辅警杨小洁比中了清江送过来的指纹。当夜,清江市局,顾文龙狂奔进来,告诉杨雄找到了犯罪嫌疑人,杨雄失声痛哭。

电视节目表

■ 天津卫视

19:30 剧场:我是刑警

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:桃花劫

20:15 每日笑吧

■ 影视频道

17:30 傍晚剧场:正阳门下

19:00 强档剧场:家国恩仇记

■ 都市频道

18:20 津津有味

20:55 都市生活剧场:父母爱情

■ 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

★剧目:相声专场

明日 19:30 民园相声茶馆

★剧目:相声专场

明日 20:00 武清贻笑坊相声会馆

(么家佳)

警惕伪科普真带货 辟谣平台可举报查证

据新华社电 国家卫生健康委新闻发言人、宣传司副司长胡强强日前提示,经常在线上社交平台或线下举办的所谓“健康讲座”“知识分享”等,过程中掺杂商品介绍和推销,或者引导公众添加私信、加入群聊咨询的,

通常是伪科普、真带货,大家不要轻信。

胡强强表示,如果发现健康科普方面的谣言或错误信息,公众可以登录国家卫生健康委官方网站的辟谣平台进行举报或查证。

据了解,针对互联网上一些健康科普的乱象,国家卫生健康委一方面加强辟谣,另一方面通过“时令节气与健康”系列新闻发布会、国家健康科普资源库新媒体账号等渠道,持续加强优质健康科普供给。



本栏目不承担因错漏刊出所产生的相关责任及费用

本广告仅为信息提供方和采用方搭建交流渠道,所有广告信息均为刊登客户自行提供,采纳、交易前请谨慎核实信息提供方相关证件真实性,押金、保证金、报名费等费用均与本报无关! 征婚交友需谨慎,切勿向对方汇款。本广告不作为承担法律责任的依据!

《今晚报》分类广告由天津悦新蜂文化传播有限公司独家代理

13302008816

指定承租人刊登公告

本人唐旭,身份证号120101198106233538,系坐落于河西区尖山滦水道红楼里26-30门30门的公有住房承租人。唐旭同意死亡后将河西区尖山滦水道红楼里26-30门30门601-1、601-2、601-3、601-4、601-5、601-6编号:0109c00083002318b房屋指定过户给颜博英,公民身份证号码150404198703036648,即唐旭的妻子承租。公证书号(2025)津河西正字第2086号.特此公告。

声明

按照《中华人民共和国特种设备安全法》《气瓶安全技术规程》(TSG23-2021)的相关要求,鉴于天津市蓟县众兴气体有限公司部分由西安昆仑机械压力容器分厂制造,出厂编号段由021433055至Z1150269.使用登记代码由10530897816480105814至97203179321378716151的共344只无缝气瓶无法进行回收,声明报废。

遗失★声明

★闫静远(身份证号120102196812141427)遗失天津市河东区积善里1-4-623号房本,特此声明。

★本人崔彬遗失河东区防爆8-3-502室购房收据,金额266393元,收据号0292991,特此声明。

★孙宝珍,身份证号120102193212252314,遗失天津市河东区十四经路荣泰公寓2号楼4门203号房产的公有住房租赁合同,声明作废。

★本人何洁,遗失申请律师执业人员实习证,实习证编号:02002403210149,声明作废。

遗失★声明

★本人邵琨(身份证号:120103197205180724),于2012年01月21日购买天津市河东区水岸银座大厦2号楼565房屋,因本人不慎遗失该房屋编号为41002121824181的天津市商品房房屋登记证明一张,特此声明。

指定承租人刊登公告

本人白义成,身份证号码120103194205157010,同意死亡后,将坐落于河西区富满里10-12号11门608-611号房屋指定过户给白连起,身份证号码120103197402087035。

遗失★声明

★天津西青区建玲诊所有限公司统一社会信用代码:92120111MA828PLN7E,遗失财务章,特此声明。

★天津市天勘兰台工程技术咨询有限公司工会遗失财务章,特此声明作废。

★承租人齐倩遗失河东区晨光楼6-1-201室房屋租赁合同,合同编号:0108702,房屋编号:010db013301054190,特此声明。