



2026年本市初中毕业升学

体育考试统一测试本月举行



荧屏早知道

2026年天津市初中毕业升学体育考试统一测试将于本月举行。为帮助考生顺利应试,市中招办提示考生及家长注意以下事项。

测试项目

测试项目共计三项。必测项目一项,满分8分,男生为1000米跑,女生为800米跑。

选测项目两项,每项分值7分,具体项目说明如下。男生,选测项一:引体向上、50米跑、立定跳远三选一;选测项二:足球运球绕杆、篮球运球绕杆、排球正手垫球、乒乓球正手攻球四选一。女生,选测项一:1分钟仰卧起坐、50米跑、立定跳远三选一;选测项二:足球运球绕杆、篮球运球绕杆、排球正手垫球、乒乓球正手攻球四选一。

考前准备

考生信息核验。考生领到带有本人照片和条形码的准考证后,应认真核对准考证上的个人信息,如有错误应及时提出。带齐考试证件。考生要按规定时间、地点参加测试,进入考点时,须出示准考证。

熟知动作规范。测试前,考生要认真观看《中考体测项目宣传片》,熟悉测试项目的动作要领和规范,避免犯规或其他原因导致不必要的失分,同时考前要做好充分的准备活动。

注意劳逸结合。考前一周要注意适当休息,注意饮食卫生,合理安排训练强度,避免意外受伤。

合理着装饮食。考试当天要根据天气情况及时增减衣物,准备合适的运动鞋,测试时不得穿钉鞋、皮鞋、塑料凉鞋等。合理饮食,不宜空

腹、过饱或过饥参加体育测试。

注意事项

遵守考试纪律。考生不准将手机等无线通信工具带入考场,入场时,须通过人脸识别系统进行身份认定。测试期间,考生要服从现场工作人员的指挥和管理,自觉遵守考试纪律,维护考场秩序,有序参加测试。

关注身体健康。测试过程中若受伤或感到身体不适时,立即向附近工作人员报告,经现场医务人员评估不宜参加测试,或自身感觉无法完成时,应停止后续测试,切不可强行坚持。

及时反映问题。考生对于测试结果存有异议的,应在场内及时提出,在测试成绩册上签字后即表示认可测试结果,出场后提出异议的将视为无效。

记者 常健

电视剧

■ 天津卫视

19:30 情满四合院(5—6)

单纯的秦京茹跟着许大茂在外面闲逛。傻柱到处找也没找到人,却从秦淮茹那里得知秦京茹根本没看上自己。傻柱不相信这个事实,要找三大爷问个清楚。三大爷看到傻柱气冲冲地奔向三大爷家,急忙拦住他。三大爷听到动静,也是一头雾水,自己根本没有见过秦京茹,是一个孩子把信送给了自己。傻柱这才意识到自己错怪了三大爷,他不知道这都是许大茂在背后捣鬼。

■ 文艺频道

19:00 牌坊下的女人(12—14)

其贞本以为佟善群还是爱她的,只是因为她目前的守寡之身,不能像以前一样罢了。佟善群又一次给了其贞深深的打击,也让其贞感到被侮辱。大奶奶素蓉可怜其贞没有丈夫,一个人孤苦伶仃的,老了也没有依靠,于是提议其贞过继个孩子陪在身边,有个精神上的寄托,等孩子长大了也有个依靠,其贞不愿意。

电视节目表

■ 天津卫视

19:30 剧场:情满四合院

21:20 创业面对面

■ 新闻频道

18:30 天津新闻

18:57 都市报道60分

■ 文艺频道

19:00 多彩剧场:牌坊下的女人

21:10 美人新记

■ 影视频道

17:30 傍晚剧场:一家不说两家话

19:00 强档剧场:燃烧

■ 都市频道

18:20 津津有味

21:10 都市生活剧场:半路父子

■ 体育频道

18:00 旗开得胜

19:30 直播:CBA常规赛 天津VS宁波

■ 教育频道

19:20 法眼大律师

20:10 百医百顺

(节目如有变动 以当天播出为准)



4月4日至6日,天津水游城举办中医文化体验活动。结合清明节气养生理念,开展中医问诊、养生茶饮、八段锦练习等内容,以年轻化、趣味化的形式传播传统养生文化,既丰富假日消费体验,又实现商业与文化、健康的有机融合。

记者 孙志强 摄

正值清明节气 记住养生要诀

眼下正值清明节气。在中医看来,这一时节是调畅气机、养护脾胃的黄金期,养生的核心原则在于调肝、运脾、养阳以安内;行气、避风、化湿以攘外。

清明节气气温回升,草木萌动,百花盛开,但昼夜温差仍然较大,我国南北气候差异显著:北方干燥多风,南方则湿润多雨。

“从中医角度看,清明处于春季,对应五脏中的‘肝’。”中国中医科学院西苑医院风湿病科主任医师王鑫说,此时阳气升发,肝气最为旺盛,若肝气郁结或肝阳上亢,易引发头晕目眩、口干口苦、焦虑失眠等症状。

同时,春季风大,加之早晚仍然寒凉,这一时期的风寒邪气容易侵袭人体,诱发旧疾、阻滞气血,引起呼吸道疾病、过敏性疾病和关节

疼痛。南方多雨潮湿的环境则使湿邪容易侵入人体,困阻脾胃,导致食欲不振、腹胀腹泻。

专家建议,人们尽量在晚11点前睡觉、早7点起床,顺应春气助阳气升发;晨起用木梳从前额梳至后颈,左右侧各100下,助升发清阳;上午9点至11点晒后背补充阳气;穿衣应“上薄下厚”,重点保护颈、腰腹、脚踝等部位。

“饮食原则上要‘减酸增甘’。”王鑫说,宜少吃山楂、乌梅等酸味食物,多吃山药、红枣、茯苓等健脾祛湿食物,同时,尽量避免食用辛辣刺激食物、羊肉等热性食物及海鲜等发物,防止肝火过旺或诱发旧疾,少吃生冷油腻食物以免损伤脾胃、助长湿气,还可适当食用荠菜、菠菜、香椿芽等蔬菜帮助肝气疏泄。此外,人们可以通过踏青、

听音乐疏解情绪;每日按揉太冲穴3分钟,帮助疏肝解郁。

“中医养生讲究因地制宜。北方养生应以润燥防风、温阳护肝为核心,早晚及时添衣,大风天避免直吹,饮食需注意滋润润燥。南方养生重在健脾祛湿、散寒防潮,注意适时开窗通风,饮食侧重健脾祛湿;湿气重者还可用艾草煮水泡脚。

清明既是节气,也是我国重要的传统节日,兼具自然与人文内涵。清明的风俗习惯不仅是文化的传承,更蕴含着中医“治未病”的思想。专家介绍,扫墓祭祖的过程中,适度抒发悲伤的情绪可“以悲开肺”,间接为肝解郁。青团中的艾草可温阳祛湿,糯米可补中健脾;放风筝、仰望天空可舒展肝气,远眺能养肝明目……

新华社记者 田晓航 帅才

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 天津市西岸相声剧场

★剧目:相声专场

明日 19:30 民园相声茶馆

★剧目:相声专场

明日 19:30 哏都青年相声剧场

★剧目:相声专场

明日 20:00 武清怡笑坊相声会馆

(么家佳)