



# 今日白天风力不减 最高气温19℃



## 荧屏早知道

### 电视剧

#### ■ 天津卫视

19:30 情满四合院(19—20)

许大茂为自己略施小计就分开了傻柱和秦京茹而高兴。秦京茹打算让许大茂帮助棒梗找工作,说不定棒梗会对许大茂感恩戴德,到时候秦淮茹说不定就会白养个儿子,傻柱也多了个对立面。许大茂满口答应帮着找工作。秦淮茹听说傻柱买了电视,怀疑傻柱瞒着自己藏了钱,傻柱谎称钱是从外面借的。

#### ■ 文艺频道

19:00 牌坊下的女人(33—35)

海青终于忍受不了把凤琴赶出了门。凤琴开始了像乞丐一样的生活,众人只当凤琴是个疯子,没有人相信她。善群当众宣布要过继孩子的事情,佟庆虽然答应了,但条件是要让自己当终家的主事人。善群犹豫,其贞觉得可以趁机除掉佟守成,便在善群面前替佟庆美言。佟庆找到向云想谈合作,并说明这是少川的遗愿,向云心动。立天和福安意识到整件事情有可能是其贞在搞鬼。

### 电视节目表

#### ■ 天津卫视

19:30 剧场:情满四合院

21:10 非你莫属

#### ■ 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:我的小姨

19:00 强档剧场:代号十三钗

#### ■ 都市频道

18:20 津津有味

21:10 都市生活剧场:我的后半生

#### ■ 体育频道

18:00 旗开得胜

19:00 直播:CBA常规赛 天津VS新疆

#### ■ 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)

### 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)

蓝色预警信号都在生效中。今日花粉过敏气象指数为2级。

今日后半夜至明日上午将有一次阴天过程,明日最高气温22℃,最低气温12℃。

周三晴间多云,最高气温将上升至27℃,最低气温16℃。周四到

周五还将有一次阴天过程,周四有南风3—4级,两日最高气温24℃—26℃,最低气温13℃—16℃。

周末两日以晴到多云为主,气温会再度冲高,最高气温29℃—30℃,最低气温13℃—17℃。

记者 王婷



春日时节,京杭大运河畔的西青区杨柳青古镇草木葱茏,生机盎然。运河两岸垂柳吐绿,嫩枝轻拂水面,尽显“杨柳依依”的诗画意境。  
记者 潘立峰 摄

## 春天也要警惕关节炎 小心温差 运动适量

明明气温回升了,关节却比冬天更疼了。进入春季,不少中老年人发现膝盖、肩膀开始“闹情绪”,这是怎么回事?又该如何科学应对?

市民王阿姨向记者介绍,她的膝盖疼了十多年了,每年三四月份都疼,之前疼得轻,现在疼得厉害。在天津医院骨科门诊,这段时间像王阿姨这样的患者明显增多。医生介绍,这是春季关节炎在“作怪”,与春季气候特点密切相关。

天津医院运动损伤与关节外科主任医师陈德生介绍:“赶上昼夜温差大,就会影响膝关节的毛细血管的血液循环,导致关节滑膜及整个关节囊等组织缺血,出现疼痛。湿度大了会刺激关节内的张力感受器释放炎

性因子,刺激关节炎。

除了气候因素,进入春季后,很多市民突然增加运动量,也是导致关节炎的诱因。医生表示,冬季人体代谢减缓,关节周围的肌肉韧带相对松弛。入春后,气温回升,市民加大跑步、登山等运动量,关节软骨容易磨损,滑膜充血,继而引发疼痛。春季关节炎大多表现在膝关节,也有人肩膀疼痛。

陈德生说:“春季关节炎当中以滑膜炎为主,关节容易积液,关节肿胀会厉害一些,个体感觉酸痛。另外,春季活动增多,肌肉酸痛可能比冬天更厉害。”

一般情况下,轻度的春季关节炎经过养护可以自行恢复,如果出现以下症状,就要警惕了。假如膝关节出现夜间痛、不行走也疼、走

路时有卡顿的感觉、关节伸不直,甚至整个下肢肌肉出现明显萎缩、局部红肿热痛。遇到这样的情况,市民要紧急就医。

春季关节炎有一些特定的高危人群,比如肥胖者。这类人本身体重基数大,关节负担重。本身就有关节损伤的患者,在这个季节病情也容易加重。除此之外,糖尿病患者、甲亢患者也是春季关节炎的高危人群。从性别来看,女性患者要比男性患者多。

陈德生介绍:“激素对滑膜和软骨都有影响,软骨的再生能力在下降,再加上磨损加剧,再生修复能力又下降,对关节退化造成很大的影响。因此,处于更年期的女性,其关节炎会更厉害一些。”

记者 周颖 高程

## 京津冀消协教您装修如何避坑

装修的“水”太深,如何做到装修“不涉水”?京津冀消协带您看懂家装那些事儿,揭秘5个装修最容易出现的问题,教您如何避坑。

1.家里卫生间新砌的墙体总是开裂,还发黑发霉。装修时一定要在新建墙体的下方做一个20厘米高的挡水地梁,上面每两块砖要植入一根钢筋,再满挂铁丝网,这样就不会开裂、发霉了。

2.厨房、卫生间的墙砖大面积脱落。装修时一定要拆到原始墙面再重新抹灰找平,用玻化砖专用的瓷砖粘贴剂,用薄贴法来贴,可以避免后期的瓷砖脱落。

3.下水道堵了好多次,花了不少冤枉钱。装修一定要在拆除环节就把所有的下水口保护起来,避免建筑垃圾掉到管道里面。外接的所有下水管一定要留好坡度,这样排水才顺畅。

4.墙面出现了好多小鼓包,还开裂脱落。装修时一定要把乳胶漆和腻子全部铲掉,然后把墙体里面的木楔子、钉子全部清理,从根源上避免鼓包、开裂。

5.阳台夏天热、冬天冷,让人非常不舒服。装修时一定要把墙面的保温层都留着,要是没有的话,就做一层内保温层,再把窗户玻璃换成三层中空的。

记者 张艳