

今日紫外线较强 明日降雨降温



荧屏早知道

电视剧

■ 文艺频道

19:00 多彩剧场:正阳门下小女人 (33—35)

天上下着瓢泼大雨,徐慧真从俄罗斯匆匆赶回黑河,看到站台上散落一地发霉的水果和食品,以及蜷缩在一角的蔡全无,徐慧真的心彻底崩溃了,蔡全无挣扎着站起来向徐慧真认错,他一心只想着找卖家,却忘记了事先订好车皮,买主根本运不走这么多的食品,徐慧真也深深懂得了自己失败的原因,他们这次赔得血本无归,两个人惺惺相惜。

专题

■ 天津卫视

21:20 非你莫属

河南求职者李敏,身兼自媒体创作者与舞蹈老师双重身份,意向应聘主播、策划相关岗位。来自重庆的21岁青年赵邦韬,他大胆构想将医药科普、二次元文化与新媒体深度结合,新奇跨界创意,备受企业家期待。来自内蒙古包头的33岁音乐教师米汀,深耕声乐教学,专精矫正唱歌跑调难题,节目现场趣味互动教学,企业家林雨松化身学员亲身体验,趣味满满、亮点不断。

电视节目表

■ 天津卫视

20:00 剧场:青山是故乡

21:20 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:正阳门下小女人

21:20 相声大会

■ 影视频道

19:00 强档剧场:致命行动

22:00 晚间剧场:郎本无情

■ 都市频道

18:20 津津有味

21:10 都市生活剧场:小巷人家

■ 体育频道

18:00 旗开得胜

21:40 世界杯经典回眸:1994年世界杯八分之一决赛 德国VS比利时

■ 教育频道

19:25 问律师

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

(公家佳)

但白天紫外线较强,市民外出需注意防晒和补水。

明日白天阴转小到中雨,夜间小雨转阴。偏东风3至4级,阵风6级。最高气温降至23℃,最低18℃。市民出行需及时调整着装,携带雨具,注意交通安全。

这次降雨过后,气温将稳步回升。下周二至周四以多云到阴为主,最高气温26℃至28℃,最低18℃至19℃。下周五至周六晴间多云,最高气温30℃至32℃,最低19℃至20℃。

记者 王婷

山河不负英雄志 风云激荡三道塬

抗战剧《塬上风云》天视今晚开播



陕西锣鼓书贯穿全剧,在鼓点弦音中尽显地域文化的厚重。作品以荡气回肠的故事启迪当今的人们:抗战的伟大不仅在于战场上的胜

利,更在于无数普通人用热血、智慧甚至生命写就的民族史诗。

记者 王轶斐
图片由播出平台提供

昨日雨过天晴,气温回升。15时,全市大部分地区气温在25℃左右。今日白天晴间多云,夜间多云转阴。微风,最高气温29℃,最低21℃。体感温度最高30℃,最低23℃。今日花粉过敏气象指数为1级,花粉浓度较低。

由朱少杰执导,马敬涵、张雯、刘立伟、李晟焯等领衔主演的电视剧《塬上风云》将于今晚在天津卫视开播。该剧以1944年日军发动豫湘桂战役为背景,讲述了共产党员蔡葆梓临危受命重返陕州,团结刀客、国军以及民众力量,智斗日寇、守护家园的热血故事。

作为国内首部以豫西刀客为题材的抗战剧,该剧系统展现了豫西刀客的江湖道义与家国情怀。全剧摒弃流量明星,集结了马敬涵、张雯、刘立伟、李晟焯等一众实力派演员,他们用扎实的功底演活了乱世中的小人物。蔡葆梓表面文弱书生,实则机敏果敢,以智慧周旋于各方势力之间;飒爽女刀客张雯,于家国危难中扛起青龙寨大旗;崔文魁在野心与亲情中艰难抉择。

《塬上风云》扎根豫西大地,剧组深入三门峡地坑院、灵宝杨公寨等实地取景,首次将“地下四合院”地坑院搬上荧屏;非物质文化遗产

这些方法你试过吗? 科学减重别踩坑

本周迎来全民营养周,健康饮食、科学减重成为大众关注的热点话题。当下,不少市民为追求快速瘦身效果,盲目采用不吃主食、刻意控水、随意执行轻断食等极端方式减重,不仅难以达到理想的减肥效果,还会损害身体健康。对此,天津医科大学朱宪彝纪念医院临床营养科主任医师刘艳针对大众常见的减重误区进行专业科普,为市民科学减重支招。

在众多减肥误区中,完全不吃主食、拒绝摄入碳水化合物是最常见的错误方式,也是当下很多人追捧的“瘦身捷径”。对此刘艳解释,长期碳水化合物摄入不足,人体会自动开启“节能模式”,主动降低身体代谢效率,不仅不利于减重,还会引发多种健康问题。长期戒断碳水,容易造成脱发、人体反应能力下降,女性还可能出现月经紊乱的情况。对于糖尿病患者而言,少吃或不吃主食,还会大幅提升低血糖的发病风险,代谢变慢后,甚至会出现越减肥,体重越容易上涨的情况。

刘艳建议,科学减重并非戒掉碳水,而是优化碳水摄入结构。日

常饮食中应减少精米、白面等精制主食、精制碳水的摄入,多食用富含膳食纤维的五谷杂粮。膳食纤维既能有效增强饱腹感,助力饮食控制,也能促进肠胃蠕动、助力排便,同时可为人体补充丰富的维生素与矿物质,对体重管理和身体健康都大有裨益。

为实现“快速掉秤”,部分市民会刻意控制饮水量,秉持“不渴不喝水”的控水减重理念。刘艳表示,这种减重方式治标不治本,控水减掉的只是身体水分,并非脂肪,一旦恢复正常饮水,体重便会快速反弹。

她介绍,水分是减重过程中的重要助力。人体新陈代谢离不开水分参与,充足的水分可以帮助代谢排出体内垃圾与废物,加速食物消化排出,从而辅助减重。医生建议,减重人群每日需保证2000至2500毫升的饮水量,且温热的水相较于冰水,更适配人体代谢节奏,能更好地提升代谢效率。

同时,刘艳分享了三个关键饮水时段,帮助高效减重。清晨起床后,饮用200至300毫升温热水,可唤醒身体代谢机能;三餐前半小

时,小口慢饮500至800毫升温水,能够增强饱腹感,有效减少正餐进食量;运动前后及时补水,既能补充身体流失水分,也可以提升身体代谢率,助力脂肪消耗。

近年来,“16+8”间歇性断食、隔日断食、每周两日轻断食等新式减重方法广受追捧。这类饮食方式通过调整进食节奏,利用空腹时段促进脂肪燃烧,以此改善人体新陈代谢、实现减重,其中“16+8”饮食法受众最广。不少人误以为,只要将每日进食时间控制在8小时内,其余16小时空腹,进食时段就可以随意吃喝、无需忌口。

针对这一认知误区,刘艳作出明确纠正。她表示,“16+8”饮食法并非意味着8小时进食时段可以随意饮食。若在此期间暴饮暴食、摄入高热量食物,总热量远超日常正常三餐的摄入标准,即便坚持16小时空腹,也无法达到减重效果。她提醒,采用“16+8”等轻断食减重方式,依旧需要遵循营养均衡的原则,合理搭配膳食、控制总热量,才能发挥科学减重的作用。

记者 宋丽菊 刘颖