



荧屏早知道

电视剧

■ 天津卫视

19:30 主角(13—14)

黄正经拿易青娥考试成绩不理想借题发挥,花彩香愤怒指责黄正经。易青娥趁乱跑出剧团,终于看到了胡三元。易青娥没有跟任何人说就回了老家,一路上见到了比她生活还苦的人用秦腔喊出生活的苦闷,内心被触动。剧团打算开除易青娥,但是大家帮她说话,所以易青娥去了伙房。

专题

■ 天津卫视

21:20 创业面对面

张小雪是四川武胜县人,作为留守儿童的她早早学会了独立。大学毕业后,她从订单专员做起,机缘巧合下被行业前辈带入创业团队,经历了公司最艰难的阶段:一个人守着办公室,处理订单、打包发货,把整个业务逻辑理顺,最终成为销冠和联合创始人。张小雪坦言,妈妈那句“女孩子一定要靠自己”支撑她走了很多年,但后来发现“靠自己有多种方式,一个人扛是一种,跟对的人一起扛也是一种”。

电视节目表

■ 天津卫视

19:30 剧场:主角

21:10 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:兰花香

21:10 美人新记

■ 影视频道

17:30 傍晚剧场:知青家庭

19:00 强档剧场:使命 1915

■ 都市频道

18:20 津津有味

20:55 都市生活剧场:城中之城

■ 体育频道

18:00 旗开得胜

18:55 体坛新视野

■ 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 眼都青年相声剧场

★剧目:相声专场

明日 20:00 武清貽笑坊相声会馆

(么家佳)

夏秋如何预防肾结石

补水饮食运动是关键

肾结石是泌尿系统常见疾病,而炎热的季节正是其高发期。专家提醒,高温天气下人体水分流失加快,加上不良饮食习惯和久坐不动等因素,会显著增加肾结石的发生风险。预防肾结石应牢记三个关键:多喝水、管住嘴、迈开腿,从日常生活的细节入手,降低患病几率。

天津市第一中心医院肾内科主任、主任医师常文秀表示,高温天气人体水分从汗液排走,若饮水跟不上,原本溶解在尿液里的钙、草酸、尿酸等物质就会因浓度过高形成结晶,慢慢聚集形成大小不一的结石,就像盐水放久了水分挥发后会析出盐粒一样。

此外,夏天的一些饮食习惯也会促进结石形成,烧烤配啤酒、海鲜大餐、小龙虾、冰镇奶茶、碳酸饮料等,往往含有高盐、高糖、高嘌呤,经常食用会让血液以及尿液中的钙离子和尿酸浓度升高,给结石

形成提供原料。

肾结石发作时有哪些症状呢?常文秀介绍,肾结石发作时最典型的症状是腰腹部突然剧烈绞痛,疼痛还可能放射到下腹部、大腿根部。患者还可能出现血尿,有的人还会伴随恶心、呕吐、尿频、尿急、排尿刺痛等不舒服的症状。

“如果腰痛同时还发烧、打寒战、尿量减少,很可能是结石合并感染,出现这种情况建议马上到医院检查和治疗。”常文秀说。

预防肾结石要从日常生活习

惯入手。专家表示,避免肾结石形成首先要多喝水,白开水是最佳选择。其次还要“管住嘴”,减少牛羊肉、海鲜、动物内脏过量摄入,少吃菠菜、甜菜叶、苋菜、韭菜、坚果、巧克力和浓茶等高草酸食物,多吃新鲜果蔬、柑橘类水果,有助于抑制结晶形成。

预防肾结石还要“迈开腿”,避免久坐,不要憋尿。此外,还要定期体检,专家建议每年进行1次尿常规检查和泌尿系统彩超检查,高危人群应增加检查频率。

据新华社电



立秋节气过后,津城暑气渐渐消散。人民公园内云淡风轻,不少市民游园休憩,处处一派怡人景象。

记者 吴迪 摄

秋已立 伏未走

秋包伏 稳步调整饮食结构

8月7日19时42分,我国迎来二十四节气中的第十三个节气、秋季首个节气——立秋。值得注意的是,今年立秋恰逢中伏时段,末伏将于8月14日正式开启,超长40天的伏天尚未落幕。据中国气象局气象预测,今年8月份全国大部地区气温较常年同期偏高,立秋仅为节气更迭,并不代表天气入秋,市民仍需做好防晒,及时补充水分,应对持续高温天气。

立秋节气到来,但暑热势头未减,当下依旧处于加长版伏天范围内,且秋燥症状较往年更为显著。气象监测数据显示,近期本市大部分地区气温稳定在35℃左右,呈现“暑热未消、秋燥已至”的特殊气候特征,温热交替的天气特点让秋季养生尤为关键。

针对立秋时节的起居与情志养生,岐黄学者、天津中医药大学第一附属医院主任医师马融给出专业指导。他表示,立秋后应当遵循早睡早起的作息原则,顺应阳气归根收敛的自然规律,助力肺气舒展调和。秋季气候萧瑟,

人体易产生低落情绪、引发“悲秋”心境,因此在情绪调理方面,需保持内心平和宁静,摒弃夏季外放张扬的状态,沉稳养心、平复情志。

据了解,立秋是衔接夏季养阳、冬季养阴的关键养生节点。此时暑热未退,燥邪初生,二者交织形成典型的“温燥”气候,容易引发咽喉肿痛、心烦口渴、大便干结等一系列温热不适症状。结合节气气候特点,业内专家总结,立秋养生的核心原则为收敛、滋润、健脾、安神,适配时节变化调理身体状态。

马融介绍,立秋作为秋季的开

端,养生核心重点在于“收”与“润”。日常需重点调理脾胃、安稳心神、调和情志,通过科学的养生方式筑牢身体根基,增强机体抵抗力,实现未病先防,为秋冬两季的身体健康打下坚实基础。

专家特别提醒,立秋养生需循序渐进地调整,切忌骤然改变生活习惯。市民需逐步摒弃夏季贪凉的饮食、起居模式,同时切勿过早开启冬季温补养生方式,应紧跟气温、气候的渐变节奏,稳步调整饮食结构、作息习惯与生活方式,顺应时节科学养生。

记者 马茹 刘颖