

本月计划配置小客车增量指标21440个

截至8月8日24时,参加本期增量指标配置的申请编码共127392个,其中个人申请编码125539个,企业和团体申请编码1853个。目前,申请人信息已发至各审核单位进行审核,资格审核结果可在8月23日后通过天津市小客车调控管理信息系统网站或到原递交申请的服务窗口查询。

根据《关于2026年8月天津市小客车增量指标配置数量的通告》,本月计划配置小客车增量指标21440个,其中以摇号方式向单

位和个人配置节能车增量指标833个,包括单位指标100个、个人指标733个;以摇号方式向单位和个人配置普通车增量指标10346个,包括单位指标700个、个人指标9646个(含依照《天津市人民政府办公厅关于印发天津市进一步优化小客车调控管理若干措施的通知》(津政办规〔2025〕6号)增投的个人普通车增量指标2500个);以竞价方式向单位和个人配置普通车增量指标10261个,包括单位指标200个、个人指标10061个。

按照《天津市人民政府办公厅关于印发天津市进一步优化小客车调控管理若干措施的通知》(津政办规〔2025〕6号)相关要求,为进一步引导市民理性参与摇号,2025年6月1日至2029年12月31日通过摇号方式取得的小客车增量指标,逾期未使用的个人或单位,自指标过期之日起,5年内不得再次参加小客车增量指标申请,请市民、企业合理安排用车需求,理性参与摇号申请,摇号指标后要及时使用。

记者 李梅旭 见习记者 李文博

立秋后湿气仍重 不可盲目高强度锻炼

立秋已至,但暑热未消、湿气仍重,目前仍处于末伏时段。不少市民认为入秋后天气转凉,可加大健身运动量。骨科医生提醒,夏秋交替时节气候特殊,运动方式需及时调整,盲目高强度锻炼易引发中暑、受凉及肌肉关节损伤,市民健身需顺应时节、科学适量。

天津医院运动损伤与关节镜二病区副主任医师任富继介绍,立秋湿热天气会加重人体肌肉、关节负担,不适宜开展剧烈运动。市民健身应以中等强度有氧运动为主,

快走、慢跑、骑行、游泳以及八段锦等运动方式更为合适。

医生提示,湿热环境下肌肉韧性、关节耐受度下降,高强度训练极易造成运动损伤,常见的有小腿腓肠肌、大腿股四头肌、腘绳肌拉伤,以及肩袖损伤等问题。

针对运动中常见的肌肉拉伤问题,医生给出应急处理方法。运动拉伤出现局部肿胀、关节肿痛时,可将冰袋包裹毛巾进行局部冷敷,严禁冰袋直接接触皮肤,避免造成冻伤。损伤48小时内

禁止热敷,热敷会加速血管扩张,加重组织渗出与肢体肿胀,加重伤情。

此外,在夏秋交替时,运动会造成出汗多,极易引发肌肉痉挛,也就是俗称的腿抽筋。医生介绍,腿抽筋高发于小腿前后肌群,自救方式各不相同:小腿后侧腓肠肌抽筋,可向上掰动脚踝,拉伸肌肉纤维缓解痉挛;小腿前方胫前肌抽筋,可向下掰脚踝,舒展肌肉、快速解除抽筋状态。

记者 张世强 宛艳峰



目前,本市葡萄陆续成熟,吸引了众多游客前来采摘。

从现在至11月,西青区张家窝镇西闫垂珠堡主题营地的葡萄基地内,葡之梦、阳光玫瑰、浪漫红颜、蓝宝石等各品种葡萄次第成熟,串串硕果缀满枝丫。

记者 潘立峰 摄

老年人“不觉得热”是怎么回事? 并非体格强健 而是身体调节机能退化表现

目前虽然已立秋,但气温仍然较高,生活中有许多老年人却体感不明显,即便酷暑天气也自觉不热,不愿开空调降温。医生提醒,老年人“不怕热”并非身体强健,而是身体调节机能退化的表现,极易出现无声中暑,引发危险。

高温天气期间,即便气温飙升至37摄氏度、发布高温橙色预警,不少老年人依旧选择硬扛高温。八旬市民张建华告诉记者,高温时,子女多次提醒其开空调避暑,自己却始终没有燥热感觉,常常后

背已出汗,自身却毫无察觉。记者走访发现,多数老年人对高温体感偏弱,超八成老人认为天气尚可,部分老人因怕吹风、担心耗电等原因,习惯性不开空调避暑。

南开医院神经内科副主任医师张凤娇解释,年轻人体温调节灵敏,冷热感知敏锐,可自主通过出汗等调节体温。随着年龄增长,老年人汗腺退化、散热变慢,体内热量容易堆积,同时体感、口渴等预警感知变得迟钝,无法及时察觉高温危险,自我防暑能力

明显下降。

医生特别提示,多数老年人伴有高血压、糖尿病、心脏病等基础疾病,高温环境会进一步加重身体负担。老年人中暑往往症状不典型,不一定出现大汗,多表现为精神不振、食欲下降、行走不稳,隐蔽性强,极易错失最佳救治时机。

同时,高温易造成老人血管扩张、血压波动,大幅增加心梗、脑梗风险。身体脱水还会导致血液黏稠度升高,血栓发生概率增加。

记者 李岩 宛艳峰



荧屏早知道

电视剧

■ 天津卫视

19:30 主角(15—16)

团里坚持唱老戏,但是苦于没有行头,导演把问题摊在了黄正经面前,黄正经却把事情推给了朱继儒。裘存义带着朱继儒去看被藏起来的老戏服,见到了回来的古存孝。朱继儒表示剧团的戏没得唱了,想要四位老人出马,而且担心传统戏后继无人。四位老人打算再上阵。何大锤和古存孝意见不合,动起手来。四位老艺人到底能不能排好戏备受质疑。

■ 文艺频道

19:00 兰花香(13—15)

芷安渐渐接受了丁香,丁香也巧妙地让芷安下意识唱出了丁香设计的歌词,君竹被他们的歌声吸引,加入其中。君兰也被歌声吸引,丁香刻意与君兰保持距离,君兰误会丁香不愿看到自己,独自离开。君竹希望当个和事佬,约出了君兰和丁香。君兰和丁香提前尴尬相遇,君兰在关心丁香的同时,也谢谢她如此照顾芷安。君竹到场,君兰不愿继续看见君竹对丁香细心照顾,托辞有事而离开。

电视节目表

■ 天津卫视

19:30 剧场:主角

21:10 问答八方

■ 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 艺品藏拍

■ 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)