



荧屏早知道

电视剧

■ 天津卫视

19:30 老家伙(15—16)

肖长庆为处理家庭琐事,向马玲提出房屋过户的想法,遭到马玲拒绝。肖建担忧哥哥肖林的工作状况,邀约肖林吃饭谈心,肖林不愿坦诚自身困境。陈新城多方周旋,在新城集团为肖林争取到稳定工作。夏明舟不顾团队劝阻,一意孤行,以高溢价拿下项目,激进的决策为明舟集团埋下严重资金隐患。董事会追责竞标造成的巨额亏损,提议让夏明舟提前退休。

专题

■ 天津卫视

21:20 爱情保卫战

马先生和王女士结婚41年了。王女士说,婚后她在这个家伺候马先生、照顾公婆、抚育孩子。二人退休后,她本以为老两口儿可以安享晚年,没想到,马先生比上班时还忙,每天早7点出门,晚7点进门,退休金5000多元全花在自己的爱好上。马先生说,他觉得自己没做错什么,他的退休金,为什么不能想怎么花就怎么花?

电视节目表

■ 天津卫视

19:30 剧场:老家伙

21:20 爱情保卫战

■ 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:九丹

21:10 鱼龙百戏

■ 影视频道

17:30 傍晚剧场:青山遮不住

19:00 强档剧场:冷枪手

■ 都市频道

18:20 津津有味

21:00 都市生活剧场:我和我的传奇情仇

■ 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

20:42 二哥说事儿

(节目如有变动 以当天播出为准)

缓动收敛 微汗为宜 防寒护筋 循序渐进

天凉健身谨防肌骨运动损伤

津城已达到气候学上的入秋标准,清爽舒适的天气,让市民参与户外运动、健身锻炼的热情持续高涨。秋季是顺应天时调理身体、增强体能的黄金时节,但受气候转换、人体气血节律变化影响,这也是肌骨运动损伤的高发时段。专家提醒,要结合秋季气候的特点顺应时节科学健身,安全实现运动强身的健康目标。

秋季运动损伤高发,本质是气候节律与人体机能不同步、运动习惯未及时调整造成。夏季气候湿热,人体阳气外散,肌肤舒展、气血充盈,肌肉、筋膜、韧带柔韧性好,关节活动灵活,可以适应较高强度的运动负荷。进入秋季,风气渐盛、燥邪初起,气温回落,人体阳气开始收敛内藏,气血由外散转为内敛,四肢肌肉、筋骨经络得不到充

足气血濡养,软组织整体弹性、延展性明显下降,肌肉易紧张、筋膜易僵硬、关节灵活性降低。同时,秋季昼夜温差大,早晚寒凉,运动过程中毛孔开合无常,风寒之邪易侵入经络关节,造成局部气血凝滞、肌肉痉挛、血流不畅,大幅提升损伤风险。

此外,秋季“秋乏”症状显著,人体精神状态、体能耐力、肢体控制力都处于换季调整阶段,如果依旧保持夏季高强度运动量、大汗淋漓的训练模式,极易出现发力失衡、动作变形、代偿劳损,诱发踝关节扭伤、膝关节劳损、腰背肌劳损、肩袖损伤等。若处置不及时,极易发展为慢性顽固性肌骨疼痛。

顺应秋季天时特点,科学运动的核心原则为“缓动收敛、微汗为宜、防寒护筋、循序渐进”。

秋季养生重在收敛肺气、固护阳气,因此运动切忌过度耗散气血。在运动时段选择上,应避免清晨低温大风、夜间寒凉时段,优选9时至17时气温温和、风力平稳的时间段锻炼,有效规避风、寒、燥邪侵袭机体。

把控运动强度时,要摒弃夏季高强度爆发、长时间剧烈运动的习惯,以身体温热、微微出汗为最佳状态,不可追求大汗淋漓。过度出汗会耗伤津液、损耗肺气,加重秋燥带来的不适,造成体虚乏力、免疫力下降、筋骨失养。

运动结束后要及时擦干汗水,适时增添衣物,重点护住颈肩、腰背、膝踝等薄弱部位,防止冷风直吹,避免引发经络淤滞、肌肉受凉僵硬。

记者 李梅旭

昨日宝坻最低温度4.5℃ 周末有风有雨

昨日早上凉意明显,宝坻区最低气温只有4.5℃,15时全市大部分地区气温在23℃上下。今日晴转多云,微风,最高气温25℃,最低气温15℃。

明日多云转阴有小雨,偏东风3—4级,最高气温24℃,最低

气温15℃。

周六阴有小雨,东南风3—4级转西北风4—5级,受降雨影响,最高气温下降至20℃,最低气温14℃。

周日阴转晴,风力依旧强劲,有偏北风4—5级,最高气温19℃,

最低气温14℃。

下周一到周二以多云到阴为主,微风,气温持续低迷,最高气温18℃—20℃,最低气温10℃—12℃。

下周三阴转晴,西北风4—5级,气温继续下降,最高气温只有15℃,最低气温10℃。 记者 王婷



昨日,天津市2026年“社保服务进万家”暨京津冀三地协同宣传活动启动仪式在和平区金街隆重举行。本次活动创新采用1个市级主会场+多个区级分会场+三地云端联动模式,实现京津冀三地同步开展社保政策宣传、便民服务,推动社保协同红利惠及三地群众。

记者 张艳

图片由市人社局提供

定制公交服务芦台大集 8处始发站一元直达

2026年全国优质“土特产”走进京津冀活动将于10月17日至18日在天津市宁河区芦台大集举办。为方便市民前往逛展、选购各地特色农产品,天津公交滨海公司将在展会举行的两天开通宁河赶大集定制专线,在天津市区、滨海新区设置8处始发站点,一元票价直达会场,打通市民赶集出行的便民通道。

本次展会汇聚来自20余个省市的特色农产品,同步开展特色产品推介活动,市民可一站式品尝八方美食,感受津沽乡土文化。考虑到芦台大集客流集中、自驾停车压

力较大,滨海公司提前调研客流分布,优化线路方案,选定天津站、西站、天津文化中心、王顶堤北、财经大学地铁站、华苑小区、青旅公司(西北角)、滨海龙都等8处人流密集点位作为发车点,点对点直达芦台大集,免去多次换乘。

据滨海公司相关负责人介绍,此次定制专线延续以往宁河赶大集专线“定时、定点”运营模式,线路执行一元乘车优惠。市民乘客需提前通过天津公交App首页“定制公交”板块预约购票,发车现场不设临时售票点,每名用户每班次最多可预

约3张车票;单班次预约购票人数达到22人及以上,该班次即可“拼团”成功。运营期间,公司优选车况良好车辆投入运营,提前对车辆开展安全检修、卫生消杀;驾驶员完成专项服务培训,做好乘车引导。调度部门实时跟踪客流变化,动态调整发车频次,保障市民往返顺畅。同时,在芦台大集下客站点,公交志愿者将搭建“365惠民”服务台,为乘客准备免费热水、应急小药箱、购物袋等物品,并做好站点指引、咨询答疑等配套服务。

记者 徐燕 通讯员 王欢

明日演艺

★剧目:京剧《罗成》

明日19:15 滨湖剧院

★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 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 恨都青年相声剧场

(么家佳)