

《医探究竟》带您走出体检误区识破隐形病灶

身体无不适 体检结果就不用在意吗

6月5日,天津卫视播出的《医探究竟》中,医探团团长韩非和探长栾云平、瞿玮集结医探团团员,继续探索健康谜题。日常生活中诸多看似正确的健康认知,实则暗藏误区,本期医探团带您深度拆解体检避坑技巧、解读体检报告隐形风险,纠正如厕不良习惯。

体检避坑指南

面对市面上名目繁多、五花八门的体检项目与套餐,多数人陷入盲目选择的困境,误以为体检项目越多、价格越贵,筛查效果越好。事实上,所有体检项目并非适配每个人,精准筛查远胜于盲目全查。体检的核心逻辑与年龄、性别、个人生活习惯、家族病史高度绑定,针对性筛查才是体检的关键。

节目精准梳理差异化体检重点:存在肿瘤、糖尿病、传染病等家族遗传史的人群,需对相关病症进行重点排查;全年龄段体检的核心是肿瘤标志物筛查;中年人群必须重视胃肠镜专项筛查,这是预防肠胃疾病的关键;中老年群体进行骨密度检测,优先选择DXA检查,检测数据更为精准可靠。

北京航天总医院干部医疗科医生原山表示,要明确体检核心原则,



摒弃“贵即好”的错误认知,按需定制体检套餐。同时着重强调体检规范要求,空腹、憋尿等检前注意事项必须严格遵守,避免检测结果失真,影响判断。体检指标异常也无需过度恐慌,亦不可置之不理,及时复查、科学干预,才能真正实现疾病早发现、早预防,发挥体检的真正价值。

体检报告中的那些沉默杀手

很多人存在认知误区:身体无不适症状,体检结果便无需在意。实则指标异常与身体症状并不同步出现,体检报告中细微的数值波动,都是身体发出的隐形预警,也是潜藏的健康杀手,长期忽视将持续损

伤身体重要脏器。体检报告的每一项数据,每一处细节,都预示着未来的健康风险,是守护身体健康的重要依据。

中日友好医院脊柱外科医生麻昊宇提示:体检报告中各项数值的升降变化,即便身体无明显病痛、无不适症状,也会潜移默化地损害心、脑、肾、骨骼等核心靶器官,长期放任将诱发各类慢性疾病。大众需细致、全面解读体检报告,针对异常指标早干预、早调整,杜绝小隐患演变为重大健康问题。

上厕所真的能上出病来吗

排便、排尿是人人日常的基础

小事,却藏着关乎肛肠、泌尿、肾脏健康的大学问。许多长期高发的慢性疾病,皆源于不良如厕习惯。医生们明确核心如厕准则:切勿刻意憋便,避免扰乱肠道代谢;腹泻与便秘是两种不同的病症,无需过度焦虑;若出现突发性排便规律改变,需高度警惕身体病变。

医生提示:老年女性高发便秘,可通过揉按天枢穴、大横穴、支沟穴有效缓解;存在排尿困难问题,可点按中极穴改善;痔疮患者日常可使用湿厕纸清洁,减少肛周刺激;男性采用坐姿排尿方式,能够有效降低前列腺压力。同时提醒,尿液颜色异常不代表一定存在病变,需结合具体情况专业排查,精准区分生理性、病理性异常。

天津市第四中心医院泌尿外科医生于斌解读:如厕无小事。憋尿、久蹲、清洁方式错误等日常陋习,是诱发痔疮、尿路感染、前列腺炎、顽固性便秘的主要因素,长期不良习惯还会持续加重肾脏代谢负担,损害脏腑健康。及时纠正不良如厕习惯至关重要。

更多精彩内容尽在今天21:20天津卫视播出的《医探究竟》,跟着专家一起掌握科学养生方法,探求健康生活本源。

芒种养生:清热利湿 护心养脾

弘扬中医养生与治未病文化,传播节气养生健康知识,本期节目继续播出《健康直播间》联合天津市卫生健康委员会策划推出的“二十四节气养生系列节目”。今天进入了二十四节气中的第九个节气——芒种。芒种这个节气是怎么来的?芒种节气养生总原则是什么?芒种节气特有的湿热气候,会给普通人群和肿瘤患者带来哪些影响?为了避免出现这些健康隐患,在养生方面具体应该怎样做?在茶饮方面,有没有适合芒种节气既美味又养生的小茶方推荐给大众?在起居方面有哪些需要注意的地方?针对头昏身重、食欲不振、睡眠不佳等问题,有没有家庭养生保健的小妙招?本期节目特别邀请全国名中医、天津中医药大学第一附属医院肿瘤科学术带头人、主任医师贾英杰,一起聊聊“芒种养生”的话题。

首播:6月5日 20:30

重播:6月12日 23:25



科学护眼筑就成长防线

2026年天津市儿童青少年眼健康知识问答竞赛于5月31日在天津数字电视大厦举行。本次活动聚焦儿童青少年近视防控核心工作,以趣味竞赛普及眼健康知识,引导全市少年儿童主动担当眼健康第一责任人,共同守护心灵之窗。

本次竞赛会聚全市16支区级中小学生代表同台竞技。赛事设置突围赛(16进8)、争霸赛(8进3)、巅峰对决冠军争霸赛三大竞技阶段,创新打造风险题“险中求生”、情景实战题“火眼金睛”、主题演讲“为EYE发声”等竞技形式。以沉浸式竞赛、场景化纠错、表达型输出的多元形式,让儿童青少年从“被动听知识”变为“主动学知识、大胆讲知识”,真正将科学护眼习惯内化于心、外化于行。竞赛间隙,由天津市各中小学校带来的韵律舞、主题朗诵、京剧表演、《全国版爱眼歌》合唱等文艺节目精彩穿插,让科普活动更具趣味性与观赏性。

本次竞赛特邀天津市眼科医院名誉院长、南开大学眼科学研究院院长王雁,天津市眼科医院副院长韩泉洪,天津医科大学眼科医院党委副书记、院长魏瑞华,天津市青少年近视防控中心副主任、视光中心主任李丽华四位眼科权威专家组成评委团,在赛事中同步开展专业点评与现场科普,将专业眼健康知识转化为通俗易懂的实用指导,为参赛选手与现场师生答疑解惑。

以科学护眼筑就成长防线,用明亮双眼奔赴美好未来。本次竞赛充分凝聚医、教、卫、媒四方协同力量,有效提升了全市儿童青少年眼健康素养,为天津市持续深化近视防控宣传教育、夯实青少年健康成长根基注入了新动力。

首播:6月6日 19:59

重播:6月13日 23:25

“越韵华光·百廿流芳”纪念越剧诞生120周年主题晚会明晚播出 名家联袂献艺 呈现越剧十三大艺术流派

“越韵华光·百廿流芳”纪念越剧诞生120周年主题晚会,将于6月6日21:00在央视综艺频道(CCTV-3)播出。

晚会汇聚全国16家顶尖院团、22位中国戏剧梅花奖获得者、近百位越剧传承者,何赛飞、蔡浙飞、赵志刚、单仰萍、李云霄、陈丽君、王滨梅、王君安、李敏、吴凤花、方亚芬、茅威涛(按晚会出场顺序排列)等越剧名家和新生代翘楚联袂献艺,完整呈现越剧十三大艺术流派风采,是近年来越剧界规模盛大、阵容鼎盛、规格极高的艺术雅集。

整场晚会以流派典藏、经典赓续、守正创新、青春传承为核心脉络,十三个流派代表性传承人同台献艺,演绎《梁祝》《西厢记》《貂蝉》《穆桂英



挂帅》《双珠凤》等传世名段,尽显各派唱腔风骨与艺术精髓,兼具江南温婉意韵与家国人文情怀,见证越剧从越地乡音走向全国的辉煌历程。

晚会在坚守传统内核的基础上突破艺术边界。青年越剧力量以新编力作传承梨园薪火,展现传统戏曲与时俱进的创新活力;以科技焕活经

典,借助现代AI影像科技复原前辈大师舞台形象,几代越剧人跨时空、跨代际同唱经典名段《天上掉下个林妹妹》,让经典流传、文脉赓续具象化。

汇水仪式是本场晚会的点睛之笔。取自嵊州、上海、杭州、福州、南京五大越剧传承地的活水,缓缓汇入舞台“越剧长河”装置,五地源流相融奔涌,彰显越剧兼容并蓄的艺术特质,寓意全国越剧人凝心聚力再启新程。尾声《百念》婉转唱响,余韵绕梁,为这场双甲子艺术盛典画上温情而厚重的句号。晚会开辟传统戏曲创新传播与时代焕新的全新路径,既是对越剧一百二十载岁月荣光的深情回望,更是立足当下、面向未来的文化启程。

剧情摘要

38集电视剧 源上风云

第24集 受日军威逼,何小辫被迫诱骗上官豹下山赴约。上官豹对其毫无防备,不仅如约前往,还透露了三道壕金矿的机密。蔡保梓截获日军刺杀情报后火速下山营救,可惜为时已晚,上官豹遭日军暗算身亡。临终前,上官豹将藏有金矿秘图的匕首交给蔡保梓。上官鹰赶到现场,误会蔡保梓杀父,悲痛之下开枪将其击落悬崖。

第25集 蔡保梓坠崖侥幸生还,被崔文佩救下。何小辫为掩盖自己的通日罪行,当众作伪证,诬陷蔡保梓杀害上官豹。众人欲为上官豹报仇,推举上官鹰接任寨主,上官鹰礼让名望更高的何小辫。蔡保梓担心刀客们被日军利用,冒险回山自证清白,遭到刀客追杀,仅有刘半斤信任并拼死掩护他脱险。刀客认定蔡保梓勾结国民党,聚众围攻张公延的师指挥部讨要说法。

第26集 大批刀客围困师指挥部,张公延紧急向崔文魁求援。独立旅虽装备精良,却抵挡不住刀客猛攻,崔文魁只得联合崔文佩上山调停。上官鹰及时制止众人复仇,成功化解混战。上官鹰因阻止内斗遭暗算受伤,蔡保梓冒险入城探望,途中偶遇崔文魁。为避免双方再次开战,崔文魁将蔡保梓扣押,准备交由刀客处置。

第27集 日军“鬼影”觊觮何小妮,与刘半斤发生冲突,刘半斤发现对方是自己徒弟,忍痛铲除这名危害山寨的内鬼。崔文魁从张公延的言辞中察觉旧怨,怀疑父亲死因蹊跷,与崔文佩联手调查真相。上官鹰为破坏日军计划并保全性命,只得献出金矿秘图,暂时躲过迫害。

第28集 看清田原正雄的险恶用心后,何小辫暗中安排妻儿下山避险,并托付上官鹰贴身保护。田原正雄忌惮崔文佩的能力,借张公延之手将其抓捕,崔文魁暗中相助,使其顺利脱身。田原正雄带队追击地下党,被驰援赶来的霍狼率军剿灭。霍狼坚信蔡保梓清白,察觉何小辫私通日军,准备抓其现行。

第29集 何小辫的行为惹怒田原正雄,对方残忍杀害梅香以示惩戒。刘半斤冒死探查敌据点,成功救出何小妮,却未能救下被挟持的上官鹰。蔡保梓向霍狼坦白金矿秘密,霍狼从老当家刀鞘中找到第三份藏宝图。刘半斤带领众人投奔霍狼,揭发何小辫投敌的真相。崔文佩制定突袭计划,带队从山寨秘道进军青龙寨。被田原正雄收买的孟时规,假意投靠霍狼,潜伏打探第三份秘图的下落。

天津卫视快乐生活剧场6月5日至7日 19:30每天播出两集

40集电视剧 亲爱的孩子们

第21集 穆林入职宏光机械厂,拜黄师傅为师,深耕电焊基础技术,技术进步飞速。黄师傅十分认可穆林的天赋,还讲述了自己与穆林父亲的过往,对穆林提点栽培。白歌生病住院,张辰光全程贴心照料。经济拮据的穆春向徐立群借钱,徐立群借机正式向穆春表白心意。

第22集 白歌与张辰光找到关键证人老赵叔,查到穆枫与薛华的结婚证据,决心为薛华讨回公道。穆枫、刘扬婚礼如期举行,张晓晴频频贴近穆林,被穆林母亲劝离。张晓晴随后拜访穆雪,恰逢李凯旋到访,穆雪冲动之下动手打了李凯旋。婚礼现场,白歌与张辰光突然现身,穆林急忙阻拦,防止场面失控。

第23集 徐立群撕掉穆春的欠条,再次表白,并承诺为她改变。穆枫在厂级委培生考试中取得第三名,成功获得大学进修名额,家人齐聚为其送别。穆春四处打探徐立群下落未果,直至收到书信,才得知徐立群已悄然参军入伍。

第24集 诺诺与李建平发生冲突,穆林上门调解,查明是李建平出言挑衅在先,张晓晴出面要求对方道歉。穆枫萌生竞聘车间副主任的想法,但其岳父认为穆枫长期从事行政工作,缺乏实操经验,竞聘优势不足。李凯旋购置新摩托,专程送香水讨好穆雪。

第25集 穆春始终无法查询到徐立群的部队信息,内心焦灼。白

歌与张辰光巡演归来,为家人带回礼物,分享旅途见闻,两家欢聚叙旧。穆枫夫妇回穆家为穆春庆生,穆林得知白歌归来,内心复杂。

第26集 白歌升任歌舞团副团长,推行演出审美革新方案,遭到张辰光公开反对。穆枫盗用穆林的设计思路重绘图纸上交,导致工厂机器故障,而穆林自主研发的零件顺利试制成功,实力得以印证。刘扬体检后得知自身受孕概率极低,婚姻暗藏隐患。

第27集 穆林凭借扎实技术获评二车间技术副主任,与恩师黄师傅饮酒庆贺。白歌、张辰光搬进新宿舍,穆春主动帮忙收拾,穆林偶遇白歌,二人相处氛围微妙。李凯旋偶遇穆枫并与其聚餐,穆枫倾诉入赘的委屈,李凯旋劝他好好赚钱。

第28集 张辰光与穆林谈心,告知其张晓晴多年痴心等候。白歌耐心开导思念徐立群的穆春。徐立群变卖老宅,出资为纸盒厂购置新设备。穆枫谋求调去轻松的采购岗位,最终被领导驳回,依旧留守车间。

第29集 穆林负责牵头筹备车间职工文艺汇演。张晓晴陪伴诺诺玩耍,穆林归家为孩子送上生日礼物,穆雪提议全家外出聚餐。徐立群恰好同在店内就餐,望见穆春后,刻意隐忍,并未上前相认。

T2文艺频道多彩剧场6月5日至7日 19:00每天播出三集

28集电视剧 尖刀出鞘

第10集 叛徒邓有年招供,暴露了秋雪身份,岩松四郎借此怀疑于浩明,于浩明从容掩饰。日军视察老顶山,伪装成八路军行军,川岛正雄向河野揭秘:赵尚武已被日军挟持控制,成为卧底“毒蝎”。

第11集 于浩明发现被岩松四郎、贾海天监视,双方矛盾加剧。秋雪无故出走,于浩明误会百合泄密,两人发生争执。

第12集 得知日军即将处决战俘,张铁成、李汉雄等战俘通过地道越狱。众人误闯军械库,跟日军发生激战,最终少数战俘突围。川岛正雄震怒,认定是卧底“尖刀”暗中破坏。

第13集 日军追击越狱人员,李汉雄被俘,多名战俘牺牲,张铁成拼死救下李汉雄。秋雪被捕后宁死不屈,岩松四郎逼迫于浩明劝降。秋雪假意痛骂于浩明为其掩护。组织劝阻于浩明放弃营救秋雪,以查清C计划为重。

第14集 叛徒赵尚武打探八路军总部情报,张铁成成功将日军突袭情报送回根据地。于浩明蒙面伏击囚车,顺利救出秋雪。

第15集 川岛正雄两度设局试探于浩明,令其刺杀张铁成、清剿伪装日军。于浩明冷静应对,完美化解危机,打消日军疑虑。

第16集 张铁成伏击于浩明未果,决定查清当年事情的真相。

相。王志东擅自刺杀叛徒邓有年,被于浩明严厉批评,日军由此判断“尖刀”并非单个人。地下党接到任务,由于浩明负责夺回日军即将转运日本的珍贵国宝。

第17集 于浩明周密部署,成功智取被日军管制的国宝。他和王志东趁守备松懈,潜入日军司令部窃取C计划情报。王志东突围受重伤,递出情报后与日军同归于尽。

第18集 于浩明从情报中得知百合自幼被川岛正雄收养洗脑的身世。他托付张铁成携带机密情报和百合前往根据地报。张铁成与百合因身份敏感,抵达根据地后被扣押审查。

第19集 C计划疑似泄密,日军大举进攻根据地。秋雪识破赵尚武的叛徒身份,惨遭其杀害。川岛正雄用假死刑试探于浩明,后彻底信任于浩明,派其随军参与C计划行动。

第20集 赵尚武陷害张铁成,张铁成借机逃脱。张铁成见到左东升,递交了情报并揭穿了赵尚武真面目。赵尚武绑架韩玉梅试图顽抗,最终落入我方埋伏。

第21集 于浩明随日军挺进队潜入根据地,时刻担忧总部安危。在张铁成逼问下,赵尚武坦白全部罪行。

T3影视频道强档剧场6月5日至7日 19:00每天播出四集

本版所刊登节目如有变动,以实际播出为准。