津融集团首届职工歌曲大赛决赛举办

□记者李汝斌 见习记者郭文佳

本报讯 昨日，津融集团在棉三小剧场举办“‘融’耀津声 ‘乐’动未来”首届职工歌曲大赛决赛。

据介绍，该集团高度重视本次赛事，集团各级工会精心组织动员，而职工选手来自天津、新疆、宁夏、江苏、北京等全国各地。经过系统选拔，最终15组选手脱颖而出，进入决赛。

比赛现场，台上台下互动频频，余音绕梁，掌声雷动。选手以饱满的热情讴歌新时代，尽情展示新时代职工风采。

比赛由专家评委和观众评委共同打分，从歌曲选题与创新、演唱能力与技巧、舞台表现力和团队协作四个方面进行评判，决出特等奖和一、二、三等奖。来自津融集团本部的张沛君以一首慷慨激昂的《中国人》获得特等奖。“各组选手都很优秀，我也特别荣幸能够拿到特等奖。我希望通过这首歌唱出津融人团结一心、砥砺前行的坚定决心，愿这首歌能点燃每一位奋斗者心中的热血，让我们继续携手，以中国人的志气与底气，共同谱写津融事业的辉煌新篇！”拿着沉甸甸的奖杯，张沛君激动地说。比赛结束后，与会领导、嘉宾为获奖选手颁奖，现场还颁发了最佳组织奖和津融之星奖。

津融集团负责人表示，津融集团是伴随着改革开放成长起来的企业，在高质量发展的新征程上，始终坚持勇争先、善作为，以感恩、实干、奋进的拼搏进取之姿，为全面完成各项工作任务奋勇前进。此次大赛的举办展示了广大职工奋斗风采，为推动集团高质量发展凝聚职工力量。

抗战纪录片《苦干》高清修复版在美首映

据新华社洛杉矶6月25日电（记者黄恒）经中国团队高清修复的抗战纪录片《苦干》当地时间24日晚在美国洛杉矶的奥斯卡电影博物馆首映，引发中美两国电影学者、历史专家和普通观众广泛共鸣。

这部纪录片由美籍华裔女艺术家李灵爱策划出资，美国战地摄影师雷伊·斯科特拍摄。1939年至1940年间，斯科特辗转中国香港、广东、广西、贵州、重庆、四川、甘肃、青海等地，用彩色胶片勾勒出一幅中国抗战前期的全景历史画卷。

1942年，美国电影艺术与科学学院首次设立奥斯卡纪录片奖，《苦干》因其震撼性纪实获得特别奖。然而，这部杰作在第二次世界大战结束后一度遗失，原始底片直到2009年才被再度发现，而后中国多部门协作，采用最新技术进行了修复。24日放映式前，中方将修复资料捐赠给奥斯卡电影博物馆，作为珍贵史料永久收藏。

中国驻洛杉矶总领馆副总领事李志强在首映式致辞中说，作为首部记录中国抗战后方的彩色纪录片，《苦干》承载着厚重的历史记忆和深切的人文关怀。这部影片的高质量修复，不仅是保护文化遗产的重要实践，更是中美通过文化合作增进相互理解、促进文明互鉴的生动例证。

重庆市对外文化交流协会会长管洪在致辞中表示，《苦干》不仅是一部纪录片，更是一部“动态的抗战史诗”，它打破了时空的壁垒，直到现在，仍让中美两国观众感受到震撼。

首轮第16顺位

中国球员杨瀚森被NBA开拓者队选中

新华社华盛顿6月25日电 在25日进行的2025年美职篮（NBA）新秀选拔大会首轮选拔中，波特兰开拓者队用从孟菲斯灰熊队交易得到的第16号签，选中中国球员杨瀚森。

杨瀚森2005年出生于山东省淄博市，司职中锋，目前效力于中国男子篮球职业联赛（CBA）青岛队。2024-2025赛季，杨瀚森场均得到16.6分、10.5个篮板、3.0次助攻、1.0次抢断，2.6次封盖高居联赛第一，获评CBA常规赛年度最佳星锐球员，并先后入选CBA全明星赛首发阵容以及CBA常规赛国内球员最佳阵容一阵。

新秀选拔大会当天（北京时间6月26日），恰逢杨瀚森的20岁生日。“有点意外，也非常激动。开拓者队的工作人员曾经来中国考察，这也是我第一支试训的球队。感谢一路走来帮助我的所有人，希望之后能够打好球，训练好，在场上做到最好。”杨瀚森在现场说。

中国篮球协会在贺信中表示，希望杨瀚森在新的起点继续刻苦训练、勇于拼搏，在与更多国际高水平球员的比赛中，不断提高水平、突破自我，充分展现中国篮球运动员的良好精神风貌和专业素养，未来在世界赛场为中国篮球增光添彩。

曾在NBA征战5个赛季的中国篮球名宿王治郅说：“杨瀚森的优势是身高和年龄，篮下的手感和脚步也不错，这是NBA球队关注他的重要原因。他还有很大的提升空间和潜力，要继续提升速度，提升力量，提升投篮的准确度，多参与快攻，提高自己的核心竞争力，希望他以后打得越来越好。”

杨瀚森在2022年和2023年分别入选U18和U19男篮国家队。2024年2月男篮亚洲杯预选赛小组赛中，首次代表中国男篮成年队出战国际比赛的杨瀚森，在不到20分钟的上场时间里拿到13分和4次助攻，帮助球队以80∶49大胜蒙古国队。

今年1月份，杨瀚森与美方经纪公司克拉驰体育集团签约。该集团由知名篮球经纪人里奇·保罗创建，代理过勒布朗·詹姆斯、安东尼·戴维斯、达龙·福克斯等多位NBA球星。

杨瀚森为参加今年的选拔做了充足准备。他先是在芝加哥参加了联合试训，随后开启单独试训的漫长征程。他先后参加开拓者、爵士、太阳、雄鹿、魔术等14支球队的试训。

在当日的新秀选拔大会上，达拉斯独行侠队用状元签选中库珀·弗拉格，圣安东尼奥马刺队用榜眼签选择了迪伦·哈珀，费城76人队用探花签摘得埃奇库姆。

“我感觉非常激动，想把这份喜悦与我的亲人和朋友分享。达拉斯独行侠队是一支优秀的球队，我也希望和队友们磨合好，每天都足够努力，能够帮助球队。”弗拉格说。

开心麻花《整个喜剧》明日在我市首演

□记者秦帆

本报讯 6月28日，开心麻花综艺同款原创爆笑新喜剧《整个喜剧》在天津大剧院爆笑首演，将为观众带来一场别开生面的喜剧盛宴。作为开心麻花首个新喜剧SKETCH专场，该剧打破传统喜剧形式，融合多种元素，呈现出一场充满惊喜的视听狂欢。

《整个喜剧》由央视春晚小品、一年一度喜剧大赛编剧、开心麻花沉浸戏剧导演、舞台剧千场演员——古十八、胡云开联合操刀，以惊喜反差的剧情走向、沉浸互动的放肆嗨耍，为观众呈现了一场融合八大沉浸场景的精彩演出。30+角色轮番登场，通过丝滑切换的场景，带领观众一秒穿越到不同的综艺现场。全程高能，笑点密集，一张票价，观众便能收获多重体验，沉浸在欢乐的氛围中，尽情释放压力。

《整个喜剧》作为猫眼9.9分、大麦9.9分，全国话剧音乐剧高分榜、全国沉浸式高分榜的双榜单NO.1。演出现场，不少观众表示，《整个喜剧》带来了全新的喜剧感受，“这种新形式太有趣了，每一幕都充满惊喜，互动环节也特别有意思，感觉自己不再是单纯的观众，而是参与到了这场喜剧狂欢中。”还有观众称赞：“演员的表演太精彩了，节奏把握恰到好处，各种包袱和笑料不断，好久没有这么大笑过了。”

据了解，6月28日起开心麻花综艺同款原创爆笑新喜剧《整个喜剧》在天津大剧院多功能厅长期驻演，后续场次正在火热售票中；7月4至6日开心麻花人气悬疑喜剧《同学会不会》将在开心麻花民园剧场爆笑开演，期待更多观众走进剧场，享受这场爆笑盛宴。

《哪吒2》讲阿语亮相沙特银幕

观众在《哪吒之魔童闹海》的宣传展板拍照留念。 新华社记者王海洲 摄

25日晚，位于沙特阿拉伯首都利雅得北部的雷埃尔影院大厅内，中国动画影片《哪吒之魔童闹海》（以下简称《哪吒2》）的宣传展板前人头攒动，沙特观众们或是在展板前轮番合影留念，或是和中国友人有说有笑地交谈，共同兴奋地等待阿拉伯语配音版《哪吒2》在沙特首映。

据新华社电

高温天怎样喝水才正确

运动医学专家教你喝水“热知识”

日前，“高温天喝水不对伤心脏”的话题登上热搜。炎夏高温出汗多，如何喝水才科学？夏日保持运动，补水有何讲究？怎么喝，喝什么？运动医学专家提醒夏日喝水必学的“热知识”。

高温出汗，不可大口狂饮

多喝水，更健康。尤其是高温天，出汗多，及时补充水分很重要。但如何喝水才正确，往往需要医生提醒。

“越是高温流汗多，越要注意不要过于快速地大口喝水。否则不但不解渴，还有潜在风险。”运动医学科医生提醒，大量流汗会带走体液和电解质，此时大口狂饮，大量的水快速进入体内，会令体内电解质失衡，容易导致“低钠血症”，同时也会增加心脏、肾脏等器官负担，可能引起恶心、呕吐、头疼、血压升高等，严重时甚至可能出现脑水肿昏迷。

应该怎么喝？“小口喝，分多次喝，少量、多次地补充水分。”运动医学科医生说。

喝什么？运动医学科医生提醒，若流汗非常多，淡盐水、运动饮料或者口服补液盐会比普通的纯净水更合适。盐汽水也是预防中暑的小窍门，盐汽水中的钠、钾等元素能补充大量出汗流失的电解质，而气泡则可带走体内热度，帮助身体核心部分迅速降温。但不建议喝含糖过高的汽水，以免导致更加口渴、脱水，也不建议为了迅速降温而喝冰水，以防刺激消化道。

运动前中后，都要科学补液

体重控制年，不少人越来越重视运动。夏日运动流汗多，身体能量消耗大，更要学会科学补液。

“不要等到流汗或感到口渴后才补水，运动前、中、后都有补水讲究。”运动医学科医生提醒，“不少人将运动时喝水称作‘补水’或‘补液’，就是因为运动喝水更有讲究。尤其在高温高湿环境下，当人运动后大量出汗，若不及时补液，容易脱水、中暑，严重时可危及生命。”

运动前，建议至少提前半小时先进行一次补水，以保证身体的水合状态。此时可以选择普通的凉白开、纯净水等淡水。如果进行高温户外活动，可适当增加补水量。

运动中，要视运动强度和环境决定补水方式。通常每隔15或30分钟要补水一次，即便没有感到口渴，也应定时喝一小口水。一般来说，如果是1小时内的室内低强度运动，补充普通的纯净水或淡盐水即可；如果是超过1小时的高强度运动或户外运动，则应该注意补盐补糖。

户外运动携带运动饮料或水＋盐丸是标配。运动中要注意观察自己身体状态，如果出现肌肉痉挛，则要立即补盐。水＋盐丸或电解质泡腾片，比较容易计算补盐方案。而选择运动饮料，则可根据成分表来计算补充电解质的程度。

运动后，要注意补充相当于或超过流汗量的水分，即使不觉得口渴，仍需至少再喝2至3杯水，此时同样要注意不要喝得太快太大口。此外，除了补充电解质外，还应适当增加维生素、氨基酸、蛋白质的摄入，以便身体机能迅速恢复。

林清清（据《羊城晚报》）

传染病要防止“病从口入”

夏季是传染病的多发季节，常见传染病有哪些？肠道传染病是否比较多发？公众如何进行预防？

天津市疾病预防控制中心传染病预防控制所主任医师吴伟慎介绍，夏季常见手足口病、细菌性痢疾等肠道传染病，主要通过食物、饮用水、日常生活接触等途径传播，因此要把住饮食卫生，防止“病从口入”至关重要。

常见的引起肠道传染病的细菌有致泻性大肠杆菌、沙门菌、空肠弯曲菌、副溶血性弧菌、志贺菌等；常见的引起肠道传染病的病毒有诺如病毒、轮状病毒、札如病毒、星状病毒和肠道腺病毒等。

肠道传染病主要表现有腹泻、恶心、呕吐、腹痛、食欲不振等，是生活中常见的症状，迁延不愈可能会引起营养不良、贫血、身体抵抗力下降，严重的可以导致脱水，极个别病例甚至还会危及生命。

在此提示，要注意饮食卫生。高温可杀灭致病微生物，饮用水需煮沸后再饮用；要讲究食品卫生，食物和厨具要生熟分开；避免交叉污染。吃剩的食物应及时密封冷藏在冰箱内，冰箱不是保险箱，尽量别超过24小时，再次食用前，需要热透；避免生食、半生食易带致病原的水产品。同时，要培养良好的饮食卫生习惯。注意手卫生，饭前、便后、外出回家后等要洗手；不暴饮暴食，不吃腐败、变质的食物，生食食物一定要洗净。

如出现了腹泻症状，不提倡禁食禁水，宜进食清淡、易消化的流质或半流质食物，症状好转后逐渐过渡到正常饮食。如果腹泻病情不重，一般通过调整饮食、休息、对症治疗，2至3天内症状即可改善。如果腹泻伴随高热、黏液脓血便、精神差、尿量减少、眼窝凹陷、皮肤弹性差等脱水症状，应及时到医院肠道门诊就医。

本报记者姜凯琦

夏季三高人群注意事项

夏季气温升高，天气闷热对血压、血糖、血脂有什么影响？三高人群在夏季要注意什么？

天津医科大学第二医院副院长、主任医师李新说，随着夏季高温天气的持续，我们注意到高血压、高血糖、高血脂患者面临的健康风险也明显增加。高温导致人体出汗增多，血液黏稠度上升，皮肤血管扩张使大脑血流减少，脑卒中高危人群（如高血压、糖尿病患者）风险增加。下面介绍高温天气对血压、血糖、血脂的影响，希望可以帮助大家科学应对高温挑战。

老年人因血管调节能力弱，血压易受体温变化影响，伴随血液浓缩、微量营养素流失（钾、钠等）及睡眠质量下降，进一步加剧血压不稳定。

夏季血脂水平也容易出现变化。高温致身体水分流失，血液浓缩使甘油三酯水平升高，炎症介质破坏血管，增加动脉粥样硬化风险；但夏季新陈代谢加快，出汗促进血脂代谢，胆固醇水平反而容易呈季节性降低。

高温提升人体对胰岛素的敏感性，部分糖尿病患者的血糖可能生理性下降，需警惕低血糖；同时，闷热天气易导致饮食不规律、运动减少，引发血糖忽高忽低。

夏季对于三高人群有如下建议：

首先，老年人要养成“补水”的习惯，保证每日摄入水量充足，至少1500毫升至2000毫升（不包括食物中的水分），建议喝白开水而不是饮料，同时注意补充电解质和维生素。

第二，高温天气适当减少户外运动，根据气温日变化适度调整锻炼时间，如清晨、傍晚，避开高温时段，以有氧运动为主。选择合适自己的运动项目，如散步、慢跑、太极拳等。

第三，日常饮食注意避免高脂、高糖、高淀粉的食物，适当增加粗粮在食物中的比例，避免血糖升高过快。夏季还可适当增加具有祛暑益气、生津止渴作用的食材，如莲子、百合、银耳等。

第四，每天保证充足的高质量睡眠，一般7至9小时为宜。老年人睡眠可能存在夜间易醒、觉醒次数增多，睡眠质量下降，深睡眠时间减少等现象。因此，建议老年朋友要规律作息，每天固定上床和起床时间，避免白天长时间午睡，午睡时长30分钟为宜，以防夜间入睡困难。白天进行适度运动。此外，家属需关注老人睡眠情况，帮助建立健康的睡眠习惯。

第五，还应避免情绪激动，以免引起血压波动过大。正在服用降血压、降血糖和控制血脂等药物的人群，要按时服药，定期测量血压、血糖，若血压和血糖波动较大或控制不佳，及时到医院就诊，调整药物。

第六，若出现头晕、胸闷、乏力、恶心等症状，可能是中暑或心脑血管疾病前兆，立即转移至阴凉处，补充水分，及时就医。

在这里也提醒广大市民，夏季高温天气，请及时关注气象预报中的“夏季高温脑卒中气象风险预警及健康防护建议”。

本报记者姜凯琦

四项运动对治儿童视力低下

在一项《儿童少年视力低下影响因素》的调研中，超过六成的家长认识到运动时间不足、过早使用电子产品、睡眠时间不足这三个因素会对视力产生影响。

户外运动可以缓解眼睛疲劳、促进眼部血液循环、促进多巴胺的分泌、提高视力质量。

中学生每天两小时户外运动，能有效预防和缓解近视，推荐以下四种“亮眼”运动：球类运动、放风筝、登山和骑行。

球类运动需要快速的眼球追踪和反应能力；放风筝可以使目光聚焦在远处，缓解眼疲劳；登山可强化眼睛的自我调节能力，远眺绿色植被，获取充足的户外光照，有助于放松眼部，预防近视；而骑自行车，眼睛需要不断调整焦距，对视力的灵活性和适应能力有很好的促进作用。

据《中国妇女报》

发行方式：公开发行 发行单位：中国邮政集团有限公司天津市分公司 邮发代码：5—6001 印刷单位：天津印艺通制版印刷股份有限公司 印刷单位地址：天津市北辰区钰鑫石油工业园2号 零售价：0.8元