



小寒迎三九 最冷天儿要来了

“小寒大寒,冷成冰团”。昨日10时33分,迎来小寒节气,这也预示着一年中最寒冷的时段到来。小寒是二十四节气中的第二十个节气,也是冬季的第五个节气。今年小寒正值“二九”第7天,再过两天就会进入“三九”,小寒大多数时间是在“三九”,正像俗话说的“数九寒天,冷在三九”。

小寒节气气温 所有节气中最低

今年小寒始于1月5日,止于1月19日,这段时间恰好是腊月初六至腊月二十,在“二九”“三九”期间。

这段时间,津城冷空气频繁,天寒地冻,寒冷是主要发展趋势。

小寒节气阶段,我国大部分地区已进入严寒时期,对于天津来说,全市平均气温为-3.3℃,平均最高气温1.7℃,平均最低气温-7.4℃,均为所有节气中的最低值。因此,小寒节气标志着将进入一年中最冷的日子。

小寒过后,天气的冷暖大格局会逐渐扭转,气温也是波动式逐步回升。不过,津城毕竟还处于寒冬季节,因此冷空气仍然会时常到访,出现非常寒冷的天气也实属正常。

本周多股冷空气+大风 周中周末最高气温近冰点

昨日白天,津城以晴为主,风力不大,最高气温在8℃左右,中午前后,外出还是比较舒适的。从昨夜开始,多股冷空气频繁到访,今日气温就会有所下降。周三气温下降4到6℃,最高气温仅有1℃,接近冰点。接下来气温持续偏低,周末天气转阴,周日最高气温也仅有1℃。

根据最新气象监测分析,今日白天晴间多云,西北风3到4级,最高气温6℃,最低气温-2℃。

本报记者 张珊珊



连日来,北大港湿地每到下午呈现万鸟飞腾的“鸟浪”奇观,“鸟浪”以花脸鸭为主,它们栖息在湿地,时而休息,时而齐飞,不断变换着队形,十分壮观,吸引着来自本市及北京、河北等周边地区的摄影和观鸟爱好者前来一览这难得一见的景象。

本报记者 曹彤 摄

冬季如何进补? 听中医专家细说

一年中最冷的日子来了,不少市民都想在冬季进补。中医认为,冬季主藏,是进补的最佳时节。冬季人体阳气内藏,新陈代谢相对缓慢,营养物质能更多地转化为自身能量储存于体内,从而起到扶正固本、增强抵抗力的作用。

天津市中西医结合医院南开医院名中医馆主任戚经天接受记者采访时表示,在食物进补方面,可多食用温热性且富含营养的食材。例如羊肉,其味甘性温,能补肾壮阳、温中暖胃,可用于治疗肾阳不足所

致的腰膝酸软、畏寒怕冷等症,常见的有当归生姜羊肉汤,既能补血又能驱寒。又如红枣,具有补中益气、养血安神之效,可直接食用或搭配银耳等炖汤,能滋阴养颜。核桃则能补肾固精、润肠通便,是冬季补脑益肾的佳品,每日适量食用有益健康。

另外,中药材进补也有讲究。人参大补元气、补脾益肺,可切片含服或炖煮鸡汤,但实热证及正气不虚者忌服。阿胶滋阴补血、止血安胎,对血虚萎黄、眩晕心悸等有良

效,多制成阿胶糕食用,不过脾胃虚弱者需慎用。鹿茸壮肾阳、益精血,但因其药性温热,阴虚阳亢者不宜服用。冬日进补并非多多益善,需遵循适度原则,根据个人体质如阳虚、阴虚、气虚、血虚等差异进行有针对性地选择,且应避免与自身疾病或正在服用的药物冲突,最好在专业中医师的指导下合理进补,如此才能真正达到养生保健、增强体质的目的,安然度过寒冬并为来年的健康打下良好基础。

本报记者 李文博

当前南北方流感99%以上为甲流

两种流感用药适用情况有何不同?

中国疾控中心监测结果显示,当前南北方流感病毒阳性率99%以上为甲型H1N1流感亚型。随着流感感染人数增多,抗流感药物的销量近期也在持续增长。尤其是一种名为玛巴洛沙韦的药品受到了大家的追捧。玛巴洛沙韦是否真的人人适用,与另一种流感用药奥司他韦又有什么区别呢?

奥司他韦和玛巴洛沙韦目前被证实均可用于治疗甲流和乙流感

染。北京大学人民医院药学部药师孙博洋介绍,玛巴洛沙韦作用机制和奥司他韦是不一样的,它是抑制了流感病毒的复制,让患者体内不再进病毒。奥司他韦血药浓度下降半衰期一般为6到10个小时。玛巴洛沙韦单次给药之后,消除半衰期大约需要79个小时。两者由于药物机理不同,在给药方式方面有所区别。奥司他韦需要每天服用2次,连吃5天,玛巴洛沙韦全程只需要给药一次。目

前,奥司他韦胶囊剂和颗粒剂可用于1岁以上儿童及成人,干混悬剂的适用年龄更小,幼儿则按照体重具体计算给药。玛巴洛沙韦目前只批准了用于5岁以上、体重在20公斤以上的儿童及成人。

医生提醒,婴幼儿感染后应优先考虑及时就医,在医生指导下用药,包括妊娠期、哺乳期患者,都应优先考虑用药安全问题。

据央视《朝闻天下》



荧屏早知道

电视剧

■ 天津卫视

19:30 剧场:工人大院(9-10)

青工们纷纷报名要做陆镇海的徒弟。陆镇海选了3个人当场比武,三取二。唐天亮最先胜出,争夺第二个名额时,乔芳草半路杀出。杨玉寰找到乔芳草,说自己喜欢陆镇海。

■ 文艺频道

18:50 多彩剧场:小舍得(15-16)

夏君山发现欢欢跟不上择数的课程,孩子自信心双重受挫。夏君山决定亲自去择数听课,与老师沟通。择数视频风波延续到田雨岚家中,颜鹏父母刷手机时看到新闻,后知后觉地发现宝贝孙子曾经也在择数遭受过辱骂。

■ 专题

21:20 非你莫属

“国潮青春专场”,三位守艺人带着对传统文化的热爱与创新追求,向大家展示如何用青春的热情与现代的视角,让古老的技艺焕发新生。节目中,他们以卓越的才艺和非凡的执着打动了在场的企业家们和观众,也让更多人看到了中华优秀传统文化的无限可能。

电视时间表

■ 天津卫视

19:30 剧场:工人大院

21:20 非你莫属

■ 新闻频道

18:30 天津新闻

18:57 都市报道60分

21:00 直播京津冀

■ 文艺频道

18:50 多彩剧场:小舍得

20:15 每日笑吧

■ 影视频道

17:30 傍晚剧场:开封府

19:00 强档剧场:游击英雄

■ 都市频道

19:45 津津有味

20:40 都市生活剧场:情满四合院

■ 体育频道

18:00 旗开得胜

19:30 直播:CBA常规赛 天津VS上海

■ 教育频道

20:10 百医百顺

21:00 二哥说事儿

(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哏都青年相声剧场(么家佳)