



荧屏早知道

电视剧

■ 天津卫视

19:30 剧场:七九河开(27-28)

红英拿出积蓄交给大陆,兄妹俩依依惜别。大陆独自上山扫墓,久久地立在父母墓碑前。林河车站,隔着窗玻璃,大陆、活塞对望,万语千言尽在不言中,大陆冲活塞轻轻摆了摆手。

■ 文艺频道

18:45 多彩剧场:风车(31-32)

老舒自个儿也很惊讶,十年来他装傻装得天衣无缝,结果却这么轻易地就玩砸了。看着梁尘因愤怒而扭曲变形的脸,当着小院所有人的面,老舒将兆欣这几年是如何帮助梁尘的事实和盘托出。

专题

■ 天津卫视

21:20 非你莫属

求职者杜霞利现场分享了自己做婚礼督导时的兼职经历。面对活动中经常会有的突发状况,职场观察员栾云平也分享了演出时的趣事,“遇到停电,没有麦克风,没有亮,底下一片黑。我们就赶紧让快板演员上去,连互动带撑时间,这边就赶紧找人修。”

电视节目表

■ 天津卫视

19:30 剧场:七九河开

21:20 非你莫属

■ 新闻频道

18:30 天津新闻

18:57 都市报道 60分

■ 文艺频道

18:45 多彩剧场:风车

20:15 每日笑吧

■ 影视频道

17:30 傍晚剧场:青年霍元甲之威震津门

19:00 强档剧场:新乌龙山剿匪记

■ 都市频道

18:20 津津有味

21:00 都市生活剧场:真心想让你幸福

■ 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

21:00 二哥说事儿

(节目如有变动 以当天播出为准)

★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)

气温狂飙 本周冲向16℃

今明最高9℃至10℃ 早晚温差大

昨日白天,津城天气晴朗,天空湛蓝,阳光灿烂,不过由于下午西北风明显,达到4至5级,所以还是寒意逼人,昨日的最高气温在3℃左右,临近傍晚,风力逐渐减小,津城也开启了天气大幅度回暖模式。

随着冷空气撤离,大风暂休,气温开始高调回升。今明两天,本市天空以晴到多云为主,虽然周二白天风力较大,北风4至5级阵风6至7级,但由于冷空气来去匆匆,持续

时间很短,且势力不强,所以并不妨碍津城升温趋势,今明两天的最高气温已经骤升6℃至7℃,达到9℃至10℃。

根据气象监测分析,今日晴间多云,微风转西南风3至4级,最高气温9℃,最低气温-3℃。偏北风是来打压气温的,而偏暖的西南风则是助力后续气温继续回升。

周三本市晴朗,微风,升温步伐继续,最高气温突破10℃,预计可达

11℃左右,而27日至28日,气温持续飙升,最高气温14℃至16℃,同时,最低气温1℃至2℃,也回升至冰点之上。虽然本周津城升温势头强劲,但早晚温差明显加大,可达10℃以上,提醒大家注意及时调整着装,早晚仍需做好保暖。

预计3月1日至2日本市将会出现一次阴天过程,届时大风、降温接踵而至,气温再次出现波动。

本报记者 张珊珊



近日,在市农科院林业果树研究所的设施化温室里,一株株车厘子树已花满枝头,工作人员正忙着花果管理,确保其坐果率和品质。3月底,今年第一批天津产车厘子即可上市。与进口车厘子相比,除了口味相同,本地产的更为新鲜水嫩。

本报记者 钱进 摄

多人吃春笋过量呕血晕厥

食“春”要适量 谨防春笋变“春损”

时下即将进入仲春,春笋、香椿等时令食材逐渐上市。这些富含膳食纤维的“春季限定”美味,在带给人们舌尖享受的同时,也可能暗藏健康隐患。

近日,浙江省两位患者都出现晕厥、呕血等症状,其中一位甚至出现失血性休克。经询问,他们发病前都吃了300克以上的春笋。经内镜检查,确诊二人均有消化道出血。春笋有高含量纤维素和一定的草酸,大量食用后对胃刺激较大。有消化道基础疾病的人群,应谨慎进食。

春笋:单次食用勿超200克

作为春季主打菜,春笋因其脆嫩口感广受欢迎。安徽省合肥市蜀山区南七街道卫生服务中心全科门诊部主任于大勇,提醒特殊人群需谨慎食用:“春笋纤维素含量高达20%以上,过量摄入易引发肠易激综合征。”他特别指出,婴幼儿、孕产妇及消化道疾病患者应控制摄入量,建议成人单次食用不超过200克,并注意充分咀嚼。

草酸是春笋的另一潜在风险因素。研究显示,每100克春笋约含12毫克草酸,过量食用不仅影响钙质吸收,还可能增加肾结石风险。对此,于大勇建议烹饪春笋前先焯水2至3分钟,可去除60%至80%的草酸成分。

香椿:焯熟去亚硝酸盐

香椿芽的独特香气吸引着众多食客,但其亚硝酸盐含量可达每公斤300毫克以上(国家标准限值30毫克)。于大勇强调:“新鲜香椿需经高温焯烫处理,建议沸水中煮3分钟后再食用。”实验数据显示,焯水可使亚硝酸盐含量下降至10毫克以下。

特殊人群更需注意控制摄入量。专家指出,亚硝酸盐中毒剂量约为300毫克,可能出现头晕、呕吐等症状,严重者甚至危及生命。慢性病患者及儿童应特别注意食用安全。

蕨菜:处理不当存隐患

野生蕨菜的“原蕨苷”被世界卫

生组织列为2B类致癌物。于大勇解释:“这种物质在高温下会分解,建议采用三步处理法——流水冲洗3遍、沸水焯煮5分钟、再次高温快炒。”通过科学处理,可将有害物质含量降低至安全范围。

专家支招健康吃春菜

- 特殊人群慎食:婴幼儿、孕妇及胃肠疾病患者应减少春菜摄入。
- 科学处理方法:叶菜类建议沸水焯烫,根茎类充分咀嚼。
- 控制食用量:每日食用春菜总量不宜超过500克。
- 注意食用时机:避免空腹食用,与富含维生素C食物同食。

春季饮食讲究“鲜”而不“乱”。在享受自然馈赠的同时,掌握科学的处理方法和适量原则,方能真正实现“春食养身”的健康理念。专家提醒,出现腹胀、血便等症状时应及时就医,切勿延误治疗时机。

整理 本报记者 王喆