

降水过后 今明快速升温

本周大风不断 周四回落8℃

昨日中午开始,津城陆续降雨,截至16时,全市降雨区平均降雨量1.7毫米,最大降雨量7.2毫米,出现在滨海新区汉沽街滨河路,最大小时降雨量4.9毫米,出现在滨海新区经开区中南三街。中心城区平均降雨量0.9毫米,最大降雨量1.8毫米出现在河西区挂甲寺。

受降雨影响,本市最高气温较此前明显下降,市区最高20.2℃,北部及东部地区偏低一些,蓟州最高仅14℃。截至昨日傍晚前后,本市还有分散性阵雨,降雨持续至21时前后趋于结束。

今天凌晨后半夜,本市有西北风4-5级阵风6-7级,此后津城天

气以晴到多云为主,根据气象监测分析,今日凌晨到白天,多云转晴,西北风4-5级阵风6-7级转微风,最高气温24℃,最低气温14℃。

预计周三,本市受高空槽影响,大风再起,午后至夜间将有西北风4-5级阵风可达7-8级,大风将持续至周四白天,风力将达到4-5级阵风6-7级。预计周五,津城仍将有偏西风4-5级。这周,津城大风频繁,提醒市民外出注意防风,远离广告牌等临时搭建物,谨防高空坠物。

气温方面,今明两天气温快速回升,预计周三市区最高气温将升至28℃,周四在大风持续作用下,市区最高气温又快速回落

至20℃,一日之隔,气温降幅8℃。后期,本市气温还将在震荡中持续向暖,提醒大家及时关注临近预报预警,及时调整着装,谨防感冒。

4月下旬至5月中旬 气温偏高降水偏少

根据天津市气候中心对本市4月下旬至5月中旬的气候趋势预测来看,预计4月下旬至5月中旬,天津全市大部分地区气温较常年同期偏高,降水量较常年同期略偏少。预计4月全市平均气温为20℃左右。预计4月全市平均降水量为30毫米。

记者 张珊珊



河北区提升改造六处口袋公园,图为正在整修的音乐公园。

记者 吴迪 摄

小龙虾上市 健康食用有讲究

重金属富集 慎吃虾头虾壳虾线

随着天气转暖,小龙虾迎来上市期,大家早已翘首以盼。但美味背后,食用小龙虾也有诸多讲究。记者深入水产品批发市场,探寻市场行情并采访专业人士,为大家送上健康食用指南。

记者走访时发现,当前市场上的小龙虾以红壳虾为主。据业内人士预计,5月小龙虾将大量上市,届时销售也将达到高峰。

如何挑选优质小龙虾?水产商户介绍,挑选时可轻捏小龙虾肚子,手感越硬实越好;对于红壳虾,外壳发软的不宜选购。

受生长环境影响,小龙虾体内会蓄积重金属。天津市第四中心医院主管营养师李广益表示,重金属主要富集于小龙虾头部、虾壳以及消化道(虾线)等部位。因此,在加工小龙虾时,务必彻底清洗,并且尽量不食

用虾头、虾壳和虾线这些部位。

此外还要注意的,小龙虾属于高嘌呤食物,高尿酸血症患者和痛风患者需忌口。有海鲜过敏史、消化系统功能欠佳的人群,也应谨慎食用。由于食用携带寄生虫的小龙虾可能引发横纹肌溶解症,若采用蒸、煮方式烹饪,时间应不少于20分钟,以此确保寄生虫被彻底杀灭。

记者 韩千梅 刘颖

摄入高油高热食物是直接诱因

痛风年轻化 体重管理成关键

近年来,痛风发病率持续上升,且呈现明显年轻化趋势,20至29岁患者数量显著增加,不健康的生活方式成为背后“推手”。

天津医科大学朱宪彝纪念医院痛风科主任赵伟指出,高油脂、高热量食物不仅会直接导致尿酸水平升高,还会造成青少年体重迅速增

加。研究显示,肥胖青少年患高尿酸血症和痛风的比例明显高于正常体重青少年,因此,管理好体重是预防痛风的关键所在。

赵伟提醒,高尿酸血症通常无明显症状,但如果第一跖指关节,即大脚趾与脚掌连接处出现红肿热痛,就应考虑痛风的可能性,需及

时就医。痛风需要长期管理,擅自停药容易导致尿酸反弹,还会对肾脏、血管造成损害。痛风是一种终身性疾病,随着病程延长,发作间歇期会逐渐缩短,最终可能发展为慢性痛风性关节炎。为减少痛风复发,患者在病情间歇期也应持续使尿酸达标。 记者 张凯宁 刘颖



荧屏早知道

电视剧

■ 天津卫视

19:30 三叉戟2(23-24)

柳爷带花姐去了彪子工作的地方,去见彪子前,花姐后背的伤隐隐作痛,当年彪子再三对燕儿家暴,花姐赶来阻止也被他狠狠暴打一顿,伤势不轻,燕儿的孩子也流产了,最后彪子以故意伤害罪进去。整整十天过去,谢冰没有任何异常,老田决定收网,确认行动计划后,崔铁军和潘江海、徐蔓作为辅助,崔铁军在这个时候收到花姐的消息说彪子同意和他们合作了。

专题

■ 天津卫视

22:00 爱情保卫战

王先生和张女士认识四个多月就“闪婚”了,目前已经结婚四年多。王先生婚后觉得妻子的变化太大,自己无法接受。张女士则觉得婚后“当初的他和爱情都不存在了”,这样的婚姻还有必要继续吗?王先生直言自己“不懂什么是爱情,只想好好过日子”。

情感导师俞柏鸿:妻子对婚姻是负责的,但是丈夫由于抗挫折能力较弱导致职场受挫后难以重新开始,建议丈夫遇到问题时把目标降低、门槛降低,重新开始收获美好生活。

电视节目单

■ 天津卫视

19:30 剧场:三叉戟2

22:00 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

18:45 多彩剧场:像火花像蝴蝶

20:15 每日笑吧

■ 影视频道

17:30 傍晚剧场:我的仨妈俩爸

19:00 强档剧场:铁血茶城

■ 都市频道

18:20 津津有味

20:45 都市生活剧场:我最爱的家人

■ 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

20:10 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:评剧《折子戏专场》

明日19:15 海河剧院

★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 哏都青年相声剧场

★剧目:相声专场

明日19:30 天津市西岸相声剧场

★剧目:相声专场

明日19:30 民园相声茶馆

(么家佳)