

降温下雪刮风 速冻三件套陆续到

昨日天空晴朗,15时本市大部分地区气温超过9℃。今日天空云量较多,白天微风,下午多云间阴,夜间多云转晴,风力增大,有东北风3—4级,最高气温8℃,最低气温0℃,体感温度最高7℃,最低-2℃。

明日白天仍有东北风3—4级,最高气温降至3℃,夜间最低气温-2℃,市民外出需注意防风

保暖。

预计周五本市阴有小雪,局地中雪,全市平均降雪量1—2毫米,局地2—4毫米,气温下降明显,全天气温在冰点以下,最高气温0℃,最低气温-5℃,体感温度最高-2℃,最低-7℃,周边地区气温还将更低。

降雪过后,周六天空放晴,将有西北风4—5级。预计周六、周日市

区最高气温在-1℃到0℃之间,最低气温在-5℃到-8℃之间,风寒效应明显。

预计下周初气温将缓慢回升。下周一晴转多云,微风,最高气温2℃,最低气温-5℃。周二多云转晴,微风转西北风4—5级,最高气温4℃,最低气温-3℃。

记者 王婷



日前,本市河东区焕新升级一批智慧早餐车,该批早餐车车内配备了智能监管摄像头,与河东区市场监管局的智慧监管平台相连,实现“云监管”。
摄影 记者 周伟

对“奥司他韦”有耐药性? 听听医生怎么说

奥司他韦近期成为各医院治疗流感的常用药物,“对奥司他韦出现耐药情况”的话题甚至冲上热搜。市民李先生就遇到了这样的困扰,他被确诊患上H3N2型甲流后,医生为他开具了奥司他韦,可服用后,他感觉疗效没有以往那么快。李先生表示:“去年流感的时候我吃了这药,感觉效果特别好。今年我也吃了,但不像第一次作用那么快,是不是有耐药性了?”

耐药性指的是细菌、病毒等微生物对相应药物失去敏感性,进而导致药效下降或失效。一般来说,

出现耐药性的药物是经过长期服用的,且时间超过10年。奥司他韦作为治疗流感的常用药物,上市销售已近20年,不过它并非需要经常服用的药物。

天津市第一中心医院感染性疾病科主任杨文杰介绍,判断对奥司他韦是否出现耐药情况,需要检测相关基因,医院的数据会送至中国疾病预防控制中心进行核查,目前并未发现耐药问题。

那为何有人会觉得吃了奥司他韦效果不明显呢?专家解释,这和服用时间与疗程密切相关。杨文杰

建议,服用奥司他韦最好在感染流感后的48小时以内,这样能更好地发挥药效。对于有免疫缺陷的人群,转阴也需要较长时间。

此外,专家还提醒,引起感冒的病毒种类繁多,而奥司他韦主要针对流感病毒,对于普通感冒等并不对症。因此,市民一旦感冒,首先要前往医院就诊,经过检查确诊后,医生会根据具体情况对症开具处方。患者应严格遵医嘱用药,切不可自行随意购买服用,以免延误病情或造成不必要的健康风险。

记者 秀静荔 王喆

冬季饮水有讲究

主动补水 不要等口渴再喝

随着冬季气温降低、空气干燥,人体水分流失加快,饮水健康成为守护免疫力的关键。记者从市水务局了解到,冬季科学饮水需避开误区,掌握正确方法,才能更好地维护身体健康。

冬季饮水应坚持“主动补水、少量多次”,避免等到口渴再喝。根据人体生理需求,每日推荐饮水量为1500—2000毫升,运动量大、出汗多的人群可适当增加200—400毫升。水温选择也有讲究,建议保

持在25℃—40℃,过凉或过热的水都可能刺激肠胃。

同时要避开三类饮水禁忌:不饮用保温杯装的“隔夜水”,密封性强的环境易滋生细菌,需当天烧当天喝完;避免一次性大量猛灌,每次饮水量控制在150—200毫升,间隔30分钟左右为宜,减轻肠胃和肾脏负担;日常饮水首选白开水,矿泉水、淡茶水可作为补充,不要将含糖饮料、碳酸饮料、浓茶等替代白开水。

饮水清洁同样重要。水杯、保温杯等器具每周至少彻底清洗1次,重点清理杯盖缝隙、吸管接口等死角;装水容器需加盖密封,桶装水饮水机的入水口、出水口每月应消毒1次;外出时尽量自带饮用水,避免饮用来源不明的散装水或其他饮品,防范健康风险。

市水务局提醒,冬季科学饮水是简单有效的养生方式,养成良好的饮水习惯,才能为身体健康筑牢“第一道防线”。
记者 穆德旺



荧屏早知道

电视剧

■ 天津卫视

19:30 生万物(9—10)

宁苏苏把费文典的信带回家,第一时间读给费左氏听。费文典借口工作忙不回家过年,他平时除了教书就去田间地头和农民一起劳作,深刻体会到农民的不容易,他们被苛捐杂税压得抬不起头来。费文典求费左氏给佃户们送点粮食过年,费左氏坚决不干,他发现费文典在信里一句都没有提宁苏苏,宁苏苏却不以为意,她也没把费文典当亲人。

专题

■ 天津卫视

22:00 爱情保卫战

赵先生和马女士结婚二十多年。马女士表示赵先生已经六七年没有出去工作了,目前是自己挣钱养家,丈夫“就负责摆烂,跟我赌气”。而赵先生觉得自己付出更多:“洗衣服、做饭、接送孩子,我都快抑郁了。”

情感导师陆琪:男方还没有财务自由却总想过财富自由的生活,男方凭什么把生活的压力交给女方一个人,你可以去开网约车,靠自己的双手去挣钱,而不是向妻子要零花钱。女方在公司管人,回家应该休息,而老公则要学习如何挣钱养家。

电视节目表

■ 天津卫视

19:30 剧场:生万物

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

19:35 多彩剧场:初婚

21:40 模唱大师秀

■ 影视频道

17:30 傍晚剧场:古村女人

19:00 强档剧场:紧急行动

■ 都市频道

18:20 津津有味

20:55 都市生活剧场:七九河开

■ 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

(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 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

★剧目:相声专场

明日19:30 喂都青年相声剧场

★剧目:相声专场

明日20:00 武清怡笑坊相声会馆

(么家佳)