



# 冷空气来袭 今起三天气温连降

## 元旦气温小幅回升 预计市区最高气温2℃

昨日白天晴间多云,伴有轻到中度霾,天空朦朦胧胧,15时大部分地区气温在6℃上下,其中市区气温最高6.4℃。元旦到来前,冷空气还将光顾本市,受其影响,今起三天气温将逐步下降。今日晴间多云,白

天最高气温6℃,夜间到明日上午有东北风3—4级,最低气温-2℃,体感温度最高5℃,最低-3℃。

受冷空气影响,明日最高气温降至4℃,周三市区最高气温仅1℃,北部地区低至0℃。

元旦当日,天气多云转晴,风力较小,气温略有回升,预计市区最高气温2℃。周五到周日气温继续回升,届时市区最高气温在3℃到5℃,最低气温在-5℃到-3℃。

记者 王婷

### 寒冬时节人易病?

## 医生提醒或是免疫力在“预警”

近期气温持续走低,流感、呼吸道合胞病毒等感染性疾病就诊量显著攀升。医生提醒,冬季低温干燥环境既利于病毒存活,又会削弱人体呼吸道黏膜防御能力,免疫力成为抵御疾病的关键防线,掌握科学防护方法,才能有效降低患病风险。

免疫力下降有明确信号。宁夏医科大学总医院副院长、呼吸与危重症医学科主任医师陈娟说,若每月感冒超2次、病程迁延10天以上,或普通感冒发展为支气管炎、肺炎,或持续疲劳、轻微伤口愈合超2周,以及肠胃进食生冷后反复腹泻,都可能是免疫力

能减弱的表现。

生活中的诸多因素也会侵蚀免疫力。陈娟说,长期食用甜食和高糖食品、高油脂和油炸食品等,会通过降低免疫细胞活性等方式削弱防御能力;长期熬夜,如长期睡眠不足6小时会使自然杀伤细胞活性下降,久坐不动人群冬季呼吸道感染率会比规律运动人群高,过度焦虑会使皮质醇水平升高,抑制淋巴细胞功能。

医生建议,筑牢免疫防线需从日常入手。饮食上优先选择新鲜蔬果、优质蛋白,补充维生素C、维生素D及锌,烹饪以蒸、煮为主;作息上

需23点前入睡,保证7小时至9小时深度睡眠;每周进行2次至3次、每次超过半小时的中等强度有氧运动,可增强免疫功能,运动以微汗不疲惫为宜,运动后及时保暖。同时,每日开窗通风,密闭场所规范佩戴口罩,65岁以上人群及慢病患者可接种相关疫苗强化防护。

医生提醒,如果出现持续高热超过3天、呼吸急促、剧烈咳嗽伴胸痛、腹泻每日超过5次伴随脱水等情况,需立即就医。冬季免疫力维护是“持久战”,将均衡饮食、规律作息、科学防护融入日常,就能帮助身体轻松过冬。

新华社记者 邹欣媛



日前,一场便民公益义诊活动在南开区昔阳里社区党群服务中心开展,活动特别邀请了眼科、耳鼻喉科、骨科的专业医护人员坐诊,根据居民的身体状况给出个性化健康建议和诊疗方案。

记者 史嵩 摄

## 怎样用医保卡在药店买药?

很多人不清楚,怎样用医保卡(社保卡)在药店买药?有没有指定的药店?市医保局工作人员对此进行了详细讲解。

据介绍,在本市医保定点药店购药,是可以刷医保卡(社保卡)或医保码的。对于有医保个人账户的职工医保参保人员,所购药品费用,可以使用医保个人账户余额支付。凭定点医疗机构开具的电子处方在定点零售药店购药发生的《药品目录》内药品费用,按规定纳入医疗保障基金支付范围,起付标准、支付比例和最高支付限额,按照外配处方的定点医疗机构相关规定执行。

去年,“津医保”App上线“药

品云平台/药品比价”模块,开通便捷的药品查询通道。市民可通过“津医保”App和“津医保”小程序查询医保目录内药品供应信息和价格信息,货比多家,实现药品供应机构、供应价格、价格比对、位置导航等相关查询功能,覆盖定点医院、药店3000多家,覆盖2万余个药品。

### 操作流程

●登录“津医保”App和“津医保”小程序,可在主页直接点击“药品云平台/药品比价”,进入查询页面。

●搜索想要查询的药品名称后,可选择不同生产企业的药品进行具体查询。

●点击某一生产企业的药品后,系统将展示不同定点医药机构近3个月结算均价。点击界面的箭头可支持定点医药机构导航,根据不同需求进行选择。如有目标机构可直接搜索。

●找到所需定点医疗机构。为让购药价格更加透明、权益更有保障,运用价格曲线展示定点医药机构结算金额与全市药品价格的众数关系。

●锁定位置后导航前往。

市医保局提示广大市民,平台信息基于医保系统内药品的历史结算数据,具体库存情况可致电药店确认,或到医疗机构就诊遵医嘱开药。

记者 张艳



## 荧屏早知道

### 电视剧

### 文艺频道

19:35 多彩剧场:如锦(13—15)

金穗当年倒插门成了晓娟的丈夫,这一生老觉得自己活得窝囊,与土鳖喝酒发着牢骚。土鳖是当年曹庆祥的同伙,老皮一案后,曹庆祥逼着他与黑瞎子金盆洗手。多年来土鳖过得紧巴巴的,最近正好相中了一座古墓。蕙兰与皓天上山采野菜,不慎掉入古墓内。

### 专题

### 天津卫视

21:20 非你莫属

即使不断饮水,仍感口干舌燥;晚间手脚心发热、盗汗失眠。天津中医药大学第二附属医院国医堂副主任医师王洪章主任解释,这并非单纯缺水,而是体内“虚火”耗伤津液导致的“内燥”。冬季室内温暖、饮食油腻,还极易导致“内湿”停滞。许多人体虚乏力、补益无效,根源在于湿气未除。本期“冬季养生正当时”为职场人与观众带来了一套内外兼修的调理方案。

### 电视节目表

#### ■ 天津卫视

19:30 剧场:大盛魁

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

19:35 多彩剧场:如锦

21:40 美人新记

#### ■ 影视频道

17:30 傍晚剧场:绽放吧百合

19:00 强档剧场:狙击部队

#### ■ 都市频道

18:20 津津有味

21:05 都市生活剧场:大秧歌

#### ■ 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:2026天津新年音乐会

明日 19:30 天津礼堂大剧场

★剧目:评剧《赵锦棠》

明日 19:15 天津红旗剧场

★剧目:河北梆子《通天犀》《刘伶醉酒》

明日 14:00 中国大戏院

★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 天津市西岸相声剧场

(么家佳)