

寒潮侵袭 今日体感最高-2℃

后半周大风频现 气温缓慢回升

在寒潮侵袭下,降温仍在继续,昨日15时全市大部分地区气温仅在5℃左右。今日晴间多云,北风4—5级阵风6级转微风,最高气温降至0℃,最低气温-6℃,体感温度最高-2℃,最低-8℃。市民要尽量减少在室外停留时间,外出注意防寒保暖。

明日天气不错,白天晴间多云,夜间多云转晴,微风,最高气温2℃,最低气温-3℃。

此次寒潮天气结束后,虽然后半周大风又将频繁出现,但气温开始缓慢回升。周四晴间多云,有偏北风3—4级阵风5—6级,最高气温5℃,最低气温-2℃。周五大风暂

歇,最高气温回升至6℃。

周末两日仍有大风,周六有西北风4—5级,周日有北风4—5级,但两日最高气温都将达到8℃。

气象部门提示,天气干燥,火险气象等级高,市民在防风的同时,还需注意用火用电安全。

记者 王婷



夕阳里,十几只东方白鹳和白琵鹭正在七里海湿地“歇脚”。随着东方白鹳等大型候鸟的相继南迁,本市今年秋冬候鸟迁徙季已近尾声。
通讯员 韩克武 摄

谨防“医托”“圈子”等诈骗手法

这些典型案例值得关注

新华社北京12月1日电(记者冯家顺)最高人民法院12月1日发布6件依法惩治涉民生领域诈骗犯罪典型案例,充分发挥司法裁判的规则引领和价值导向作用,提高人民群众防范意识和反诈能力。

这批案例中,有的犯罪分子诱骗病患购买昂贵而无效的药物,或是诱骗老年人购买虚假保健品,严重损害病患和老年人群体的财产安全和生命健康权。

在“胡某等诈骗案”中,胡某伙同他人在北京经营“善某”诊所、“强某堂”诊所,并雇用郭某良、汤某秀等为“医托”,在某医院院内及周边,向前来求医的病患谎称自己身患癌症,在上述诊所接受诊疗后病情好转,以此诱骗何某满等50余名被害

人前往诊所并购买价值昂贵但无治癌实效的中药,骗取共计52万余元。胡某等6人以诈骗罪分别被判处有期徒刑十年六个月至一年不等的刑罚。

在“倪某荣诈骗案”中,倪某荣伙同他人以免费吃饭、赠送礼品等为饵,诱骗老年人以高于成本价数十倍的价格购买“保健品”,销售金额达62万余元。人民法院以诈骗罪判处倪某荣有期徒刑十年三个月,剥夺政治权利一年,并处罚金人民币十二万元。

近年来,马拉松赛事日益普及,有诈骗分子找到可乘之机。在一起案例中,林某会利用其在马拉松赛事圈内的知名度,谎称通过其报名能够获得马拉松赛事配速员等名额

或参加耳机、跑鞋等设备的测试资格,获取有报名需求人员的信任,进而骗取财物,共计骗取邢某等10余名被害人押金、报名费等共计11万余元。林某会最终以诈骗罪被判处有期徒刑三年,并处罚金人民币二万元。

这批案例中,有人隐瞒参保人员死亡事实骗取养老金,有人骗建双重户籍重复领取养老金,还有人冒充残疾人骗取国家补贴,人民法院均依法从严惩处,有力震慑诈骗犯罪分子,遏制诈骗犯罪态势。

最高法提醒广大民众提高防范意识和法治意识,谨防落入诈骗圈套,被骗后及时报案,依法维护自身权益。

盲目尝试减肥 不如采纳实用建议

三餐定时定量 进食七八分饱

记者从河西区疾病预防控制中心了解到,在减肥上盲目尝试,不如跟着经过专业验证的实用建议走。控制能量摄入,养成七八分饱的进食习惯,超重肥胖者适当减少食量和能量摄入;一日三餐定时定量;增加全谷物及粗粮主食,多摄入肉禽蛋奶、豆类食物;多吃蔬菜和水果,保证膳食纤维摄入充足,必要时适量补充富含益生菌和益生元的食

物;根据季节和地域等特点,做好膳食搭配;饮食清淡,多蒸煮炒,少煎炸烤,少油少盐少糖,限制不健康食品和饮酒;合理选购低能量、低脂肪、低糖和低盐食品;依据实际需要,合理使用代餐食品,保证营养摄入均衡和充足;每周进行150—300分钟中等强度或75—150分钟高强度有氧活动,超重肥胖者逐渐增加活动量,达到推荐量的上限;每周至少2天肌

肉训练,隔天一次,每次30分钟为宜;定期自测体重和腰围,掌握动态变化;根据体重和腰围标准,设定个人体重管理目标和计划,超重肥胖者减重勿过快;保证充足睡眠,及时进行心理调整,必要时寻求专业人员帮助;参与健康生活方式的社交活动,及时排解不良情绪;提升家庭健康观念,帮助儿童养成良好生活习惯,达到健康体重。
记者 徐燕



荧屏早知道

电视剧

■ 天津卫视

19:30 为了一句话(29—30)

杨百顺仔细回忆了火车上遇到杀手与面见耿专员的情形,越想越觉得不对劲。果然当晚耿专员的刁秘书就带人前来刺杀杨百顺,幸好杨百顺及时逃走了。秦蔓卿办了个女子学校,教穷苦人家的女孩子读书,突然在课堂上晕倒了。韩县长被村长用绳子捆着送到了警察局门口,门口守卫才认出他是韩县长,村长直骂自己有眼无珠。

专题

■ 天津卫视

22:00 爱情保卫战

马先生和王女士结婚多年,过得一地鸡毛。马先生觉得现在的日子“过得非常压抑,很窒息”。王女士认为“婚姻就是一个包装精美的骗局”。马先生觉得妻子“像个母老虎一样”,王女士则说马先生很少和自己沟通,经常“骗”自己。马先生和王女士都对现在的婚姻非常“后悔”。

情感导师俞柏鸿:在这段婚姻中,妻子变成了怨妇,丈夫爱使用家庭冷暴力。如果丈夫不爱了,就坦荡地说清楚,这才是对妻子最大的尊重。

电视节目表

■ 天津卫视

19:30 剧场:为了一句话

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 艺术品竞拍

■ 影视频道

17:30 傍晚剧场:古村女人

19:00 强档剧场:野山鹰

■ 都市频道

18:20 津津有味

20:55 都市生活剧场:我的兄弟姐妹

■ 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

(么家住)