



“四九”寒气“激活”菜市场 津门飘起涮肉香

雪天配涮锅 吃个热辣滚烫



市场升温 羊肉销售迎来小高峰

昨日一大早，记者来到多家菜市场，感受一下市民“菜篮子”的变化。走进津南区锦堂菜市场，牛羊肉摊区的人流明显多于其他区域。“这周买肉的人多了差不多四成，今天一上午，好些老主顾都是三五斤地买。”摊主一边用机器熟练地切着羊肉卷，一边指着案板旁所剩不多的羊肉说道。

“我预订的羊肉片准备好了吗？”在南开区青年路一家卖牛羊肉的底商，一名外卖小哥早早就来提货，他告诉记者，这一单是一个社区买菜群下的单，他每天都要给几个社区群送货，“今天天冷，他们的订货量比平时多了将近一倍。”摊主麻利地将他预订的羊肉片拿出：“天没亮我就开始忙活了，每斤一袋，一共30袋，分量足足的。羊肉片零售40元一斤，从上周日开始，买羊肉的人就多起来了。”

在另一家牛羊肉店，老板马先生表示，为应对“四九”期间的需求小高峰，他提前增加了进货量。“卖得最好的是羊上脑、黄瓜条这些适合涮着吃的部位，手切鲜羊肉特别受欢迎。”他补充说，很多顾客会专门要求切成薄片，方便回家直接涮。

多位摊主反映，随着天气渐冷，近期羊肉销量稳步上升，部分摊位日销售额较上月增长了三到五成。

市民采购 为团聚增添暖意

在河西区紫金山路一家大型超市，羊肉片、肥牛卷等火锅食材摆放在了显眼位置，前来选购的市民络绎不绝。销售人员介绍，近期火锅类食材销量明显上升，因为货源充足，价格未受

昨天是“四九”头一天，津城降温飘雪，饭桌上，来一顿“涮羊肉”最合时宜。气温的明显下降带来了菜市场实实在在的购买力与人气，记者走访菜市场及商超探访“四九”消费热度。



天气影响，超市还推出了相关促销活动。

“天儿冷，就惦记这口。”提着刚买的羊肉和蔬菜的赵阿姨表示，她今天特意来超市采购，晚上一家人准备吃涮锅。“这天气，冬天一家人围着铜锅，吃着涮肉聊着天，比什么都暖和。”

“咱天津人讲究这个，‘四九’就得涮一锅。”一位正在挑选羊腿肉的大爷笑着说，“儿子闺女周末都回来，得多备点吃的。”

顾客小陈买了新鲜的羊肉片和毛肚，他说：“虽然现在外卖方便，但‘四九’头一天，还是想自己买点好羊肉，在家吃更有仪式感。”他表示，还会搭配一些赤松茸、海带苗、绣球菌等涮菜。

食材选购 荤素搭配营养均衡

一顿涮羊肉，通常要配合许多食材。“调料是涮肉的灵魂。”一位老食客介绍，用麻酱、韭菜花、酱豆腐调成的蘸料，是很多天津人心中的“标准答案”。当然，调料里还得配上一小撮香菜，再来两头甜蒜，一碗现炸的辣油，这些都是涮羊肉的经典搭配。

除了主角羊肉，现如今的涮菜品种也日益丰富。大白菜、豆腐、粉丝、炸豆皮等传统配菜仍是主流，同时，茼蒿、油麦菜、娃娃菜等绿叶蔬菜，以及各色菌菇、丸滑类、海鲜类都是涮肉菜单上的重要角色。

在津南区供销万家社区店，蔬菜区各种菜品整齐陈列，刚从蔬菜大棚采摘的油麦菜、生菜、菠菜等适合涮着吃的绿叶菜最为抢手。“3.2元一斤的小油菜根本不够卖……”店长田凤淑介绍，天一冷，这些菜卖得特别好，早上刚摘的绿叶菜，基本上到了下午就卖空了，绿叶菜基本不会出现隔夜菜。

“现在吃涮肉，讲究荤素搭配、营养均衡。”一位正在挑选蔬菜的市民说，除了羊肉，她还会准备菠菜、玉米、藕、山药等。

价格平稳 市场供应充足

一位市场管理人员表示，冬季本就是羊肉消费旺季，市场已提前做好货源组织工作，确保供应不断档、不脱销。“特别是‘四九’这样的节点，我们会鼓励商户适当增加备货，满足市民需求。”

市商务局工作人员介绍，目前本市市场上的肉类以及蔬菜等居民生活必需品供应充足，价格运行平稳。同时，各区也加强了市场监管，对大型商超、农贸市场等重点场所的生活必需品价格开展常态化监测，密切关注市场供需变化。一旦出现市场异常波动，立即启动应急预案快速响应处置，全力保障市场秩序井然。

“四九”的寒风，促成一家老小围坐桌旁涮火锅，也带动了市场经济的活力，一盘鲜羊肉，一锅沸汤，构成了天津冬日朴素温暖的画面。

□“四九”科普

“四九”是中国传统“数九寒天”的一部分，是一种计算冬季寒冷程度的方法。这一习俗起源于南北朝时期。数九的计算方式是，从冬至日算起，每九天为一个“九”。“四九”通常出现在每年公历1月中旬，在冬至后的第28—36天之间。

数九不仅是一种气候记录方式，更蕴含了中国古人顺应自然、观察天象的智慧。在没有现代气象预报的年代，人们通过这种方式预判天气变化，安排农业生产

和日常生活。

确保降温期间居民室温不降

记者昨天从市城市管理委获悉，针对降温降雪天气，市级供热工作专班组织各区城市管理委、重点供热企业召开专题调度会，要求在降雪降温期间打足提前量，充分升温蓄热，确保降温期间居民室温不降。

供热管理部门会同市工业和信息化局、国网天津电力公司进行热电联产保供协调，陈塘热电、东北郊电厂、杨柳青电厂等部门增开运行机组，调整负荷区间，强化降温时段机组运行能力，确保供暖保障有力有序。

天津智慧供热监管平台全时监测全市供热运行工况，已经提前向各供热单位普发升温送热提示，监督供热站提温送热，闭环处置，确保全市热源运行参数满足寒潮天气要求。全市每个供热站明确一名公务人员作为责任人“驻场监管”，紧盯供热运行是否符合需求，掌握问题受理处置情况，协调解决供热问题。全市1721名供热管家全部在岗在位，联合居委会网格员，就近协调解决居民用热问题。

供热企业加密安全巡查频次，做好供热设备设施检修维护，确保升温运行的同时保障供热安全。针对可能发生的各类故障做好应急准备，确保应急物资充足，应急队伍处于热备状态，发生故障立即上报并第一时间组织抢修。

记者 徐燕

闻雪而动 畅通出行

昨天下午，2026年迎来第一场雪，红桥区城市管理委员会第一时间启动清雪除冰应急预案，统筹协调各方力量全域推进清雪作业，压实商户“门前三包”责任，全力以赴守护辖区道路畅通与市民出行安全。

“从降雪开始，我们就迅速下达了清雪指令，各街道、西站站区办、公交及长途客运站等单位协同作战。”红桥区城管委相关负责人表示，各街道牵头组建由社区工作者、物业人员、居民志愿者组成的清雪攻坚队，严格遵循“先主次干道后背街小巷、先交通枢纽后居住片区、先出入口后人行便道”的作业优先级，开展全方位、无死角的清雪除冰作业，全力打通群众出行“最后一米”。

昨天下午，红桥区各主要交通枢纽也都根据各自实际情况进行了针对性的清雪工作。例如，西站站区办聚焦西站南（北）广场、进出站通道、换乘枢纽等关键区域，采取“机械作业为主、人工精细化清扫为辅”的模式，高标准完成积雪清除与防滑处理，保障旅客集散安全高效。

记者 安元

这个小习惯 保暖还防病

随着气温持续走低，市民纷纷换上厚衣物抵御严寒。在围巾、手套等保暖装备中，帽子的保暖与防病价值尤为突出。记者走访发现，中老年群体对冬季戴帽普遍认同，而医学研究与临床数据更印证了这一“小习惯”的大作用。

看似简单的戴帽行为，背后有着科学依据。相关研究显示，人体热量散失与气温密切相关：在15℃的环境中，静止状态下不戴帽，约1/3的热量会从头部散失；当气温降至4℃左右时，头部热量散失占比可达一半。天津市第三中心医院神经内科主任医师李娜介绍：“冬季戴帽子能有效减少热量流失，为健康筑牢第一道防线。”

此外，头部受凉还可能影响全身血液循环。冷空气直吹头部会导致头皮血管剧烈收缩，加重心脏负担，进而增加心绞痛、心肌缺血甚至心肌梗死的发病风险，这一隐患对老年人和高血压患者尤为突出。

记者 杨培妍 李欣