

# 今明气温回升 周日小雪将至

昨日白天天空晴朗,15时市区气温升至1.3℃。今日晴间多云,微风,最高气温2℃,最低气温-7℃,体感温度最高1℃,最低-8℃。

周六晴间多云,将延续今日气温回升的态势,市区最高气温将升至3℃,夜间最低气温-4℃。

受高空槽影响,周日到下周一次还将有一次降雪过程。周日多云转阴有小雪,微风,最高气温降至0℃,最低气温-3℃,体感温

度最高只有-2℃,最低-5℃。下周一阴有小雪转晴,微风,最高气温2℃,最低气温-3℃,体感温度最高1℃,最低-4℃。市民外出需注意防雪、防滑。

下周二前后将有冷空气影响本市,届时有北风4—5级,风力较大,风寒效应明显,最高气温3℃,最低气温-4℃,体感温度最高1℃,最低-5℃,市民务必及时添衣保暖。

下周三和周四都是晴天多

云,微风,最高气温3℃,最低气温-5℃。

气象部门提示,“四九”寒冬,气温低迷,虽然很多河面、湖面已经逐步结冰,但受到水流、气温波动影响,冰面厚度不均,承载力无法通过肉眼判断,且部分区域存在暗流、冰下真空等隐患。市民千万不要贸然上冰,更不要在无人管理的野冰环境里穿行、垂钓和玩耍。

记者 王婷



日前,本市东丽区张贵庄城市体育中心建成投用。该体育中心位于东丽区跃进路,占地3500平方米,分为篮球、羽毛球等多个运动区域。

记者 周伟 摄

## 腊月十三 芦台大集开跑！ 宁河七里海半程马拉松之四季定向村跑报名启动

日前,2026天津宁河七里海半程马拉松之四季定向村跑——“集运宁河·龙马精神”迎新遇见系列定向赛正式开启报名通道。赛事起跑点设在拥有460年历史的芦台大集,1月31日(腊月十三)鸣枪开跑。

本次赛事亮点十足,不仅设置了射箭、体能、冰雪、足球以及芦台大集五大打卡点,参赛者需持“集运路书”按4条指定路线完成全程,在4个必打卡点分别完成至少一项任务,并收集印章。特别是在芦台大集内寻找身穿“黄金甲”的神秘“人物”,参赛者成功完成趣味

挑战,即可获得“大吉大利——集运点/年味坊”粮票,在芦台大集享受非遗手作体验及“宁河第一锅”美食试吃等。

完赛物资同样颇具匠心,全年限定的完赛奖牌采用冰雪纹环绕“芦台大集”主图案设计,背面自带强磁功能,可作为冰箱贴收藏。参赛包则是潮人必备的大容量防水圆形包,堪称“行走的赛事通行证”。

赛事还特别设立了专属激励计划:首站完赛者可参与“2026天津宁河七里海半程马拉松”直通名额抽奖,共20个珍贵席位;若参赛

者连续完成全年四站系列赛事,将直接获得2027年“七马”直通资格,无需参与抽签。

本次定向赛报名时间为即日起至1月25日24:00。参赛组别为单人独享组与家庭套餐组。单人独享组报名资格为1名18—65岁成人,仅限50组名额;家庭套餐组需以2—4人组队形式报名,5—17岁儿童需与18—65岁监护人共同参赛。特别需要提示的是,赛前报名者需签署健康安全责任承诺书,有先天性心脏病、高血压、糖尿病等不适合运动者不宜参赛。

记者 张艳

## 一老一小 冬季健康防护有讲究 远离“捂热病” 用药需对症

冬季出现严重呼吸道症状,及时确诊病原体、对症治疗很重要。一些看似管用的防护方法,可能是误区。

“捂热病”是什么?专家介绍,就是因为给孩子穿的太多了,寒冷的气候,很多家长担心孩子受凉,常给孩子穿戴得过于厚重,但儿童活动量大、代谢快,也不懂得增减衣服,出汗后贴身衣物潮湿,冷风吹后更容易感冒。

孩子出现咳嗽的时候,有些家长的应对也存在误区。干咳没有痰的情况下止咳是对的,但是湿咳有痰的话,强力止咳是有问题的。

痰就是坏死的细胞、病原微生物再加一些脱落的细胞等,这时候要鼓励孩子把痰咳出来,用一些化痰的药,而不是强力镇咳的药。

对于有基础病的老年人,如果出现了感冒等呼吸系统疾病,原有的慢阻肺或者其他心脑血管等慢性病用药一定不要随意停药。

另外,冬季保护肺部健康要注重身体保暖和适量运动。小孩的后背、腹部、足部要保暖。锻炼身体则能够增强体质、防止感冒。有基础病的老年人可以循序渐进地锻炼,比如八段锦、易筋经、太极拳,老年人能够从中获益。

### 冬季养肺不用愁 “白色”食材能帮忙

中医常说“白色入肺”,常见的白色食材包括山药、百合、银耳、莲子、白萝卜、雪梨等。那么这些食材,怎么吃才能发挥大作用呢?

中医理论认为,白色食物多性味甘润,有助于滋阴润燥,对于缓解冬季干燥引发的口干、咳嗽等不适症状,能起到一定的作用。

专家建议老人、儿童以及脾胃较差的人员在摄入这些白色食材的时候,煮熟后食用效果更好。

据央视新闻

## 荧屏早知道

### 电视剧

#### ■ 天津卫视

19:30 沉默的荣耀(4—5)

段退之看望吴石,随口说起吴石去318师的事,还说了谷正文很多坏话,假惺惺要给吴石报仇,吴石不想追究以前的事,段退之只好作罢。吴石猜到周至柔已经怀疑他,决定以身试局,亲自去香港送金门的情报。吴石连夜整理了一份军援分配方案,他断定美国人会满意,周至柔会派他去和美国人对接。美国军方代表沃克对吴石的军援方案很满意,点名要吴石去洽谈此事。

#### ■ 文艺频道

19:45 爱情悠悠药草香(1—2)

在旧社会的大家庭中,长期以来都存在着夫一妻多妾的陋习,在这种丑陋的制度下,无论是妻还是妾,随时都有可能成为后宅争斗中的牺牲品,不管是多么纯洁善良的女人,为了能在家庭里存活下来,心灵都会逐渐扭曲变形,但是有一个女人例外,她受尽不公、污蔑和屈辱,却始终坚守良心,寻找真爱,用自己的方式在这种制度里存活,并反抗不公的命运。

### 电视节目表

#### ■ 天津卫视

19:30 剧场:沉默的荣耀  
21:20 医探究竟

#### ■ 新闻频道

18:30 天津新闻  
18:57 都市报道60分

#### ■ 文艺频道

19:45 多彩剧场:爱情悠悠药草香  
21:10 青春有腔调

#### ■ 影视频道

17:30 傍晚剧场:生逢灿烂的日子  
19:00 强档剧场:战地迷情

#### ■ 都市频道

18:20 津津有味  
20:55 都市生活剧场:南来北往

#### ■ 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 大医说

(节目如有变动 以当天播出为准)

### 明日演艺

★剧目:交响音乐会《今夜无人入睡》  
明日 19:30 天津大剧院音乐厅

★剧目:舞剧《牡丹亭》  
明日 19:30 天津大剧院歌剧厅

★剧目:经典名曲新年音乐会  
明日 19:30 塘沽大剧院

★剧目:京剧《赤桑镇》《汾河湾》  
明日 14:00 广东会馆

★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

(么家佳)