

今起风力减弱 气温逐步回升

受冷空气补充影响,昨日风寒效应明显,6时市区最低气温-7.2℃,15时全市大部分地区气温约0℃。今天起风力减弱,气温逐步回升。

今日晴间多云,微风,最高气温5℃,最低气温-2℃,体感温度最高4℃,最低-3℃,适宜户外活动。预计下周初天气变化平缓,周一晴转阴,周二多云转晴,两日最

高气温8℃,最低气温-1℃至0℃之间。周三到周六以晴为主,气温继续上升,最高气温9℃到12℃,最低气温-1℃到1℃。

记者 王婷

京津冀联手护春节市场 三地共发消费安全提示

新春佳节将至,消费市场迎来年货采购、家庭聚餐、旅游住宿的高峰。为保障京津冀三地消费者度过欢乐、祥和、平安的丙午马年新春,日前,北京市市场监督管理局、天津市市场监督管理局、河北省市场监督管理局联合发布节日消费提示,从食品安全与价格行为两方面提醒广大消费者与经营者,共同维护节日期间市场秩序。

对消费者的食品安全提示

采购米面粮油、肉蛋菜奶、酒水饮料、速冻食品、节日礼盒等年货,优先选择证照齐全、信誉良好、管理规范的大型商超、连锁便利店、品牌专卖店及正规电商平台。自觉抵制无生产厂家、无生产日期、无保质期的“三无”食品,不买路边无资质摊贩销售的散装熟食、生鲜食材,从源头降低食品安全风险。

家庭聚餐或外出就餐时,合理搭配膳食,倡导健康饮食。慎食生冷刺身、凉拌菜等高风险食品,注意荤素搭配、营养均衡,控制油腻、辛辣、高糖、高盐食物摄入。避免暴饮暴食,老人、儿童、孕妇及肠胃疾病、慢性病患者,应根据身体状况合理饮食,减轻肠胃负担。参与庙会、市集等活动,谨慎选购现场制售的裸露食品,选择加工规范、卫生条件良好的摊位。

对经营者的价格行为提醒

餐饮经营者要严格落实明码标价,确保菜单、价签和点菜工具与实际收费一致,清晰标示不同产地、规格及“小份菜”“半份菜”品名和价格,在结算前向消费者出具结算清单,做好外卖打包费明码标价。

酒店行业经营者要切实履行价格承诺。在线下线上醒目位置标明客房类型、计价方式、价格、另外付费项目及收费标准等;信守合约,不得临时加价。

旅游景区经营者不得变相加价提价。在线下线上醒目位置公示门票、另行收费项目价格及服务内容,严格规范景区内小商品、餐饮等延伸服务经营者价格行为;严格执行门票优惠政策,不得变相涨价或增设收费项目。

节日期间,京津冀三地市场监管部门将加强对节日市场食品等生活消费品的质量安全检查,加大对霸王条款、价格违法等侵害消费者合法权益行为的监督执法力度,畅通投诉举报渠道,依法妥善处理消费者合理诉求,努力营造安全放心的节日消费环境。

记者 张艳



春节将至,我市南开区长虹街以“党建+市集+服务”模式,积极整合街域资源,联合多家共建单位走进幸福南里社区,共同开展2026年度“党建引领惠民心、共建市集迎新春”主题活动,为居民打造一站式新春服务盛宴。

记者 胡凌云 摄

科学控盐 这些误区要知道

百味盐为首,盐不仅能为食物增味,更是维持人体化学平衡的重要营养素,但食盐摄入过多会对身体健康造成严重威胁。日常生活中该如何科学控盐?不少市民对此仍存在认知误区,相关专业人士为大家科普了科学控盐的相关知识,厘清控盐过程中的常见误区。

根据《中国居民膳食指南》要求,健康成年人每日食盐摄入量不应超过5克。医生表示,过量摄入盐分是引发高血压的重要诱因,还会由此增加心脑血管疾病的发病风险,想要科学控盐,首先要明确哪些食物属于高盐食物,避开“隐

形盐”陷阱。天津中医药大学第一附属医院营养科主任医师张克明指出,一些看似低盐的食物,实际含盐量却很高,例如100克话梅的含盐量可达30克,方便面、火腿肠都是常见的高盐加工食品,100克咸鸭蛋的含盐量也能达到7克,日常食用时需格外注意这类食物的摄入。

选购包装食品时查看食品标签是控盐的关键一步,重点要关注标签上的“钠”含量,其中1克钠约等于2.54克盐。按照相关标准,每100克食品中钠含量≤120毫克可称为“低钠”或“低盐”食品。消费

者可优先选择标注“低盐”“无盐”的产品。

针对“常吃海产品无需加碘盐”的误区。张克明解释,常见海鱼如带鱼、鲳鱼的含碘量并不高,同河鱼相差无几,日常食用海鱼仍可选择加碘盐。

除了避开食材选择上的误区,烹饪过程中的控盐技巧也同样重要。专业厨师桂秋桢提示,酱油、蚝油等调味品本身含盐量较高,若菜肴中已添加此类调料,则应减少或不额外放盐,避免盐分叠加摄入超标。

记者 张倩 李欣



荧屏早知道

电视剧

■ 文艺频道

19:00 多彩剧场:爱情悠悠药草香(48)

碧荷难产生下女儿后死去,德贵为保护她也伤重身亡。乾笙被王厅长严刑拷打,但坚决不说出裘老七下落。马馥芳向采薇忏悔自己害死了梅香、秋琳和采薇的孩子,采薇指出她身为正妻的嫉妒虽有对错,但根源在于女人被迫接受丈夫三妻四妾的世道。马馥芳感慨自己不如采薇通透,随后被警察带走。

专题

■ 天津卫视

21:20 非你莫属

胡思源受家庭教诲成长,从重庆农村考入西南大学,毕业后加入华东医药,从基层销售做到地区总经理。2021年竞聘子公司总经理失败后,临危受命接手年亏损数百万元的公司。面对国内90%市场被国外品牌占据,他带领团队成功研发肠道健康产品“益联清优益生菌”。

电视节目表

■ 天津卫视

19:30 剧场:沉默的荣耀

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

19:00 多彩剧场:爱情悠悠药草香

21:20 相声大会

■ 影视频道

17:30 傍晚剧场:亲爱的孩子们

19:00 强档剧场:锻刀

■ 都市频道

18:20 津津有味

21:05 都市生活剧场:生万物

■ 体育频道

18:00 旗开得胜

22:25 直播:德甲联赛第21轮 科隆VS莱比锡RB

■ 教育频道

19:10 我们同行

19:25 问律师

(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 哏都青年相声剧场

★剧目:相声专场

明日 20:00 武清貽笑坊相声会馆

(么家佳)