

今日津城有中雨 最高气温降至21℃



荧屏早知道

电视剧

■ 文艺频道

19:00 多彩剧场:正阳门下小女人
(12—14)

徐慧真不停地哭诉蔡全无不理解她,蔡全无吓得六神无主,嘴里的牙膏沫都来不及擦,连连发誓绝不会背着她做任何事,蔡全无解释是因为心疼慧真一家穷困潦倒,又不敢对徐慧真实话相告,才偷偷帮助他们。

专题

■ 天津卫视

21:20 非你莫属

三位背景各异、追求不同的求职者带着各自的经历与期许寻求理想职业,现场企业家与主持人精准支招,解锁多元就业思路。34岁的硕士求职者王莹,前来寻求英文商务接待相关工作。20岁的本科在读生文荷灵,带着对文艺事业的满腔热爱站上舞台。25岁的张陶然,对未来职业方向充满迷茫,他带着困惑与期待,希望收获专业的职场指导,找准人生前行方向。

电视节目表

■ 天津卫视

19:30 剧场:青山是故乡

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:正阳门下小女人

21:20 相声大会

■ 影视频道

19:00 强档剧场:致命行动

22:00 晚间剧场:妈妈为我嫁

■ 都市频道

18:20 津津有味

21:10 都市生活剧场:无所畏惧

■ 体育频道

18:00 旗开得胜

23:15 世界杯经典回眸:1990世界杯决赛
西德VS阿根廷

■ 教育频道

19:25 问律师

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 哏都青年相声剧场

★ 剧目:相声专场

明日 20:00 武清怡笑坊相声会馆

(公家佳)

夜间中雨,北部地区局地有大雨。
今日最高气温进一步降至21℃,最低18℃。体感温度最高20℃,最低17℃。花粉过敏气象指数为2级,花粉浓度中等。

下周一白天有小雨,微风,最

高气温24℃,最低17℃。下周二至周四,天气晴到多云,最高气温24℃至25℃,最低15℃至17℃。下周五至周六有一次阴天过程,最高气温26℃至29℃,最低18℃。

记者 王婷

儿童长高 到底需不需要打生长针?

儿童身高始终是家长关注的焦点。如今单纯补钙、服用营养保健品,已难以缓解家长的身高焦虑,不少人转而选择带孩子注射生长激素增高针。然而盲目跟风打针,并非适合所有孩子,其中暗藏不少健康隐患,需要理性看待。

每年3至5月是儿童生长发育黄金期,相关研究显示,这一时段孩子骨骼生长速度明显高于其他季节。抓住长高关键期,为孩子科学助长,成为许多家长的关注点。

面对孩子身高偏矮的情况,不少家长内心十分纠结。有家长表示,因孩子身高明显落后同龄人,担心将来产生自卑心理,希望通过注射生长针帮助孩子改善身高;也有家长参考身边案例,听闻有孩子经生长激素干预后身高理想,反观自家孩子身形偏矮,在是否打针干预的问题上犹豫不决。

大众常说的生长针,本质是重组人生长激素,属于严格管控的处方药,并非普通增高药,更不能当作保健品随意使用。该药物最初研发目的是临床治疗,仅适用于确诊生长激素缺乏、病理性矮小的儿童,必须经过专业医学检查与综合评估后,才可依规使用。

市第三中心医院内分泌科主任管月阳介绍,是否适合注射生长激素,要以专业检查为依据,重点判断孩子是否存在生长激素缺

乏、身高落后是否达到病理标准,结合各项化验结果综合评估后方能确定。不能仅凭家长主观意愿,将生长激素当作保健品随意给孩子注射。

医生表示,遗传是决定孩子身高的核心因素,占比可达七成至八成。若孩子身高符合遗传规律,生长发育节奏正常,通常不建议注射生长针。还有部分孩子属于体质性青春期延迟,也就是俗称“晚长”,多有家族晚长史,仅发育期相对推后,骨龄处于正常范围,后续身高会自然追赶,无需医疗干预。

同时医生提醒,盲目注射生长激素不仅无法达到增高效果,还会带来健康风险,可能诱发血糖升高、甲状腺功能异常、关节疼痛、身体水肿等问题,反而得不偿失。临床判断孩子是否需要身高干预,主要参考两大核心指标:年度生长速度与骨骼年龄。

身高在同性别同龄人中排名垫底、身高差距明显偏大的孩子,应及时到医院做专业评估。对于确诊生长激素缺乏、特发性矮小的

儿童,可在医生指导下规范使用生长激素,辅助改善成年身高。

生长针的干预效果存在个体差异,普遍规律是年龄越小、骨龄越小,干预效果越理想。一旦孩子骨骺线完全闭合,即便注射生长激素也无法再实现长高。不过家长也无需过早频繁检测骨龄,医学建议儿童五六岁以后再行骨龄拍摄即可。

对于身高遗传条件一般、有矮小风险的孩子,可在五六岁至七八岁阶段提早监测骨龄;而遗传条件较好、身高长势正常的孩子,可待到青春期后再定期监测骨龄。青春期是孩子骨龄变化最快、身高发育最关键的阶段,适时监测骨龄即可满足成长评估需求。

此外,还有部分特殊情况,即便注射生长激素也无法改善身高。临床中部分基因类疾病、家族性矮小人群,存在生长激素抵抗现象,身体对生长激素不敏感,这类孩子即便打针也难以起效,需要进一步做基因检测,明确病因后再制定科学干预方案。

记者 王美桓 高程

换季洗空调 这些事项要注意

换季在即,空调即将投入高频使用。如何正确、有效地清洗空调?除了预约专业人员上门服务,市民居家自行清洗又有哪些规范方法和注意事项?

换季时段,空调清洗维保需求明显增多,专业清洗人员陆续上门为市民服务。过滤网是空调的初级净化屏障,可阻隔空气中浮尘、杂物。若长期疏于清洗,滤网积尘严重,空调反而会变成室内空气污染源。开机后,滤网上附着的灰尘会随气流扩散至室内,影响居家空气环境。

专业清洗人员提醒,清洁过滤网有规范讲究:不宜使用硬质鞋刷刷洗,以免损伤滤网材质,应选用软质毛刷清理;同时禁止使用次氯酸钠消毒液(也就是我们常说的84消毒液)等化学消毒剂,这类腐蚀性试剂易腐蚀配件、加速机体老化,日常用清水清洗即可。

停用多日的空调拆开后,内部

积尘往往远超市民预期。经过一个冬季闲置,空调内部极易积攒灰尘杂质,换季启用前彻底清洗十分必要。

过滤网后方的蒸发器,是空调制冷换热的核心部件。蒸发器常年处于潮湿密闭空间,翅片密集、缝隙狭小,灰尘、毛发、花粉极易附着滞留,不仅形成顽固污垢,更易滋生细菌和螨虫。针对这类深层污渍与菌群滋生问题,专业清洗多采用140℃高温蒸汽设备进行消杀处理。

呼吸科医学专家解释,空调长期停用后容易产生军团菌,这是一类革兰氏阴性杆菌,常见于淡水与潮湿环境,可通过空调、淋浴等水雾吸入引起严重肺炎。军团菌适宜存活温度为25℃至45℃,环境温度超过80℃即可有效杀灭军团菌,高温蒸汽清洗能够达到理想的除菌抑菌效果。

除预约专业上门清洗外,市

民居家自行清洁也需严守安全和操作规范。专业售后人员强调,无论清洗空调内机还是外机,操作前务必彻底切断电源,杜绝带电作业隐患。清洗后的过滤网切忌置于阳光下暴晒,应放置在通风阴凉处自然晾干,防止材质变形老化。若蒸发器表面污垢较重,可先用软毛刷轻柔清理表面浮尘,再配合专用空调清洗剂均匀喷洒在散热片上,静置15至20分钟,让清洗剂充分溶解油污、霉菌,待污垢分解后随空调排水管自然排出。

业内人士建议,家用空调夏季启用前应做一次深度全面清洗;日常使用期间,每1至2个月清洗一次过滤网即可。空调长期闲置不用时,可提前开启送风模式吹干内部潮气,再做好整机防尘包裹,减少灰尘堆积,为下一季使用提前做好养护。

记者 燕少行 高程