

未来五天最高气温均超30℃



荧屏早知道

电视剧

■ 天津卫视

19:30 剧场:塬上风云(10—11)

蔡保梓到黑虎山整顿防务,还有一个任务,就是想拿到镇山梁的秘图。孙九环和孟时规趁机挑唆,说蔡保梓和崔文魁早就里应外合,谋夺了黑虎山的当家之位。田原正雄为了阴谋得逞而杀了黎岗,栽赃是蔡保梓杀人灭口,还毁掉了勾结独立旅、保安团的证据。十六师从洛阳狼狈败退,独立旅从后方一下变成前线,只能要求蔡保梓派出刀客协助抗日。

■ 文艺频道

19:00 正阳门下小女人(48)

徐静理终于理解了徐慧真和贺永强的婚姻,也发现贺永强变了很多。陈雪茹要和徐慧真继续争下去。牛爷觉得范金有人不错,就是为了讨好陈雪茹,处处针对徐慧真,结果总是适得其反。股东们都不同意让陈雪茹入股,徐静理就不许各位股东离开。贺小夏和李国强只好同意,可其他人都想不通。与此同时,徐慧真夫妇带牛爷和陈雪茹到附近村里找古董家具,把度假村的事全部交出去了。

电视节目表

■ 天津卫视

19:30 剧场:塬上风云

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

19:00 多彩剧场:正阳门下小女人

21:10 文艺有腔调

■ 影视频道

17:30 傍晚剧场:我的孩子我的家

19:00 强档剧场:杀狼

■ 都市频道

18:20 津津有味

21:10 都市生活剧场:小巷人家

■ 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:音乐剧《青春之歌》

明日 19:30 天津礼堂大剧场

★剧目:民族管弦乐音乐会

明日 19:30 天津大剧院音乐厅

★剧目:喜剧《王母很忙》

明日 19:30 中国大戏院

★剧目:京剧《洛神》

明日 14:00 广东会馆

★剧目:昆剧《狮吼记》

明日 19:15 中华剧院

★剧目:相声专场

明日 19:30 名流茶馆

(公家佳)

昨日阳光充足,风力偏大,15时全市大部分地区气温在28℃上下,让人感觉很舒服。今日晴间多云,微风,最高气温31℃,最低气温21℃,体感温度最高32℃,最低21℃。今日花粉过敏气象指数为2级,花粉浓度中等。

周末两日也是晴天,气温继续上升,最高气温32℃—33℃,最低气温22℃—23℃。下周初将迎来一次阴天过程。下周一晴转阴,周二阴转多云,两日风力都不大,市区最高气温仍在31℃—32℃。

受高空槽影响,下周三还将有一次阴天过程,届时市区最高气温将下降至26℃,最低气温21℃。下周四阴转晴,最高气温27℃,最低气温18℃。

气象部门提示,近日市区天气偏热,户外活动的市民要注意防晒降温,谨防中暑。 记者 王婷

抬头看,天津绝美天空刷屏了!昨日,津城的天空惊艳,蓝天宛如明镜,大朵白云蓬松柔软,像棉花糖般点缀天际,姿态万千,随手一拍都是壁纸级大片。

记者 史嵩 摄



扫码观看精彩视频

即将进入蚊媒活跃期 哪几类人易被叮咬

进入夏季,蚊子增多,在耳边嗡嗡作响,身上被叮咬,让人抓狂。明明几个人在一起,蚊子偏偏盯着自己咬,甚至有人说O型血的人更招蚊子——这个说法可靠吗?

据市卫健部门发布的最新数据,本市主要蚊种为淡色库蚊与白纹伊蚊,6至9月为蚊媒活跃期。

针对“O型血更容易被蚊子叮咬”的说法,市第一中心医院感染性疾病科主任赵学群表示,虽然有一些小范围实验证实O型血相对

易被叮咬,但这些研究样本有限,并没有大型综合性研究结果作为支撑,因此这一说法并不科学。

不过,赵学群指出,蚊子主要依靠嗅觉、视觉和温度感知来锁定目标,确实存在“招蚊体质”。具体来说,气味较重、体温偏高、爱出汗的人群更容易被蚊虫叮咬。此外,穿深色衣服也比较招蚊子。

夏季如何防蚊?赵学群建议,蚊虫繁殖离不开积水,喜欢养花的市民应及时清理盆罐积水,水培植物也要

每周换水。市民外出时可选择浅色长袖上衣和长裤,涂抹含避蚊胺或驱蚊酯的产品,进行多重防护。被蚊虫叮咬后切勿抓挠,以免引发感染。

关于被叮咬后的处理,赵学群给出了分级建议:轻度叮咬可用冰块冷敷,但应该用毛巾包裹,防止冻伤;中等程度可涂抹肥皂液、苏打水等碱性液体止痒;若红肿明显或出现皮肤软组织感染等重度情况,应及时就医。

记者 韩超 王喆

白发越长越多?可能是这些原因

白发已成为不少人的困扰。除了年龄增长的自然因素,许多年轻人也出现了“少白头”。这到底是怎么回事?

遗传与生理因素

是少白头最主要、最常见根源

市民吴春梅从20多岁起就开始长白头发,近几年数量明显增多。她每年要染发五六次,但染完不久白发又冒出来,令她十分苦恼。对此,市中研院附属医院毛发诊疗中心副主任医师张俊指出,遗传与生理因素是少白头最主要、最常见的根源。头发颜色由毛囊黑色素细胞分泌黑色素决定,某些基因变异会使黑色素细胞过早衰退或功能减弱,导致黑色素“供不应求”,白发便提前出现了。

除遗传外,张俊还提到,长期紧张、焦虑或过度劳累会引发体内氧化应激反应,产生大量自由基,攻击和

损伤黑色素细胞,甚至耗尽毛囊中的黑色素干细胞。长期熬夜会扰乱内分泌和新陈代谢,影响头皮血液循环与营养供应。吸烟也被证实能增加氧化应激,与头发早白呈正相关。

如果排除了上述原因,白发仍在增多,则可能与蛋白质摄入不足有关。蛋白质长期摄入不足,容易突然长出白发,同时伴有发质变差、粗糙、发黄等。市胸科医院营养科主管营养师邓力表示,如果蛋白质是头发的原材料,那么铜、铁等微量元素就是黑色素的催化剂。一旦这些微量元素供应不足,酪氨酸酶活性就会降低,直接影响黑色素的合成。

要想黑发久留 这些事项多注意

邓力建议,日常应多摄入鱼、蛋、奶、豆制品等优质蛋白,为黑发生长提供原料并维持发质强韧,同时需搭配B族维生素,尤其是B12,它参

与人体新陈代谢和头发生长,还能保证黑色素细胞的正常活动。富含B族维生素和微量元素的食物包括动物肝脏、菌类、果仁、燕麦等。此外,年轻人应保证每天7小时以上睡眠,避免熬夜影响内分泌,每周进行3次快走、瑜伽或游泳等有氧运动,有助于降低皮质醇水平。

在日常头发护理方面,张俊提醒,应避免过度去除头皮油脂,洗头水温控制在38℃以下,同时减少化学损伤,染发剂、烫发药水都可能破坏毛囊黑色素细胞,建议少用或不用,即便使用也应间隔3个月以上。使用吹风机时应与头发保持20厘米距离,优先使用冷风,避免高温刺激。夏季紫外线较强,外出时应做好头发防晒,戴帽子或使用头发防晒喷雾。同时,市民应减少对头发的拉扯,扎高马尾或编发过紧都可能损伤毛囊,尽量选择宽松发型。

记者 李岩 王喆