

橙色预警 今明两天高温继续

周日中雨来袭 闷热有所缓解

昨日天气炎热,15时市区气温达到34.6℃,静海区气温最高,为35.9℃,今明两天高温还将升级。今日晴转多云(蓟州下午多云转阴有分散性雷阵雨),白天微风转偏南风3—4级阵风6级,夜间有南风3—4级,最高气温37℃,最低气温27℃,体感温度最高将达到39℃。

目前,市气象台已将高温黄色预警信号升级为橙色预警信号,脑卒中气象风险黄色预警也在生效中。市民外出要注意防暑防风。

明日白天多云转阴,有偏西风3—4级阵风6—7级,夜间有雷阵雨,最高气温仍为37℃,体感温度最高39℃。

受降雨影响,从周日起,高温将得到缓解。周日中雨伴雷电,东南风3—4级,下周一雷阵雨转阴,两日最高气温30℃—31℃,最低气温23℃。

下周二到下周四都是多云天气,最高气温31℃—32℃,最低气温22℃—24℃。 记者 王婷

本市发布高温天气健康防护指南

气象预报显示,今明两天高温还将升级。为帮助市民平安度夏,市突发公共事件预警信息发布中心和市健康气象交叉创新中心联合发布高温天气健康防护指南。

主要健康风险

据了解,根据我国气象行业标准,日最高气温≥35℃为高温天气,连续3天以上的高温天气为高温热浪。

在高温天气中,需要面对的健康风险主要有以下5种。

中暑 人体通过自身辐射和汗液蒸发带走热量来维持36℃—37℃的正常体温。当气温≥35℃且湿度大时,热量难散发,体温调节失衡易引发轻症中暑、热衰竭、热痉挛和热射病。

心脑血管疾病 高温导致出汗多,血液变黏稠,加重心血管负担。频繁进出高温室外与低温空调房,会造成血管急剧舒张或收缩,增加血管内斑块破裂的风险,易诱发心梗、冠心病、脑卒中等急性心脑血管疾病。

呼吸系统疾病 高温天气下,人们多采用空调降温,频繁进出高温室外与低温空调房,呼吸道黏膜防御能力下降。此外,门窗紧闭,空气流通性差,易导致细菌、病毒等滞

留,且出汗多,睡眠受影响,抵抗力整体下降,易引发热伤风等疾病。闷热的环境利于霉菌、尘螨等滋生,造成哮喘、慢性阻塞性肺病等慢性呼吸系统疾病的发病风险增加。

消化道疾病 高温天气下,部分人群消化功能下降,出现食欲不振、腹胀、消化不良等情况。高温高湿环境易导致食物变质,食用后易引发急性胃肠炎、食物中毒。同时,贪凉吃生冷食物,易引发腹泻、腹痛。

情绪波动 持续高温会加重神经调节负担,导致交感神经持续兴奋,使人出现烦躁易怒、注意力不集中、失眠焦虑等“情绪中暑”现象,也称“夏季情感障碍综合征”。

五个防护要点

避高温 11:00—15:00是全天的最高温时段,要减少外出。必须要外出时,需穿浅色宽松透气衣物,佩戴遮阳帽、墨镜,撑遮阳伞。

巧降温 空调温度适中,勤开窗通风,定期清洁降温设备,避免直吹冷风,预防温差带来的不良影响。

科学补水 应少量多次喝温水,每日饮水1500—2000ml,如果出汗多,需补充淡盐水、运动饮料或食用蔬果,维持电解质平衡。

健康饮食及作息 饮食宜清淡,

多吃瓜果蔬菜,少吃油腻辛辣食物,不暴饮暴食;规律作息,不熬夜,创造凉爽、安静的睡眠环境;适当午休,帮助恢复体力。

及时处置不适症状 出现头晕乏力、恶心想吐的症状,要尽快到阴凉通风处休息、补水;若出现体温≥40℃、意识模糊、抽搐、持续呕吐、胸痛、呼吸困难、一侧肢体无力等情况,需立即就医或拨打120。

重点人群需特别注意

高温天气对于四类人群影响较大,因而需要特别防护。

老年人 不要独自长时间在家,合理使用空调,定时开窗通风;遵医嘱按时吃药,不要自己停药,出现头晕、胸闷、乏力等症状,立刻休息并就医。

儿童 不要长时间暴晒,出汗及时补水,家长一定不要把孩子单独留在车内。

慢性病患者 要避免高温时段外出;出汗多会让血液黏稠,务必多喝水;勤监测血压、血糖,出现胸闷、一侧麻木、口齿不清等症状,马上就医。

户外工作者 要轮换岗位缩短暴晒时长,随身备饮用水与防暑药品,出现头晕立即到阴凉处休息。

记者 王婷 通讯员 张妍



荧屏早知道

电视剧

天津卫视

19:30 花开如梦(7—8)

聪回来发现娴不见了,就赶紧去找。娴故意躲过了聪,也躲过了追赶来的母亲,匆忙找个电话亭给孟雨农打过去电话。孟雨农开车将娴接到了一栋大房子里居住。孟雨农知道娴是偷跑出来的,特意让人给娴准备了衣服。聪找不到娴,只好到公司门口堵住了孟雨农的车,追问娴的下落。慧和聪希望孟雨农能将娴交出。

专题

天津卫视

21:20 医探究竟

耳鸣是耳部病变的重要信号,却常被忽视。耳鸣主要分为生理性与病理性两类。短暂、一过性的轻微耳鸣为正常现象。持续存在的高调蝉鸣、风声耳鸣多为病理性耳鸣,大多关联中耳炎、梅尼埃病、老年神经性听力衰退等器质性疾病。侧卧贴耳时,与心跳同步的搏动声响不属于耳鸣,不必恐慌。

电视节目表

天津卫视

19:30 剧场:花开如梦

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:鸳鸯佩

21:10 文艺有腔调

影视频道

17:30 傍晚剧场:养女

19:00 强档剧场:英雄祭

都市频道

18:20 津津有味

20:55 都市生活剧场:雪迷宫

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:京剧《三岔口》《六月雪·坐监》

明日 14:00 广东会馆

★剧目:评剧经典折子戏专场

明日 09:30 荣程小百花剧场

★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

(公家佳)



昨日,河东区平河公园正式开园。该公园位于平河装饰城外,曾经的闲置地块通过合理规划绿化空间,搭配多样绿植,配套休闲设施,把卫生死角变成群众家门口的休闲空间。 记者 周伟 摄