

热浪来袭 专家支招科学防护

每天饮水 1500—2000ml 室内外温差 不宜超 8℃



荧屏早知道

电视剧

■ 文艺频道

19:00 多彩剧场:鸳鸯佩(8—10)

宋宜岚来找沈其峻问两人的关系能不能确定,沈其峻告诉她自己一直把她当亲妹妹,宋宜岚难过地哭着跑出去。副官林保仁来报周全到访,沈其峻飞快地跑下楼。周全询问沈其峻以前退婚现在追求金永恩的目的何在,沈其峻告诉他退婚是他做的最懊悔的事,他没有想到自己会对金永恩一见钟情,他会用生命保护她爱惜她。周全决定帮助他。

专题

■ 天津卫视

21:20 非你莫属

本期迎来跨专业求职的文科求职者与初心逐梦的工科在读学子。择业迷茫、专业受限、职业路径纠结,是当下青年求职路上最普遍的困境。有人勇敢跨界突围,跳出专业标签探索全新赛道;有人深耕工科领域,在求稳与求变中规划职业蓝图。

电视节目表

■ 天津卫视

19:30 剧场:花开如梦

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:鸳鸯佩

21:20 相声大会

■ 影视频道

19:00 强档剧场:英雄祭

22:00 晚间剧场:奶奶再爱我一次

■ 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

21:05 世界杯经典回眸:2006年世界杯小组赛 荷兰VS科特迪瓦

■ 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)

1500—2000ml(肾病患者酌情限量,室外露天工作者酌情增加)。建议饮用白开水,而非含糖饮料。可适当增加优质蛋白质摄入,补充维生素和电解质。

减少户外活动,调整运动时间:高温时段(上午10点至下午4点)尽量减少外出,如需外出做好防晒,佩戴遮阳帽、穿透气衣物。户外运动量力而行。从户外进入室内后,稍作休息再进空调房,室内外温差 不宜超过 8℃,空调设定 26℃—28℃最适宜,老年人可适当调高。最好每隔 1—2 小时开窗通风半小时。

监测体征,规律服药:高血压、

糖尿病、高脂血症、心房颤动患者,高温天气血压、血糖易波动。应坚持做好血压、血糖、心率监测并记录,避免情绪激动,不能因血压暂时下降而擅自停药减药;心房颤动患者遵医嘱按时服用抗凝药物。如血压或血糖波动较大,及时就医。

合理作息,避免劳累:每天保证 7—9 小时高质量睡眠,睡眠不佳或过度劳累会增加脑卒中风险。

警惕预警信号:“中风 120”口诀便于记忆:“1”代表一张不对称的脸;“2”代表两只手臂单侧无力;“0”代表聆听讲话是否清晰。出现任一症状,立即就医,争取黄金救治时间。

记者 李梅旭

夏季皮炎湿疹高发 切勿自行涂抹激素药膏

入夏以来,高温湿热让皮炎、湿疹进入高发期。天津市中医药研究院附属医院皮肤一科副主任郭涛提供实用防护指南。

郭涛介绍,高温让汗腺、皮脂腺持续活跃,汗液和油脂若未及时清洁,会堵塞毛孔,刺激皮肤屏障。同时,湿热环境利于螨虫、真菌、细菌繁殖,接触皮肤后易诱发炎症,加重皮炎湿疹。

夏季阳光中紫外线强度骤增,长时间日晒会损伤角质层,削弱皮

肤防御能力,让原本脆弱的皮肤更加敏感。此外,夏季人们穿着单薄,皮肤暴露多,频繁接触花草、蚊虫、尘螨,或使用防晒霜、驱蚊液等,部分成分可能成为过敏原;同时,生冷、辛辣、海鲜、烧烤等饮食,加上作息不规律、熬夜、情绪烦躁,会导致内分泌紊乱、免疫力波动,从内部加重皮肤问题。

科学防护需从多方面着手,每日用温水轻柔清洗皮肤,避免热水烫洗和用力搓擦,洗后及时涂抹温

和保湿乳,修复屏障。选择纯棉透气衣物,勤换洗、定期晾晒床品。出行以物理防晒为主,配合温和防晒产品,远离草丛、花丛等过敏原密集区域。饮食清淡,少辛辣刺激和易致敏食物,多喝水,规律作息、稳定情绪。

若出现瘙痒、红斑,切忌反复抓挠,轻症可用冷敷缓解;症状加重时,及时到正规医院皮肤科就诊,遵医嘱用药,切勿自行涂抹偏方或激素药膏。

记者 李梅旭



日前,中新天津生态城永定洲体育公园对外开放,该体育公园占地约 4.89 万平方米,以全龄共享、活力健康、绿色生态为理念,内设 12 个专业运动场地、儿童乐活区及环形健身步道,满足全龄运动休闲需求;采用“两环五区”布局,实现生态与运动融合,是生态城内设施完善、生态友好的优质运动休闲空间。 摄影 记者 周伟

冷热失衡最易中暑 守住“湿度”主动补水。

新华社银川 7 月 4 日电(记者 邹欣媛)盛夏气温攀升,天气闷热难耐,因中暑就诊的患者增多。医生提醒,高温天气待在密闭闷热的室内,或是过度贪凉长时间吹空调,都可能诱发中暑。冷热失衡引发的中暑,是最容易被忽视的健康盲区。

“有一种中暑是‘闷’出来的,严重时甚至会危及生命。”宁夏医科大学总医院急诊科主任医师冯珂说,人体调节温度的能力有限。当环境温度过高、湿度过大且通风不佳时,即便没有阳光直射,体内热量也无法有效排出,可能引发室内中暑。体质较弱的老年人、婴幼儿及慢性病患者是高危人群。这种病症隐匿性强,等到感觉“透不

过气”“心里发慌”时,往往已出现明显脱水症状。

夏季过度贪凉,也可能诱发中暑。“很多年轻人从近 40℃ 的户外直接进入 20℃ 左右的空调房,或者对着出风口直吹,虽然躲过了高温,却让寒邪入体。”宁夏回族自治区中医医院(中医研究院)心病科主任医师冯丽丽说。当人体处于炎热环境时,全身毛孔张开帮助散热。若突然受凉,毛孔瞬间闭合,本该排出的暑湿郁闭在体内,容易出现恶寒、无汗、关节酸痛、腹痛腹泻等症状。此外,长期待在密闭空调房内,空气质量下降,二氧化碳浓度升高,也会引发头晕、乏力、记忆力下降等不适。

如何科学防暑?冯丽丽说,首

先要守住“温度”,通过风扇或空调适度降温。医生建议,夏季持续高温,尤其是家中有老人或婴幼儿时,室内温度最好控制在 26℃ 左右。若家中没有空调,可前往附近的纳凉点、商场等场所避暑。在家使用风扇时,不要对着人体直吹,可通过加速空气流动辅助降温。同时,早晚气温相对偏低时,一定要及时开窗通风,排出室内积热。

其次要守住“湿度”,主动补水。医生建议,闷热天气里可借助除湿机降低室内湿度。另外,不要等到口渴再补水。高温天成年人每日饮水量建议保持在 2000 毫升左右,优先选择温开水、淡茶水或绿豆汤。