

处暑体感闷热 本周雷雨频繁

昨日白天本市出现分散性阵雨,15时市区气温达34.4℃,体感较为闷热。今日白天阴转多云,夜间多云转阴,微风,最高气温34℃,最低气温27℃,体感温度最高36℃,最低27℃。本周雷雨天气频繁,市民外出要携带雨具,以备不时之需。

昨日7时至16时全市平均降雨量不足0.1毫米,最大降雨量13.4毫米,最大小时降雨量13.4毫米,均出现在武清区徐官屯街褚庄,中心城区无降雨。周二至周五天天都有雷阵雨,受此影响,气温逐渐回落,市区最高气温28℃—33℃,最低气温23℃—25℃。周末两日天气转

晴,市区最高气温30℃,最低23℃。

昨日迎来处暑节气,处暑意为“出暑”。处暑虽在立秋之后,却起到了夏秋季节的过渡作用。它的到来标志着炎热天气的结束,夏热逐渐消退,天气由热转凉。处暑节气早晚温差加大,一早一晚凉意初现,市民要及时调整衣物。 记者 王婷

处暑遇开学 中医支招守护中小学生健康

昨日迎来了处暑节气,三伏“大幕”就此落下。处暑正值夏秋之交,中小學生即將迎來新學期,如何順應時節變換調適身心,以良好狀態投入校園生活?

中國中醫科學院廣安門醫院兒科主任王波介紹,今年暑熱比往年更盛、更持久,疊加40天超長三伏,處暑時節暑熱暑濕尚未完全消退,秋燥已悄然生發。兒童臟腑嬌嫩、氣血薄弱,健康更容易受到季節更迭影響。

晝夜溫差逐步加大,冷熱交替之下,鼻塞、流涕、咽痛、咳嗽等外感症狀容易找上門;殘暑濕困阻脾胃運化,孩子容易出現食慾不振、腹痛吐瀉等不適;秋燥耗傷津液,口干眼干、皮膚干澀、流鼻血等情況也會隨之增多。

王波提示,中小學生要根據氣溫變化及時增減衣物;飲食力求清淡均衡,減少脾胃負擔;及時補充

水分,抵禦秋燥。

針對南北方地域差異,廣安門醫院兒科副主任醫師田雪進一步提醒:北方秋燥特徵更為突出,日常應當多飲水,少食辛辣,可用菊花、麥冬沖泡代茶飲用,達到清熱滋陰潤燥的效果;南方濕熱困脾、兼有燥火,宜清淡飲食,遠離寒涼滋膩食物,可適當食用山藥、茯苓、薏苡仁等食材幫助健脾化濕。

度過漫長炎熱的暑假,不少孩子運動偏少,加之晚睡晚起、作息紊亂,身體素質有所下滑。

上海中醫藥大學附屬曙光醫院傳統醫學科主任醫師吳歡提醒,處暑太陽落山後體感相對舒爽,青少年不妨在此時外出慢跑,或借助社區健身器材開展鍛煉,提前為開學後的體育活動儲備體能。運動過後少量多次飲用溫水,補足耗損的津液。

處暑夜涼漸生,在中醫看來,

此時應順時作息,早睡早起,以養護陽氣、宣暢肺氣。吳歡建議,中小學生從開學前一周就開始調整作息節律,保障充足睡眠;午間閉目小憩20分鐘,有助於恢復體力、精力。

除此之外,簡便易行的中醫外治手段,也能扶助正氣,為孩子筑起健康防護屏障。

“居家導引可幫助疏通肺氣。”湖南省中醫師結合醫院兒科副主任醫師孫志杰建議,家長可以陪同孩子練習八段錦“左右開弓似射雕”動作,早晚各五遍,助力肺氣宣散,增強呼吸道抵抗力。

小兒捏脊推拿同樣能夠固本扶陽。孫志杰介紹,讓孩子取俯臥位,家長以拇指、食指、中指,自孩子的尾骨沿脊柱向上捏提肌膚至大椎穴,重複3至5次,可起到調和陰陽、疏通氣血的作用。

據新華社電



连日来,国网天津电缆公司工作人员在220千伏绿水园电缆隧道开展秋检特巡,利用红外测温等手段及时发现隐患,确保电网“主动脉”安全运行。

记者 张磊 摄

“秋膘”别乱贴 先健脾再补养

立秋之后,不少人顺应民俗开始“贴秋膘”进补。医生提醒,秋季养生当以健脾为先、清润调养为主,循序渐进改善身体状态,切忌盲目进补。

部分体质偏弱人群,一经食补便出现口腔溃疡、咽喉干痛、长痘便秘等“上火”症状,这就是中医常说的“虚不受补”。宁夏中医医院(中医研究院)肝胆脾胃病科主任医师申艳慧说,“虚不受补”根源大多在于脾胃运化能力偏弱。对于这类人群,秋季饮食首要原则是先健脾、再补养。

申艳慧建议,不要急于大量吃肉进补,优先选择山药、莲子、小米、南瓜等平和易消化食材,帮助修复脾胃功能,为后续营养吸收打好基础。日常可多吃银耳、百合、梨等滋阴润燥食物,缓解秋燥带来的口干咽燥、皮肤干燥等问题;同时,少吃辣椒、烧烤、油炸食品,避免加重身体燥热。

若要进补,切忌追求“一步到位”,盲目食用鹿茸、厚味浓汤这类温燥补品。宁夏回族自治区中西医结合医院消化内科主任医师杨伟说,即便食用少量这类食材,也要学会搭配

化解油腻,比如吃肉时搭配白萝卜,日常泡少量陈皮水理气健脾。一旦食用后出现口疮、便秘、烦躁等症状,立刻暂停食补,回归清淡饮食。

除饮食之外,起居运动同样影响调养效果。杨伟说,秋季遵循“早睡早起”的作息,尽量避免熬夜,熬夜最易导致虚火上浮,加重“上热”症状;可选择散步、八段锦、太极拳等舒缓运动,适度活动能够推动气血运行,助力脾胃运化,帮助营养物质被身体吸收;睡前温水泡脚,也有助引火下行,改善上热下寒的体质。 据新华社电



荧屏早知道

电视剧

■ 天津卫视

19:30 主角(41—42)

单团上门探望忆秦娥,忆秦娥表示后面自己会继续带着孩子去看病,单团想邀请忆秦娥参加晚上秦八娃、封导的聚会,忆秦娥因照顾孩子拒绝了。刘红兵劝说忆秦娥日子还得过下去,但是忆秦娥满心满眼只有为刘忆治病的事情。刘红兵不能理解忆秦娥怎么变成了这副模样。

专题

■ 天津卫视

21:10 创业面对面

早年辍学离家的段景怀,从天津包子铺杂工干起,攒下3000元开始了创业之路。段景怀开过包子铺,也酿过醋,却在醋的品牌即将腾飞时遭遇合伙人背叛,无奈踏上回家的路。回到山西清徐西堡泉,段景怀重新与老祖宗传下的酿醋技艺结下情缘。2020年,段景怀涉足直播,曾经一晚上卖出上万单。“蒸、酵、熏、淋、陈”五大工艺细分为八十二道工序,是段景怀在直播间反复讲述的情怀。

电视节目表

■ 天津卫视

19:30 剧场:主角

21:10 创业面对面

■ 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:奶奶再爱我一次

21:10 美人新记

■ 影视频道

17:30 傍晚剧场:大丽家的往事

19:00 强档剧场:我是赵传奇

■ 都市频道

18:20 津津有味

20:55 都市生活剧场:大博弈

■ 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: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 眼都青年相声剧场

★剧目:相声专场

明日20:00 武清貽笑坊相声会馆

(么家佳)