



一场秋雨一场凉 气温骤降快添衣

昨日白天天空云量较多,15时全市各区气温在29℃左右。今日阴转多云,东北风3—4级转微风(滨海新区东北风4—5级阵风6—7级)。受昨夜降雨影响,今日气温明显下滑,最高气温降至23℃,最低气温18℃,体感温度最高只有22℃,最低17℃。今日花粉过敏气象指数为2级,花粉浓度中等。

根据天津市海洋环境监测预报中心昨日14时发布的风暴潮消息及海浪消息,受冷空气影响,昨夜夜间至8日,天津沿岸出现一次风暴增水过程,天津沿海出现一次中浪过程。

周三多云转晴,微风,最高气温25℃,最低气温只有16℃。凉意明显,外出的市民需适时添

衣,以免着凉感冒。

周四到下周一以晴到多云的天气为主,气温逐步回升,最高气温27℃—30℃,最低气温18℃—21℃。白天紫外线较强,市民出行需注意遮阳防晒,同时昼夜温差较大,需注意及时调整衣物。

昨日迎来了秋季第三个节气——白露。据气象部门介绍,此

时节,夏季风的势力逐渐减弱,冷空气活动日趋频繁,北方多地暑气消散、秋意渐浓。南方不少地方暑热尚存,但昼夜温差悄然拉大,清晨已有露珠凝结于草木间。白露节气,暑热渐渐消散,天气开始由热转凉,特别是北方的一些地区,昼夜温差可达10℃以上。

记者 王婷

星月相伴流星划空 明日两大天象接力上演 夜空变身“小型烟花秀场”

9月9日,天宇将接连奉上两场天象好戏:凌晨时分,木星将与残月演绎浪漫“星月童话”。随后,九月英仙座ε流星雨会在夜空绽放,上演一场“小型烟花秀”。如果天气晴好,感兴趣的公众可以尝试观赏。

木星伴月是木星与月球在天空中彼此靠得很近的天象。通常情况下,就夜空中天体的亮度而言,月球稳居首位、木星位列第三。当这两个明亮的天体近距离相伴时,会上演赏心悦目的“星月童话”。木星伴月每月都会上演,但并不是每一次都适合观测。本次恰逢农历二十八的残月,月光偏暗,观测条件十分理想。

中国天文学会会员、天津科学技术馆天文科普专家刘仲利介绍,9日凌晨4时左右,木星与一弯极细的残月在东方地平线升起,进入适宜观测的位置,此时距离日出还有约一个半小

时。因周边没有其他亮天体干扰,这幕星月相伴的画面清晰度极高,观赏体验出众。

如何更好观测这幕“星月童话”?刘仲利提示,观测只需面向东方,选择视野开阔的地点,微微抬头便可观赏。除裸眼观测外,有条件的公众使用双筒望远镜或小型天文望远镜,能获得更好的观测效果。

除了这场木星伴月,9日这天还有九月英仙座ε流星雨极大。九月英仙座ε流星雨是每年如期上演的小型流星雨,活跃期为9月5日至21日,极大期一般出现在9日至10日前后。该流星雨极大时流星数量虽然仅有

个位数,但因其辐射点赤纬较高,很适合北半球观测。

“今年该流星雨极大出现在10日凌晨,9日深夜至10日黎明基本不受月光干扰,且辐射点也已升至较高位置,观测条件不错。流星雨爱好者可前往视野开阔、光污染小的野外、农村或山顶进行观测。观测时段建议从9日晚间守候至10日天亮前,不要只盯着流星雨的辐射点方向看,放宽视野更容易看见流星。只要保持耐心,再加上一点运气,就有机会目睹流星划破夜空的景象。”刘仲利说。

据新华社电

吃烧烤增结石风险

预防肾结石 每天少量多次饮用白开水

白露节气,昼夜温差渐显,傍晚舒适的初秋氛围让不少市民选择啤酒配烧烤尽享惬意。专家提醒,如此饮食当心诱发肾结石。

肾结石是泌尿系统的常见病,天津市第一中心医院肾内科科主任、主任医师常文秀介绍,人体内水分会从汗液排走,若饮水跟不上,原本溶解在尿液里的钙、草酸、尿酸等物质就会因浓度过高形成结晶,慢慢聚集形成大小不一的结石,就像盐水放久了,水分挥发后会析出盐粒一样。烧烤配啤酒、海鲜大餐、小龙虾、冰镇奶茶、碳酸饮料等都是高盐、高糖、高嘌呤的饮食,经常性大量食用会让血液以及尿液中的钙离子和尿酸浓度升高,给结石形成提供了原料。这些食品其实是结石的催化剂,尤其对于

原本就存在高尿酸血症的人来说更是如此。此外,现代人生活习惯多是久坐不动,尿液在体内滞留时间一长,细小结晶没机会排出去,就慢慢沉积下来,越聚越大,最终变成“石头”。

肾结石发作时,最典型的感觉就是腰腹部突然剧烈绞痛,那种痛感常人难以忍受,疼痛还可能放射到下腹部、大腿根部。除了疼痛,还可能出现血尿。肉眼可以看到尿液变红、变粉,或者体检时发现尿里有隐血。有的人还会伴随恶心、呕吐、尿频、尿急、排尿刺痛等这些不舒服的症状。如果腰痛的同时伴随发烧、打寒战、尿量减少,那很可能是结石合并感染了,出现这种情况建议马上到医院检查和治疗。

专家提醒,预防肾结石应注意以下几方面:首先要喝够水。每天饮水2500毫升左右,保证每日尿量在2000毫升以上,尿液呈清亮淡黄色为佳。白开水是最佳选择,少量多次饮用。不要用奶茶、碳酸饮料替代白开水;其次要管住嘴。每天摄入食盐不超过5克;避免牛羊肉、海鲜、动物内脏过量摄入;少吃菠菜、甜菜叶、苋菜、韭菜、坚果、巧克力等高草酸食物;多吃新鲜蔬菜、柑橘类水果,有助于抑制结晶形成。再次要迈开腿。每坐1小时起身活动5分钟;每周累计150分钟有氧运动;不要憋尿,每2—3小时主动排尿一次。最后要定期体检。建议每年进行1次尿常规检查和泌尿系统彩超检查,高危人群应增加检查频率。 记者 李梅旭



荧屏早知道

电视剧

■ 天津卫视

19:30 好好的时光(23—24)

庄好好送别单宝昆,单宝昆在机场弹唱后出发。庄好好收到单宝昆的信,得知他巡演无固定地址,无法收到自己此前寄出的信件。王元媛与刘成考上同一所大学,庄家众人为二人送行。庄先进与苏小曼商量,苏小曼假装怀孕,将庄好好的孩子当成自己的孩子抚养。

专题

■ 天津卫视

21:20 爱情保卫战

钟女士与王先生认识不到一个月就结婚了,结婚五年至少闹过四次离婚。钟女士说:“当时太冲动,我俩性格不合,还有婆媳矛盾。”她不知道婚姻如何继续走下去。情感专家柏燕谊表示:“你们把与陌生人的相处,以及对新身份的适应,对复杂家庭关系的熟悉和处理,全都超浓缩在一起,不乱才怪。现在未必是你们离不离婚的事儿,而是如何在成人独立的生活当中,学习彼此尊重和彼此接纳。”

电视节目表

■ 天津卫视

19:30 剧场:好好的时光

21:20 爱情保卫战

■ 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:午夜蝴蝶

21:20 艺品藏拍

■ 影视频道

17:30 傍晚剧场:真情无限之养母生母

19:00 强档剧场:地火

■ 都市频道

18:20 津津有味

21:00 都市生活剧场:花开如梦

■ 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:评剧演唱会

明日19:15 中国大戏院

★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

(么家佳)