



荧屏早知道

电视剧

■ 天津卫视

19:30 八千里路云和月(1—2)

月明有两位父亲:一位给了他生命,另一位用生命守护了他。1937年,月明尚在母亲腹中,张云魁被任命为八十七旅旅长,回家拜见父亲,父亲叮嘱他心中要牵挂百姓。1944年,于连长带弟兄们去饭馆吃饭,上的全是素菜,孟万福出来打圆场,并表示能把豆腐做出牛肉味。随后孟万福被抓去当兵,他想逃跑,结果被张云魁撞见。

专题

■ 天津卫视

21:20 爱情保卫战

高先生和靳女士相恋十年,原本计划结婚。三年前,靳女士的姥姥生病,她辞职在家照护老人。常年独自面对病人的生活,让她越来越觉得空虚压抑,开始全国追演唱会。靳女士没收入,花的都是她和高先生这几年攒的结婚基金。高先生说,他对靳女士的做法实在忍无可忍,他的要求很简单:重新工作,别再无休止追演唱会。做不到,也就别再互相耽误了。

电视节目表

■ 天津卫视

19:30 剧场:八千里路云和月

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 鱼龙百戏

■ 影视频道

17:30 傍晚剧场:心肝宝贝

19:00 强档剧场:决战华岩寺

■ 都市频道

18:20 津津有味

21:00 都市生活剧场:主角

■ 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

20:42 二哥说事儿

(节目如有变动 以当天播出为准)

明日演艺

★剧目:钢琴独奏音乐会

明日 19:30 天津大剧院音乐厅

★剧目:话剧《家》

明日 19:30 天津人艺实验剧场

★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 西岸相声剧场

★剧目:相声专场

明日 19:30 民园相声茶馆

(么家佳)

看似大快朵颐 却因缺钾殒命

吃播博主离世发人警醒 正常人均衡饮食一般不会缺钾

近日,24岁百万粉丝吃播博主“干饭莹莹”不幸离世。她在离世前的最后一条视频中透露,自己因“反复吃,钾流失”住院,血钾最低仅2.3mmol/L,并坦言问题源于吃播和长期催吐。

这一悲剧引发公众广泛疑问:一名长期从事吃播、看似摄入大量食物的年轻人,为何会因严重缺钾而失去生命?成都市第二人民医院肾病内科副主任张程珑为大家作出了解读。

不是“吃得不够”
而是“丢得太多”

张程珑说,正常人通过均衡饮食一般不会缺钾。吃播博主出现严重低钾血症,核心原因不在于“吃得不够”,而在于“丢得太多”。

“比较常见的甲亢等内分泌疾病,虽然吃得多,但流失也多,从而引起低钾。”张程珑解释,对于吃播这一群体,更需要警惕的是人为催吐、导泻等行为。

“部分患者大量进食后怕长胖,就进行催吐或导泻等。反复人为干扰正常代谢,可能会导致消化系统、内分泌系统及肾脏代谢类疾病,还会使钾离子大量丢失,导致低钾血症。”张程珑说,部分健身人

群为控制体重滥用利尿剂,也会导致钾通过尿液大量流失。而暴饮暴食、饮食不规律等行为本身,短期内虽不会直接造成低钾,但长期如此会严重扰乱身体机能,为健康埋下隐患。

从“乏力”到“致命”
仅几步之遥

低钾血症之所以凶险,在于其早期症状极具欺骗性。“低钾最早期、最常见的症状就是乏力。”张程珑说,这种乏力表现为四肢无力、肌肉酸软、手脚使不上劲,很容易被误认为是疲劳或亚健康状态。

然而,如果缺钾持续加重,危害将迅速升级:一是心脏损伤,钾对维持心肌正常节律至关重要,严重低钾可导致恶性心律失常,甚至心脏骤停,这是低钾血症最主要的致死原因;二是呼吸肌麻痹,当低钾累及呼吸肌时,会导致呼吸困难,无法维持正常呼吸,直接危及生命;三是肠道功能紊乱,可引起麻痹性肠梗阻,出现严重腹胀、恶心等症状。

“急性低钾比慢性低钾要危险得多。”张程珑强调,急性低钾会瞬间打乱心脏活动,猝死风险显著增加。

不能自行乱补钾
健康生活是基石

面对低钾血症的威胁,张程珑给出了几点核心建议:

一是出现异常乏力,要及时就医查明原因。不要忽视持续性的乏力、心慌、肌肉酸痛等症状。体检是发现潜在问题的重要手段。一旦发现低钾,必须在医生指导下寻找病因,是摄入不足、丢失过多,还是内分泌问题,对症治疗才能治本。

二是切勿在家自行乱补钾。正常饮食的健康人群一般不会出现低钾血症,补钾的药都属于高警示药品,不能随便乱吃。补钾不当可能导致高钾血症,同样会引发心脏骤停。补钾的浓度、速度和剂量都需要专业监测。

三是告别催吐、滥用利尿剂等危险行为。无论是为了保持身材还是职业需求,催吐和滥用利尿剂都是在拿生命开玩笑。这些行为会直接导致钾的异常流失。

四是保持健康的生活方式。均衡饮食,不暴饮暴食也不过度节食;适量运动,大量出汗后及时补充水和电解质;避免长期熬夜,这些都是维持人体电解质平衡的基石。

新华社电

近日,西青区杨柳青网约公交完成换新升级,一批融入国家级非遗杨柳青木版年画元素的6米新车正式上路,将津门传统年画符号与现代公共交通巧妙融合。

记者 张磊 摄

今起云量增多 早晚体感偏凉

明日北部地区有分散性小雨

昨日天空晴朗,15时全市多地气温超过30℃。今日白天多云,夜间多云转阴,微风,市区最高气温31℃,最低气温22℃,体感温度最高32℃,最低22℃。今日花粉过敏气象指数为3级,花粉浓

度高。早晚体感偏凉,市民需适当增加衣物。

周五、周六以多云到阴的天气为主,周五北部地区有分散性小雨,周日阴转晴,三日市区最高气温28℃—29℃,最低气温20℃—21℃。

下周一晴间多云,微风,最高气温29℃,最低气温22℃。

下周二天空由晴转阴,气温也有所下降,最高气温降至26℃,最低气温21℃。

记者 王婷

天津地铁App上新 鸿蒙系统手机可一码乘坐公交地铁

明日起,天津地铁App鸿蒙新版本(3.0.19版)正式上线。新版本新增市公交、滨海公交乘车二维码互联互通功能,进一步提升使用华为鸿蒙系统乘客在轨道交通和公共交通出行支付中的便捷体验。

新版本上线后,手机搭载纯血华为鸿蒙操作系统的市民乘客,下载最新版本的天津地铁App(鸿蒙3.0.19版本),或下载天津公交App(鸿蒙1.0.0.0版本)、滨城通App(鸿蒙2.0.0版本),均可在天津地铁运营线路及市公交集团、

滨海公交集团常规线路扫码乘车。同时,可享受公交、地铁联程优惠,出行换乘更高效、更实惠。乘客在使用过程中如有疑问,可拨打客服热线或向就近站点客服中心寻求帮助。

记者 徐燕 见习记者 李文博