

今日阴有阵雨 最高气温28℃

昨日天空云量较多,15时全市大部分地区气温在28℃左右。今日白天阴有分散性阵雨,蓟州区、宝坻区、武清区、宁河区下午阴,夜间阴转晴。微风,市区最高气温28℃,最低气温21℃,体感温度最高27℃、最低20℃。北部地区气温稍低,最高气温27℃,最低气温仅16℃,早晚

凉意明显。今日花粉过敏气象指数为2级,花粉浓度中等。市民出门要适时增添衣物,随身备好雨具。

下周一天空转晴,紫外线较强,市民户外活动注意防晒。周二天空由晴转阴,云量逐渐增多。两日市区最高气温29℃至30℃,最低气温20℃左右。

下周三和周四都有分散性阵雨。下周三最高气温仍维持在30℃,周四最高气温下降至26℃,两日最低气温20℃至21℃。市民需及时调整着装,以免感冒。

下周五至周六以阴到多云为主,最高气温25℃至28℃,最低气温19℃至20℃。 记者 王婷

中秋、国庆假期出入境服务窗口办公时间有调整

从市公安局获悉,根据国务院办公厅2026年放假安排,全市公安出入境接待大厅中秋及国庆假期期间办公时间有所调整。

9月25日(周五)至9月27日(周日)放假3天,全市各公安出入

境接待大厅停止办公。9月28日(周一)恢复正常办公。

10月1日(周四)至10月7日(周三)放假7天,全市各公安出入境接待大厅停止办公。10月8日(周四)恢复正常办公。

有紧急出行需求的市民,可拨打国家移民管理机构12367服务热线,全市出入境管理部门将积极做好服务保障工作。

记者 张艳
通讯员 刘贝贝

别乱采野生蘑菇 警惕中毒“假愈期”

入秋后,北方地区降雨增多,空气湿度升高,山林、公园、小区及路边野生蘑菇大量生长。近期多地发生市民自行采食野生蘑菇中毒事件,不少中毒者出现恶心呕吐、腹痛腹泻等不适症状。专家提醒,坚持不采、不买、不食野生蘑菇,一旦误食,高度警惕中毒“假愈期”,应立即前往医院接受规范治疗,切勿心存侥幸。

野生蘑菇种类繁多,形态相近,仅凭外观很难准确鉴别。宁夏疾病预防控制中心理化检验科主任技师徐飞说,分辨野生蘑菇是

否有毒主要存在三大误区:一是不少人认为“长相普通的蘑菇无毒,颜色鲜艳才有毒”,但事实上绝大多数毒蘑菇外观朴素,多呈灰白色,与普通可食用蘑菇高度相似;二是网传“大蒜、银器煮制可验毒去毒”“高温久煮、晒干、泡酒可以去毒”,实际上蘑菇毒素性质稳定,不会与大蒜、银器发生反应,这些方法既不能验毒也不能解毒,致命毒素本身耐高温、耐风干、耐浸泡,常规烹饪加工都无法破坏其毒性;三是不少人依赖AI拍照识别蘑菇,但受拍摄角度、光线、蘑菇生长

状态等因素影响,AI识别准确率较低,不能作为采食依据。

“部分剧毒蘑菇中毒存在隐匿的‘假愈期’。”宁夏医科大学总医院急诊科主任医师马晓说,部分患者在中毒初期,呕吐、腹泻等症状会暂时缓解,看起来像是已经痊愈,但实际上毒素仍在持续损伤肝肾功能,后续可能突发多器官衰竭、重症休克,危及生命。因此,中毒患者切忌因症状好转擅自终止治疗,应严格遵医嘱全程留观、按时复诊。

据新华社电

秋季养生避开这些误区

专家提醒:秋冻、贴秋膘并非人人适宜

入秋后空气逐渐干燥,昼夜温差变大,许多人将秋季养生提上日程。秋冻、贴秋膘、收敛心神……一些传统养生做法,在现实中常常被误用。国家中医药管理局9月17日举行发布会,邀请中医专家为公众解疑释惑、剖析误区。

“秋冻不是刻意挨冻,关键是顺应气候、顾护正气。”中国中医科学院望京医院脾胃病科主任魏玮说,在气温变化平缓、身体健康且感觉舒适的前提下,不急于过度加衣,可随气温变化逐步调整;遇明显降温、大风或已感到寒冷时,应及时保暖。

秋冻更非人人适宜。专家介绍,平素明显怕冷、手脚冰凉、体弱或反复感冒的人,患有心脑血管疾病的人尤其是中老年人,患有哮喘、慢性阻塞性肺疾病等慢性呼吸系统疾病的人,不宜刻意受冷;儿童、老年人和病后体弱者应及时增减衣物。

中日友好医院呼吸医学中心副主任张洪春说,秋季可适当多吃梨、百合、银耳等甘润、生津食物,

适量食用乌梅、山楂、柠檬等酸味食物帮助敛肺养阴;还应少量多次饮用温水,少吃辛辣、燥热食物,以防助燥伤阴。

不过,并非人人都要多吃酸味食物。专家提醒,人们可根据个人耐受程度适量食用酸味果蔬,反酸、烧心的人不宜“增酸”。

贴秋膘是秋季的传统习俗,但不是所有人都需要进补。

重庆市永川区大安街道社区卫生服务中心副主任医师夏志萍说,夏天体重明显下降、入秋后仍食欲不振、气短乏力的人适宜进补,但应以“清补”为主;夏天体重没降甚至增加、平时应酬多、饮食油腻、舌苔厚腻的人不宜进补,应先清理体内湿热。

进入秋季,有些人容易情绪低落。中医认为“悲伤肺”,过度、持久的悲忧可能影响身心状态。因此,秋季宜调畅情志、保持心态平和。

不过,专家提醒,收敛心神并不是压抑正常情绪,其关键在于“平”和“清”。如果持续情绪低落

并影响睡眠、工作或生活,应及时寻求专业帮助。

“秋天日照变短,光线不足会影响人体阳气升发。”张洪春说,上午阳光好的时候到户外散步、让身体微微出汗,可以帮助阳气舒展,改善情绪。

进入秋季,天气由热转凉,腹泻容易发生,但不能把原因都归为“肚子受凉”。

“在中医看来,泄泻和脾胃运化失常、湿邪相关,可有寒湿、湿热、食积、脾虚等不同证候。”魏玮说,平素脾胃虚弱的人,受凉或饮食不当可能出现腹泻;病毒、细菌感染、食物不耐受或饮食不洁也可能引起腹泻。

专家提示,秋季出现腹泻时,应先评估病情并预防脱水,不能只靠食疗或热敷“止泻”。焦米粥、山药薏米粥不能作为通用止泻方,也不能代替补液。山药粥可作为日常饮食调养方法,薏米性偏凉,明显虚寒者不宜盲目长期食用。

据新华社北京电



荧屏早知道

电视剧

■ 文艺频道

19:00 多彩剧场:午夜蝴蝶(47—48)

萧副官混迹官场多年,他见多了形形色色的人。林会长忽然与庞三对立,萧副官心中产生疑虑,提醒韩雨霏不能轻易信任林会长。汪海洋与芳艳成了情人关系,两人时常秘密偷情,芳艳渐渐接受了汪海洋,她要求汪海洋直呼她的姓名,而不是再称呼她为芳姨。林会长并不知道芳艳与汪海洋的情人关系,他不打招呼,忽然上门探访芳艳。

■ 天津卫视

19:30 剧场:八千里路云和月(6—7)

孟万福问大哥有没有路子,能不能便宜一点。大哥表示不能,孟万福非常郁闷。丁玉娇到车站找孟万福,没有找到人。

报纸上说张云魁是逃跑将军,很多人骂张云魁,还有人到张云魁家门口扔烂菜叶。丁玉娇回来,就看到孟万福在附近。孟万福表示廖丰年让自己走,不让自己和他们联系,但他想到旅长救了自己的命,自己不能做没良心的人。

电视节目表

■ 天津卫视

19:30 剧场:八千里路云和月

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:午夜蝴蝶

21:30 相声大会

■ 影视频道

19:00 强档剧场:决战华岩寺

22:00 晚间剧场:大丫鬟

■ 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

19:30 中超第26轮集锦

■ 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 哦都青年相声剧场

★剧目:相声专场

明日20:00 武清貽笑坊相声会馆

(么家佳)