

今日体感最高29℃ 昼夜温差大

下周一冷空气来袭 气温下降明显

昨日天空晴朗,15时全市大部分地区气温在27℃上下。今日晴间多云,微风,最高气温28℃,最低气温15℃,体感温度最高29℃,最低15℃。今日花粉过敏气象指数为1级,花粉浓度较低,但紫外线依旧强烈,且昼夜温差明显,外出

的市民需注意适当防晒,并根据气温变化增减衣物。
周五到周日以晴到多云的天气为主,风力不大,市区最高气温27℃—29℃,最低气温16℃—17℃。
预计下周一将有冷空气影响本市,天气多云转阴,气温下降明显,

最高气温降至23℃,最低气温17℃。
下周二阴转晴,有北风4—5级,最高气温22℃,最低气温15℃。
下周三晴间多云,风力减弱至微风,但气温还在继续下降,最高气温21℃,最低气温只有11℃。
记者 王婷

节后逢寒露 养生主打“秋收敛藏”

今日寒露,此时秋气渐浓,阳气收敛、寒燥日盛,养生当恪守“秋收敛藏”原则。
“今年国庆假期后恰好迎来寒露节气,从中医角度看,节后的身体可能面临‘内积外燥’的双重考验。”宁夏医科大学中医学院教授郭斌说,节后调理重在消积与润燥并行。
“寒露养生重在敛阳防寒、滋阴润燥。”中国中医科学院西苑医院风湿病科副主任医师董菲说,长假后宜逐步调整作息,放平心态、减少劳累;尽量早睡早起,补足身体消耗;还应护住脚踝、腰腹和脖子等关键部位,避免夜里受凉。
今秋湿气、寒气、燥气交织,长假里过多食用螃蟹、甜品、红肉等偏凉或油腻厚重食物,容易刺激肠

胃、积聚湿气,引发身体困重、腹胀、皮肤干燥、上火积食等燥湿夹杂的症状。
专家建议,平时可用陈皮、炒麦芽泡水饮用,起到消食养胃的作用;膳食中可适当搭配茯苓帮助祛湿,尤为推荐百合银耳雪梨汤这一润燥佳品。这段时间尽量少吃生冷、油腻和大补的食物,三餐按时吃,让肠胃慢慢恢复。
经历假期的放松,不少人收假后会受“节后综合征”困扰,出现身体疲惫、情绪低落、早醒失眠等情况。湖南省康复医院副院长张件云提醒,这一时节应尽量保持起居规律,多走出家门晒晒太阳、漫步赏秋,以此舒展肺气,疏解胸中郁结之气;也可以运用简单的中医方

法调理,例如睡前温水泡脚,促进周身血液循环、改善睡眠。老年人还可练习八段锦、太极拳等舒缓的导引功法,来强身健体、调适心态。
上海中医药大学附属曙光医院心血管内科主任医师姚成增说,随着气温下降,冷空气刺激极易造成血压波动,血压持续升高则可能诱发心绞痛、心肌梗死、脑梗死等危急事件。
“气候寒凉之时,应当顾护阳气、调护为先。”姚成增提示,心脑血管疾病患者在规范用药、防寒保暖的前提下,应当避开清晨低温时段晨练,以防受凉;严控盐、油、糖的摄入,少量多次饮用温水;保持大便通畅,切忌用力排便,以防诱发急症。
据新华社电

交警提醒:节后开车谨防“不在状态”

国庆假期结束,新一周的工作与生活正式开启。对驾驶人而言,从假期的放松状态切换至日常通勤节奏,往往提不起精神、反应变慢,这种看似“小毛病”的状态背后藏着极大的交通安全隐患。公安交管部门提示,驾驶人需及时调整身心状态,安全出行。

别“硬撑” 科学休息是关键

假期作息不规律、长途奔波或过度娱乐易导致身体疲惫。节后初期,人体生物钟尚未完全调整,判断力与反应速度可能会下降,这时千万不能“硬撑”,哪怕是几秒钟的恍惚,都可能酿成严重事故。
对症下药:保证充足的睡眠是根本,睡前避免刷手机、熬夜,让身体快速调整生物钟。行车中若感到困倦,可开窗通风呼吸新鲜空气,或播放节奏明快的音乐。若疲劳感强烈,立即在安全地带停车休息,进行简单的有氧舒展运动,待精神恢复后再继续行驶,严禁强撑困意驾驶。切勿依赖浓茶、咖啡等强行提神。

专注路况 杜绝一切干扰

节后复工,部分驾驶人可能还沉浸在假期的欢乐中,驾驶中频繁刷手机、接打电话,要么闲聊分心,甚至会忽略交通标志,分心行为易导致对突发路况反应迟钝。
对症下药:提前调试机动车控制设备和后视镜等;提前查好地图,并规划出行路线,避免行车中临时调整分心。行车中避免使用手机接打电话、收发微信;开车时

不要与同乘人进行情绪激动的对话,确保注意力集中在路况上。
调整车速 遵规行驶守底线
假期长途自驾时,习惯了高速公路上的行驶节奏,返程后切换到城市道路,不少驾驶人没能及时调整油门力度,容易出现车速过快、跟车过近的情况,遇到突发情况难以快速制动,增加碰撞风险。
对症下药:从高速切换回城市道路时放慢车速,提前适应行车节奏,避免“收不住脚”。城市道路路况复杂,特别是在通过人行横道、学校路段或不熟悉的路况时,提前减速,观察路况,确保安全后再通行。
放平心态 文明驾驶不斗气

节后身体的不适感,容易让驾驶人变得急躁易怒。遇到变更车道、等红灯、速度快慢调整时,容易产生过度反应,忍不住开“斗气车”,随意穿插车流、强行加塞,看似解气,实则把自己和他人的安全抛在了脑后。
对症下药:如果路上遇到驾驶行为不规范的车辆,尽量避而远之,放平心态。此时可以尝试做深呼吸,播放轻松的音乐,让自己放

松,缓解烦躁情绪。同时,行车中遇突发情况,遵循“让速不让线”的原则。牢记“宁慢一分,不抢一秒”,遇到车多缓行时,耐心排队等候,依次有序通行,切勿随意穿插车流。
调整姿势 缓解身体疲劳
长时间驾驶易引发肩颈、腰部及腿部酸痛,从而影响驾驶状态。
对症下药:调整座椅至舒适位置,靠背角度不宜过躺,方向盘高度适中,避免肩颈或腰部悬空。同时,利用休息间隙进行肩颈拉伸、下肢神经滑动及足底筋膜放松等动作,促进血液循环,缓解肌肉紧张。

远离酒驾 切勿心存侥幸

假期中免不了和亲朋好友团聚饮酒,不少人认为喝了酒,休息几个小时,酒精就去无踪了,其实不然,此时开车也有可能导致“酒后驾驶”。
对症下药:酒精在人体内的代谢速率受多种因素影响,导致酒后多久才能完全代谢并无固定时间。如果前一晚喝的酒比较多,第二天早晨尽量不要驾车出行,“隔夜酒”的危害也不容小觑。
记者 徐燕 通讯员 焦轩 孙颖



荧屏早知道

电视剧

■ 天津卫视

19:30 老家伙(1—2)

新城集团工会原副主席肖长庆正式退休。告别工作岗位后,他的生活依旧十分忙碌,完全没有闲散下来的状态。肖长庆早年丧偶,长期独自承担着整个家庭的生活重担,日常细致照料年迈老母亲的起居生活,每日准时接送两个小孙女上下学。与此同时,与肖长庆共事多年的两位老同事孙前程、陈新城,也步入退休生活,三人安稳的晚年日常即将迎来全新变化。

■ 天津卫视

21:20 爱情保卫战

薛先生和李女士是重组家庭,已经在一起10年了。当初李女士是带着老母亲、两个孩子与薛先生走到一起的。薛先生没有嫌弃李女士家庭负担重,还搬过来和李女士一起照顾老母亲。李女士说,这辈子能遇到薛先生是她的福气。可是这几年,二人矛盾增多,经常争吵。最后一次争吵中,李女士脱口而出,叫薛先生“滚”。这句话彻底寒了薛先生的心,薛先生当即提出离婚。

电视节目表

■ 天津卫视

19:30 剧场:老家伙

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:下辈子还嫁给你

21:20 鱼龙百戏

■ 影视频道

17:30 傍晚剧场:青山遮不住

19:00 强档剧场:希望使命

■ 都市频道

18:20 津津有味

21:00 都市生活剧场:蜜语纪

■ 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: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

★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 武清貽笑坊相声会馆

(么家佳)