



荧屏早知道

电视剧

■ 天津卫视

19:30 老家伙(13—14)

肖长庆与陈新城为核实顾明的异常情况,分工展开蹲守工作。肖长庆守在明舟集团楼下,密切留意顾明的出入动向,陈新城则守在孙晓晴家周边。与此同时,孙前程深陷消极、低落的情绪中无法释怀。孙前程将顾明出轨的事告知女儿,突如其来的真相让孙晓晴彻底崩溃。孙前程用心开导孙晓晴,希望她能放下执念与束缚,遵从自己的内心,好好为自己活一次。

专题

■ 天津卫视

21:20 爱情保卫战

马先生和宋女士交往三年了。马先生觉得三年来自己如同透明人,女友不愿公开二人恋情,不在亲朋、同事面前提起他。二人交往一年时,宋女士父母尚不知女儿已经恋爱,仍为她安排相亲。宋女士则认为,私人生活不必对外公开。宋女士暂无结婚计划,马先生对这段感情的未来充满忧虑。

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:九丹

21:10 模唱大师秀

■ 影视频道

17:30 傍晚剧场:青山遮不住

19:00 强档剧场:冷枪手

■ 都市频道

18:20 津津有味

21:00 都市生活剧场:我和我的传奇情仇

■ 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

21:00 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)

药学门诊科普惠民 主管药师指导家庭用药

开封眼药水儿童退烧药 别超期使用

扫码观看
药师教您
如何存放药品

选替换为无相互作用的同类药物。”在药学门诊诊室里,主管药师刘亚婷介绍。

据介绍,药学门诊可为患者解答各类用药疑问,提供专业化用药指导。针对多病共存、服用多个科室开具药物的老年慢病患者,药师会对其正在服用的全部药品开展综合评估,排查重复用药或药物相互作用风险,帮助患者区分不适症状是疾病本身引发,还是药物带来的不良反应。药师还可以结合患者检验报告,重点参考肝肾功能结果,判断是否需要调整用药方案。门诊重点面向妊娠、哺乳、老年慢病、肝肾功能不全等特殊人群,结合患者情况评估用药安全,规避用药风险,定制专属用药指导方案。

规避居家用药误区

不少家庭习惯把各类药品随意放在抽屉里。药师建议,家庭最好准备专用药箱,做好药品分区管理。老人用药与儿童用药、内服药与外用药都应当分开存放。

刘亚婷提醒,家庭药箱需要定期整理:“建议每3至6个月,全面排查家中药品,及时清理过期药品。同时要留意开封药品的使用时限。滴眼液开封后,无菌环境被打破,需要在一个月用完,超期不可继续使用。儿童布洛芬混悬液也是同理,哪怕只服用少量,开封满一个月,药品稳定性下降、药效无法保障,不能再用来退烧。”

文/摄 记者 李梅旭 见习记者 苗娜

一天过两季 昼夜温差达10℃

前夜降雨过后,昨日早间雾气蒙蒙,上午天气逐渐转晴,风力增大,15时市区气温21.7℃。今日以晴到多云为主,白天微风转偏南风3—4级(静海区、滨海新区微风转偏南风4—5级),夜间微风,最高气温24℃,最低气

温14℃,体感温度最高25℃,最低13℃。

明日晴转多云,微风,最高气温25℃,最低气温15℃。

受高空槽影响,预计周五到周日将有一次阴天过程,届时还将伴有大风。具体来说,周五多云,有

东风3—4级,最高气温24℃,最低气温16℃。周六多云转阴,周日阴转晴,两日都有西北风4—5级,市区最高气温将降至19℃—20℃,最低气温14℃—16℃,市民需及时增添衣物,合理安排出行。

记者 王婷

专家提醒:血管正坐“过山车” 换季多加注意

近日,昼夜温差拉大,不少高血压患者发现,原本平稳的血压开始频繁波动,晨起头晕、颈部发紧等不适情况增多。专家提醒,换季血压波动是人体对气温变化的正常生理反应,并非病情加重,但可能诱发心脑血管疾病,需引起重视,切不可自行增减药物。

河南省人民医院高血压科主任李玲表示,血管具有“热胀冷缩”特性。受环境温度变化影响,人体血管会出现适应性调节。气温下降时,机体为减少热量散失,在交感神经调控下,外周血管发生生理性收缩,外周循环阻力升高,血压随之上升。秋冬换季早晚温差大,血管反复收缩、舒张,负荷加重,在秋冬气候干燥、饮水偏少、饮食偏咸等因素影响下,血液黏稠度上升,进一步加剧血压波动。

“血压的剧烈波动与血压持续升高,均会增加发生心脑血管疾病风险。血压短时间内大幅起伏,可反复牵拉血管壁,损伤血管内皮,降低动脉斑块稳定性,增加斑块破裂及血栓形成的潜在风险。”李玲提示,如果出现头晕、颈部僵硬、心慌胸闷,以及血压波动较大、数值持续偏高等异常信号,应提高警惕。

对于血压控制平稳者,李玲建议可每周监测2至3天,每日早晚各测1次,波动较大或正在调整药物者,建议连续监测7天。清晨测量应在起床后、服药前完成,晚间睡前再测一次,每次连续测量2至3遍,间隔1至2分钟,取平均值记录,供就诊参考。保暖方面,头、颈、脚散热较快,应重点防护,避免冷风直吹,室内外温差不宜过大。高血压患者不适合“秋冻”,天气转

凉应及时添衣。

饮食应清淡控盐,每日食盐摄入量控制在5克以内,少吃咸菜、腊肉、油汤火锅等食物,可少量多次饮用温水,避免血液黏稠。运动应避免清晨低温时段,建议上午10点后或下午气温回升时进行,可选择快走、太极拳等中等强度运动,每周3至5次,每次30分钟左右,以微微出汗为宜。同时保证充足睡眠,注意调节情绪,避免大喜大怒引起血压骤变。

专家强调,老年人是高血压防控的重点人群,换季期间切勿擅自停药、换药。“血压降下来就停药”“血压稍高不用管”等观念均不可取,血压波动时应在医生指导下调整方案。同时应重视清晨及夜间血压监测,警惕体位性低血压和餐后低血压。

据新华社电