



今明夜间迎小雨

冷空气频繁 霜降养生有讲究



荧屏早知道

电视剧

■ 文艺频道

19:00 多彩剧场:天涯赤子心(9—11)

温老板和阿丽弄不明白小君和小杰姐弟俩这么乖巧、懂事,怎么会逃家跑出来流浪呢?小君说是要带弟弟去厦门找爸爸,这让温老板更惊讶。他说:“你们年纪这么小,身无分文,怎么去得了?要不通知你们家人来接吧。”姐弟俩一听,非常惊慌,起身就想跑。温老板温和地看着惊慌的小君,安慰她不用怕。小杰也苦苦哀求,千万不要把他们姐弟送回去。

■ 天津卫视

19:30 剧场:老家伙(33—34)

肖长庆把李梁带到杜玲玲和徐大妈面前,母女俩诚挚地向被冤枉的李梁道歉。李梁也是个明事理的人,爽快地接受了道歉,此事终告一段落。此后徐大妈出院,坐着轮椅回到养老社区。许多老人出来接她,有人帮着推轮椅,有人拎着鸡说要给她炖汤补身子,场面热络极了,看得出养老社区邻里关系很好。片子制作到了最后阶段,大志觉得自己准备的配乐与片子氛围不搭,便临时决定修改。

电视节目表

■ 天津卫视

19:30 剧场:老家伙

21:20 群英会

■ 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:天涯赤子心

21:10 艺苑现场

■ 影视频道

19:00 强档剧场:烽火线

22:00 晚间剧场:凤游龙门

■ 都市频道

18:20 津津有味

21:00 都市生活剧场:为了一句话

■ 体育频道

18:00 旗开得胜

21:25 直播:德甲联赛第7轮 科隆VS沙尔克04

■ 教育频道

19:25 问律师

20:10 大医说

(节目如有变动 以当天播出为准)

明日演艺

★剧目:舞台剧《摸金玦》

明日 19:30 天津礼堂大剧场

★剧目:越剧《梁山伯与祝英台》

明日 14:00 荣程小百花剧场

★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 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

(公家佳)

昨日白天天气晴好,风力不大,15时全市大部分地区气温在18℃上下。今日白天天空逐渐转阴,夜间有分散性小雨,微风转东风3至4级,最高气温20℃,最低气温14℃。

明日白天以阴为主,夜间仍有分散性小雨。大部分地区白天有东北风3至4级,滨海新区风力可达4至5级、阵风6级,夜间减弱至微风。最高气温降至17℃,最低气温10℃。

下周一至下周五以晴到多云为主。下周一夜间至下周二有西北风4至5级、阵风6至7级。受其影响,下周一最高气温17℃,下周二降至13℃,两日最低气温8℃。下周三至周四风力不大,气温缓慢回升,最高气温17℃至19℃,最

低气温6℃至8℃。预计下周五还有较强冷空气到来,再次给本市带来大风降温天气。届时将有西北风3至4级转4至5级,最高气温降至13℃,最低气温8℃。寒凉感明显,市民需及时添加衣物。

霜降养生四招

昨日是秋季最后一个节气——霜降。气象专家介绍,霜降期间冷空气活动频繁,昼夜温差增大,意味着秋季快到尽头,冬季即将到来。

霜降时节,我国大部分地区晴朗少云,白天升温较快,夜间地面辐射冷却加剧,气温骤然降低。虽然叫“霜降”,但霜并不是从天而降。当地表温度降至0℃以下,空气中的水汽在地面或植物上凝华

成白色疏松的冰晶,这就是霜。霜降期间昼夜温差常达10℃以上,北方陆续出现初霜冻,南方也开始早晚寒凉。市民如果纠结“穿不穿秋裤”,可以看看当下最低气温:如果已降到10℃以下,秋裤就该穿上了。

气象部门提示,霜降养生主要注意四方面。起居,早睡早起,注意保暖,头、脚和肚脐要避免受凉。饮食,少吃辛辣生冷食物,多吃山药、南瓜、梨、银耳,适量增加鱼、禽、蛋、瘦肉及豆制品。运动,避免剧烈运动和大汗淋漓,可选太极拳、八段锦、慢跑,运动后及时擦干汗水、更换衣物,不要吹风受凉。心情,保持良好情绪,多晒太阳,培养兴趣爱好,保持积极乐观心态。

记者 王婷

秋将尽天转凉 老人当心突发急症

专家提醒多层穿衣、合理用药、关注反常

霜降是秋季最后一个节气。天气转凉,从中医角度看,养生应以保暖防寒、防秋燥、平补调养为主;从西医角度看,昼夜温差拉大,冷空气刺激容易引起老年慢性病波动。老年疾病常隐匿起病,很多时候没有明显疼痛、高热等典型症状,容易被家人忽视,甚至错过最佳就诊时机。天津医科大学总医院老年病科(保健医疗部)主任、主任医师张伟三介绍,这个阶段老年人血管调节、呼吸道防御能力下降,原本控制稳定的高血压、心脑血管病、慢阻肺、糖尿病,很容易出现波动甚至加重。

重点防范四类问题

现阶段,老年朋友重点要防范四类问题:一是心梗、脑梗等心脑血管突发意外;二是慢性阻塞性肺病急性加重;三是呼吸道感染诱发多种基础病反复;四是血压、血糖忽高忽低、大幅波动。同时,天气寒冷、衣物厚重、老人活动不便,要特别防范跌倒、骨折风险。

老年人群大多多病共存。有时候一次受凉,就会打破身体稳态,多种基础病接连受影响。这也是秋冬季老年急症、住院增多的主要原因。

注意日常保暖

不少老年人天冷习惯裹得很厚。临床更推荐多层穿衣,方便随时增减。保暖重点护好头颈、后背、双脚。颈部受凉容易诱发血管痉挛,脚部受凉也可能加重咳嗽。居家尽量保持室温20℃至22℃,湿度适宜,减少干燥刺激。外出前慢慢适应温差,戴好口罩、围巾。尽量避开清晨低温时段锻

炼。穿衣厚薄合适,别捂出汗之后吹风受凉。

合理用药

很多老年人会感觉入秋后血压、血糖比夏天更容易升高。建议早晚定时监测并做好记录,复诊时带给医生参考。降压、降糖、慢阻肺等基础用药,调整方案须由老年专科医生评估,不要凭感觉自行调药。盲目调药有可能诱发心梗、脑梗或者血糖严重失控。建议高血压患者早晚监测血压,糖尿病患者每周测2至4次血糖,做好记录。很多老年朋友患有多种慢性疾病,存在多重用药风险。建议每半年安排一次“药物大扫除”,通过老年医学或者药学门诊梳理方案。做好居家用药管理,能够有效减少用药相关意外,保障秋冬季节用药安全。

复诊随访不能松懈

一旦出现指标不稳、咳嗽加重、胸闷头晕、持续乏力,要及时就诊。就算病情稳定,也建议按计划定期复查,不要长期不随访。

关注老年人状态反常

张伟三特别提醒,判断老年人身体异常,不能只盯着发烧、胸痛、咳嗽等。一旦出现不明原因乏力、不爱说话、食欲明显下降、嗜睡迷糊、稍微活动就气短、莫名出虚汗等情况,家属不要简单当成“年纪大了”或“累着了”,要密切观察。如果症状持续或加重,应及时就诊。

此外,饮食上尽量温润清淡,少吃生冷,可适量食用山药、银耳等食材。少量多次补水,有助于降低血液黏稠度。居家做好防滑

防护,预防跌倒。有基础病的老年人,霜降前后可按需复诊,请医生评估季节变化带来的病情波动,优化慢病管理方案。

霜降健康食谱

早餐:糯米山药板栗粥(糯米55克、小米40克、铁棍山药50克、去壳板栗45克、红枣20克);温拌白萝卜丝(白萝卜140克);秋梨石榴温饮450毫升(秋梨90克、石榴40克、枸杞6克)。

上午加餐:冬枣70克。

午餐:板栗莲藕胡萝卜焖饭(大米90克、莲藕60克、胡萝卜60克、板栗45克);平菇炒牛肉片(瘦牛肉100克、平菇140克);清炒茼蒿(茼蒿200克)。

下午加餐:石榴80克。

晚餐:杂粮馒头(中筋小麦粉65克、杂粮混合粉15克);菌菇拌鸡丝(鸡胸肉100克、鲜金针菇80克、鲜香菇45克);南杏仁百合银耳羹(干银耳12克、南杏仁14克、莲子18克、鲜百合30克、红枣12克)。

全天:食用油25克至30克,食用盐少于5克。

食谱特点

本膳食方案以北方健康成年、轻体力劳动男性为例,全天能量约2250千卡。其他人群可根据性别、体重、自身身体活动水平酌情调整。三餐合理搭配优质蛋白,粗细主食相结合,选用霜降时令根茎、菌菇果蔬,补充充足维生素与膳食纤维。全天控盐控油,遵循润燥敛肺、平补护阳原则,应对霜降凉燥寒气,避免秋冬盲目燥热进补,兼顾机体御寒防护与慢病预防。

记者 李梅旭