



荧屏早知道

电视剧

■ 天津卫视

19:30 剧场:老家伙(36)

肖长庆想明白了,过去他总替肖林做了一切决定,这个行为是错的,肖林应该有自己的生活,不该把亲戚的烂摊子扛在肩上。马玲此前也听到肖长庆和肖林说的话,便去给肖林重新买了吉他,支持肖林有时间就去跟大志玩音乐放松。

专题

■ 天津卫视

21:20 创业面对面

电视剧《大宅门》中的白景琦让人印象深刻。白景琦的人物原型正是宏济堂创始人乐镜宇先生,他也是《大宅门》导演郭宝昌的养父。

宏济堂的总经理刘娟介绍宏济堂与北京同仁堂一脉相承。1907年,乐镜宇在济南创办宏济堂。《大宅门》剧中,白景琦在济南研制的秘方真的存在吗?刘娟给出肯定答案:秘方就是乐镜宇独创的“九提九炙”工艺。

电视节目表

■ 天津卫视

19:30 剧场:老家伙

21:20 创业面对面

■ 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 美人新记

■ 影视频道

17:30 傍晚剧场:你是我的生命

19:00 强档剧场:烽火线

■ 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

18:55 体坛新视野

■ 教育频道

19:20 法眼大律师

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

(公家佳)

冷空气又来了 周最低气温仅4℃

昨日白天天空阴沉,15时全市大部分地区气温在15℃上下,感觉十分阴冷。今日白天阴转多云,最高气温回升至18℃,夜间多云转晴,受冷空气影响,风力加大,直到明日都有西北风4—5级阵风6—7级,最低气温9℃,体感温度最高17℃,最低只有7℃。

明日晴间多云,最高气温降至

15℃,最低气温7℃。

此次冷空气来去匆匆,周三到周四转为西南风3—4级,气温有所回升,最高气温将升至18℃—19℃,最低气温8℃。

周五晴间多云,冷空气将再次携大风、降温来袭。周五有北风4—5级,最高气温17℃,最低气温9℃。周六晴转阴,北风转东风

3—4级,气温明显下降,最高气温降至11℃,最低气温只有4℃。周日阴转晴,微风转西北风4—5级,最高气温回升至14℃,最低气温仅有5℃。

气象部门提示,近日风力较大,市民要注意防风,谨防高空坠物。

记者 王婷

老年人秋冬防护 警惕这些信号

新华社天津10月24日电(记者 张建新 栗雅婷)秋末冬初,气温变化较大,老年人血管调节、呼吸道防御能力下降,是秋冬老年急症多发的原因之一。

天津医科大学总医院老年病科(保健医疗部)主任医师张伟三提醒,在日常生活中,有的老年人外观状态平稳,自述无明显不适,家属也认为一切正常,可一旦发病,往往已经发展为重症、急症。针对老年疾病沉默起病、隐匿进展的突出特点,建议家属要经常对照老人既往常态观察变化,一旦察觉异常,要及时就诊。

张伟三表示,随着年龄增长,人体神经感知、体温调节、炎症应激等生理功能逐步衰退,相当于身体自带的“健康报警器”灵敏度下降。与此同时,多数老年人合并高

血压、糖尿病、冠心病等多种慢性基础病,长期服药,也会在一定程度上掩盖原发疾病的典型表现。

“不少老年人生理耐受度较高、习惯隐忍,担心给子女增添负担,不愿主动诉说身体异常,多重因素叠加,导致老年疾病极易被漏察。”张伟三说。

专家提醒,随着天气转冷,呼吸道感染、心脑血管急症在老年群体中进入高发期,家属日常不能只关注发热、疼痛这类经典症状,老人自身状态出现反常改变,本身就是重要预警信号。

张伟三表示,有几种核心信号需要格外警惕,一是精神状态突变,表现为嗜睡、表情淡漠、莫名烦躁、反应迟钝;二是食欲显著下降,进食意愿减退、饮水量明显减少;三是体能持续减退,轻微活动即气喘,长期

乏力难以缓解;四是无诱因出冷汗、头晕、站立不稳;五是意识状态波动,时而清楚时而迷糊,尿量明显减少。

除此之外,睡眠节律颠倒、夜间言语紊乱、下肢水肿、反复跌倒等表现,同样属于容易被忽视的隐匿信号。

专家建议,应为老人建立个人“基线状态档案”,记录其日常精神、饮食、活动、血压、血糖、体重等基础情况,坚持慢性病规范复诊与定期健康筛查。

“老年健康评估的核心原则就是‘和平时不一样’,这类变化往往比单一疼痛、发热更具有警示价值。一旦出现上述反常表现,即便没有发热、胸痛、咳喘等典型症状,也应当尽快就医排查。”张伟三说。

艾灸驱寒 温度不是越高越好

天气转凉,不少人喜欢在家做艾灸,暖身驱寒。但艾灸看似简单,方法不对反而可能伤身。

河南中医药大学第一附属医院传统疗法科副主任医师赵计轩提醒,艾灸的温度、时长、选穴以及适用人群都有讲究,并非人人适合。

“艾灸的温度不是越高越好。”赵计轩表示,有些人认为艾灸时,皮肤越红效果越好,甚至把皮肤起泡当成“排病反应”,这是一个常见误区。赵计轩提醒,艾灸时以身体感觉到温热为宜,切忌贪热。艾灸烫伤多属于低温烫伤,初期可能只有轻微发热发痒,等察觉时可能已经伤及深层组织。皮肤出现水泡、破溃,不是“排毒”,而是热力过载造成的损

伤,需要及时处理。

在时长和选穴上,赵计轩建议,在家自行艾灸不必追求一次灸很多穴位、持续很长时间。一般根据个人体质,每次选2到3个穴位,每个穴位10到15分钟即可。首次尝试的人,最好先咨询医生,由医生根据体质给出选穴和操作建议,不要对照网络视频盲目模仿。

有几类人群需要格外谨慎。

阴虚火旺体质的人,平时容易手足心热、口干舌燥、口舌生疮,艾灸可能诱发上火症状。高热或局部红肿热痛的实热证患者同样不适合。糖尿病患者皮肤感觉较迟钝,对温度不敏感,容易在不知不觉中被烫伤,且伤口愈合慢、易感染,更要格外小心。

此外,皮肤有破损、湿疹或处于急性炎症期时,也应避开施灸。

据新华社电

护航年轻乳腺癌患者全周期健康

昨日上午,以“津天·恒有爱”为主题的第二届乳此科普嘉年华暨恒爱乳腺癌患者家庭日活动在天美艺术街区举行。本次活动以创新科普为载体,打造了一场集专业科普、同伴支持、家庭赋能于一体的公益盛会,凝聚医、护、患、家庭与社会合力,共同守护女性乳腺健康。

近年来,我国乳腺癌发病率呈持续上升趋势,且发病年龄日趋年轻化。作为威胁女性健康的恶性肿瘤,乳腺癌的防治不仅关乎个体生命健康,更牵动着无数家庭的幸福与稳定。天津医科大学肿瘤医院乳腺肿瘤二科主任刘红教授表示,举办科普嘉年华的初衷,是打破大众对乳腺癌的恐惧,也打破传

统科普“晦涩难懂、听完就忘”的困境。广大女性对乳腺癌既要重视也不必恐慌。乳腺癌是目前治疗手段最成熟、预后效果最好的恶性肿瘤之一,做到早发现、早诊断、早治疗,绝大多数患者都能获得良好的生存质量。

记者 李梅旭

见习记者 李文博