今日白天和晚上都有大风

昨日白天天空云量较多,15时全市大部分地区气温在17℃左右。今日晴间多云,受冷空气影响,白天有西北风4—5级,阵风6—7级,夜间有东北风3—4级,最高气温18℃,最低气温6℃,体感温度最高16℃,最低4℃。目前陆地大风蓝色预警信号正在生效中。

明日晴转多云,风力不大,但气温明显下降,最高气温降至14℃,最低气温6℃。

周末两日都有小雨,其中周六有东北风3—4级,周日有东北风4—5级,阵风6—7级,后转3—4级。受风雨影响,气温还将继续下降,两日最高气温只有10℃,最低气温4℃。提醒市民适时增添衣物,做好防寒保暖和健康防护。

下周一到下周三天气转晴,风力不大,气温逐渐回升,最高气温13℃—16℃,最低气温3℃—6℃。

记者 王婷

陆地海上大风蓝色预警齐发

天津市气象台、天津海洋中心气象台于11月4日16时许,分别发布陆地大风蓝色预警信号和海上大风蓝色预警信号。预计5日白天本市将有西北风4—5级,阵风6—7级;下午到夜间,天津港海域、南港海域、天津港锚地海域、渤海中部海域将有偏北风6—7级,阵风8级。

市应急局提醒有关单位和人员做好防范准备,做好室外设备设施、高空悬挂物的检查维护工作,提前加固罩棚、广告牌、标志牌立柱、临时建筑物等薄弱部位,防范高空坠物。加强农业设施除险加固,滨海游客、海上作业船只要注意安全,适时采取停止作业、防风避险措施。港口、码头、装卸等作业单位要提前采取防浪、避浪措施。检查敞开式、半露天式库房的防风措施,加强自建房的检查维护。做好检测、报警仪器的防风、防尘检查;建议适时停止露天高处作业、起重吊装、室外动火、临时用电和其他危险作业,避免露天集体活动。

如遇生产安全事故,立即上报。

记者 李佳萌



在全国消防日来临之际,天津公交8路车队联合体育中心街星城社区、凌奥消防救援站,昨天在体育中心公交站开展“全民消防、生命至上”消防主题宣传活动,把消防安全课堂搬到公交站点和车厢里,车队职工、社区居民一同学习消防安全知识,参加安全演练。

立冬将至 中医教你护脾养肾

新华社长沙11月4日电(记者帅才)立冬节气即将来临,中医专家指出,立冬时节,阳气渐收、万物潜藏,正是调养身体的好时机。立冬养生忌盲目猛补、厚补,核心原则是温而不燥、缓调固本,优先顾护脾胃、温和养肾,循序渐进调理身体状态。

“立冬节气,要注意养肾。”湖南中医药大学附属第一医院杏至堂健康调养中心主任章琼说,相较于重油厚味的传统进补方式,清淡平和的药食同源茶饮,更适配身体状态。立冬时节,一杯科学配比的五黑养肾茶,便是适配初冬的优质平补良方。

章琼介绍,五黑养肾茶配方简单、药性平和,由九蒸九晒熟地、黄精、黑芝麻、黑豆、桑葚各10克配伍而成,兼顾补肾、养血、健脾、润燥功效。其中,熟地可以补血滋阴、滋养肾精;黄精补气养阴、脾肾同调,兼顾润肺固本;黑芝麻、黑豆可补肝肾、益精血、养血明目;桑葚生津润燥、滋阴养血,适配秋冬干燥、阴虚乏力的问题,五味食材相辅相成,可脾肾双养。

章琼介绍,养生茶制作简单,取清水1000毫升,食材浸泡15分钟,大火煮沸后转小火慢煮15分钟即可饮用。口感温润,契合立冬“轻养缓补”的养生原则。

湖南省康复医院副院长张件云提醒,立冬饮食调养可遵循少辛多甘、顾护脾胃的原则。日常畏寒怕冷人群,可适量食用羊肉、牛肉温补;可以多吃黑米、黑木耳、黑豆等黑色食材;可以搭配食用萝卜、山药、莲藕等根茎食材,健脾促消化,避免滋补积滞。针对失眠人群,可适当饮用酸枣仁桑葚百合茶安神助眠。老年人要顺应冬藏节律,以平补、清养、慢调为主,守住体内阳气、滋养肾精,安稳度过秋冬换季期。

本市为道德模范免费体检

昨天上午,天津市道德模范体检专场在中国人民解放军联勤保障部队第九八三医院举行,本市历届全国和天津市道德模范参加免费健康查体。

为做好关心关爱道德模范工作,彰显德者受尊、德者有誉的价值导向,市文明办昨天组织本市历届全国和天津市道德模范进行健康查体,开设道德模范体检专场。

昨天7时,道德模范们陆续到达中国人民解放军联勤保障部队第九八三医院健康管理中心,在导诊员的带领下完成采血、内外科等各项检查。与此同时,医院还为每一名参加体检的道德模范建立健康档案。

开设道德模范体检专场,是天津市礼遇道德模范的一项常态化举措,目的是让“德者受尊、德者有誉”落到实处,让善行与暖意持续传递。

记者 徐燕

荧屏早知道

电视剧

■ 天津卫视

19:30 隐锋(20—21)

李亨与陆淑芬成婚后,张云虎前来祝贺,将随身佩刀赠予李亨,并在交谈中得知陆开德遇害的消息。沈一禾为清除阻碍,捏造罪名将张云虎抓捕关押,同时向李亨施压,要求李亨处置张云虎。贾云武想要查清张云虎被抓的全部细节。李亨清楚案件牵扯沈一禾,劝阻贾云武停止追查。李亨与安谧配合行动,潜入隐秘地点,打开沈一禾的保险箱,取出存放的机密文件。

专题

■ 天津卫视

21:20 爱情保卫战

唐先生和田女士都经历过失败的婚姻,他们是在相亲平台上认识的,双方当时觉得聊得来,相处不久就生活到了一起,至今已经3年多了。田女士说,唐先生对她很好,不仅包容她的急性子,经济上也特别大方,可就是找各种理由一拖再拖不领结婚证。唐先生在北京有4套房,总担心一旦领了结婚证,房产就成了夫妻共同财产。

电视节目表

■ 天津卫视
19:30 剧场:隐锋
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:再见艳阳天
21:10 鱼龙百戏
■ 影视频道
17:30 傍晚剧场:你是我的生命
19:00 强档剧场:铁血战狼
■ 都市频道
18:20 津津有味
21:00 都市生活剧场:好好的时光
■ 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:钢琴独奏音乐会
明日19:30 天津大剧院音乐厅
★剧目:舞蹈诗剧《西施》
明日19:30 中华剧院
★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

(么家佳)