天气晴好回暖 周日风雨又至

昨日白天晴朗无云,阳光充足,气温较前日明显回升,15时全市大部分地区气温在11℃上下。今日晴间多云,微风,气温继续回升,最高气温13℃,最低气温4℃,体感温度最高13℃,最低3℃。午间比较适宜户外活动。

明日到周五也是晴间多云的天气,风力不大,市区白天最高气温14℃—15℃,夜间最低气温5℃—6℃。午间温暖,适宜开窗通风。周六天空云量逐渐增多,最高气温13℃,最低气温6℃。周日在冷空气影响下,东北风风力将加大至4—5级阵风6—7级,还有分散性阵雨,气温随之下降,市区最高气温降至11℃,夜间最低气温5℃。 记者 王婷

降温时护血管 高危信号别忽视

近日,气温骤降,易引发心脑血管系统疾病,心绞痛、心肌梗死、心律失常、急性心力衰竭、短暂性脑供血不足、脑卒中等都是高发疾病。心脑血管疾病患者以及心脑血管疾病高风险人群,如老年人、肥胖症患者、抽烟者、有心脑血管疾病家族史者、不良生活习惯者需要格外注意高危信号。

寒冷是导致血管意外的重要诱因

气温骤变:寒冷会导致血管收缩,血压升高,同时还易诱发血管痉挛和血栓形成,加重心脑负荷,进一步诱发心脑血管疾病的发生。

天气干燥:干燥的气候会加速身体水分的流失,若补充水分不充分或不及时,会造成机体血容量不足、血流缓慢及血液黏稠,易发生血栓性疾病。

运动减少:随着气温下降,人们外出活动时间减少,加上摄入高热量、高脂肪的食物抵御寒冷,导致体内胆固醇水平升高,加速血管动脉粥样硬化的进程。

易感染:对于体质较弱的老年人等,气温下降容易发生呼吸系统疾病,这些疾病又可能成为心脑血管疾病的诱因。

此外,秋冬季日照减少,让人容易产生焦虑、抑郁。负面情绪是新发心脑血管疾病的危险因素。

保暖防寒不可少

降温时,关键在于从多方面做好防护。

做好御寒措施:降温期间减少户外活动,外出时注意防寒保暖,尤其要注意头颈、腰背保暖,建议冬季室温20℃左右,湿度30-50%为宜。

避免感冒:人群密集处需戴好口罩,家中注意通风,心衰患者更需注意避免感染诱发急性心衰发作。

适量运动:适度活动能够有效促进血液循环,可根据自身条件合理安排强度,避免在清晨或夜晚以及雾霾天气等户外环境不佳时进行锻炼。

合理膳食:避免高盐、高脂饮食,可适当进食高蛋白食物,荤素搭配,补充水分。

加强自我管理:已确诊心脑血管疾病的患者,需定期监测血压、血糖、血脂,按时服药,心衰患者还需关注自身体重变化及出入量情况,定期到医院复查,一旦出现不适症状,及时就医。

保持平和心态:情绪波动会威胁心血管健康,保持良好心态及充足睡眠很重要。

出现这些症状是血管“报警”

胸闷胸痛:若出现突发性的胸闷、胸痛(多位于心前区、左肩背部、剑突下,少数表现为牙疼、咽部紧缩感、腹痛),持续20分钟以上仍不能缓解,并伴有大汗、面色苍白、恶心、呕吐、濒死感等症状,要考虑急性心梗。

呼吸困难:心脏病、呼吸系统疾病均可以引起呼吸困难、气促、喘憋等,尤其是出现夜间憋醒,不能平卧的现象,可能是急性心衰发作。

心悸:感觉心跳过快、过慢,心跳有停跳感等,属于心律失常的表现,部分患者可伴随胸闷、乏力等不适。若症状明显或发作频繁,需及时就诊。

头晕、晕厥:一旦出现黑矇、意识模糊,说明脑供血、脑供氧出现问题,即便是短暂发作,仍需警惕卒中或心源性晕厥。

走路异常:突发步态改变,伴随肢体麻木,有可能是心脑血管疾病前兆。

记者 李梅旭



连日来,彩色羽衣甘蓝等耐寒植物纷纷亮相本市街头,为津城的冬日增添了一抹亮丽。

图为五大道公园内羽衣甘蓝竞相绽放。

记者 周伟 摄

11月本市计划配置小客车增量指标25708个

截至11月8日24时,参加本期增量指标配置的申请编码共109264个,其中个人申请编码107845个,企业和团体申请编码1419个。目前,申请人信息已发至各审核单位进行审核,资格审核结果可在11月23日后通过天津市小客车调控管理信息系统网站或到原递交申请的服务窗口查询。

根据《关于2026年11月天津市小客车增量指标配置数量的通告》,本月计划配置小客车增量指标25708个。以摇号方式向单位和个人配置节能车增量指标834个,其中单位指标100个、个人指标734个;以摇号方式向单位和个人配置普通车增量指标10562个,其中单位指标700个、个人指标9862个(含依照《天津市人民政府办公厅关于印发天津市进一步优化小客车调控管理若干措施的通知》(津政办规〔2025〕6号)增投的个人普通车增量指标2500个);以竞价方式向单位和个人配置普通车增量指标14312个,其中单位指标200个、个人指标14112个。

记者 李梅旭 见习记者 李文博

荧屏早知道

电视剧

■ 文艺频道

19:00 再见艳阳天(22—24)

振邦给贺文投资,让贺文重建酒庄,帮助秀巧重建布行。经过一系列事情,振邦渐渐倾心于秀巧。振邦向秀巧展开爱的攻势,得知秀巧生日,特备酒宴为秀巧庆生。丁敏要贺生陪她去逛街,秀巧瞥见坐在电车上的贺生,秀巧认定那就是自己的丈夫方贺生,于是穷追不舍,可惜没有追到。秀巧认为丈夫就在上海,在各大报纸登载“寻人启事”。

■ 影视频道

19:00 铁血战狼(42—45)

周镇联络点被日军发现,裁缝在最后一刻将重要文件全部烧毁,闯入服装店的日军乱枪打死裁缝。前田斥责手下做事不用脑子,竟然连一个活口都没留下。周镇联络点就在武忠义所处的据点旁边,看联络点突然被日军发现,武忠义赶紧带战士们转移。小四川奉命把田宽一郎带到矿洞里,小泉下令前田立即销毁所有矿洞。田宽一郎拿出毒针刺杀武忠义,反应迅速的武忠义将其制服。

电视节目表

■ 天津卫视
19:30 剧场:隐锋
21:10 第六届“汉语桥”世界小学生中文秀晋级赛

■ 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 艺品藏拍

■ 影视频道
17:30 傍晚剧场:两个女人的战争
19:00 强档剧场:铁血战狼

■ 都市频道
18:20 津津有味
20:45 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
20:10 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 哏都青年相声剧场

★剧目:相声专场
明日20:00 武清贻笑坊相声会馆

(么家佳)