大雾今夜“返场” 下周气温骤降

儿童流感传播风险上升

大雾橙色预警仍在生效。今日本市扩散条件和能见度较差,上午有大雾,随后天空逐渐转晴;夜间晴转多云,全市范围的大雾又将降临。今日最高气温15℃,最低气温6℃,体感温度最高15℃、最低5℃。全市仍有中至重度霾。

昨日白天,大部分地区能见度有所好转,15时全市大部分地区气温在15℃上下。前日夜间,本市出现能见度不足1000米的雾,中北部部分地区能见度不足500米,局地不足50米,大部分地区还出现轻到中度霾。

本周日受冷空气影响,白天风力较大,有东北风3级至4级、阵风6级,雾和霾将逐渐减弱消散,能见度好转。不过,周日天空云量增多,气温小幅下降,市区最高气温13℃,最低气温5℃。

下周一至下周三还将有冷空气来袭,带来大风、降温。下周一和下周二均为阴天,最高气温降至8℃至10℃,最低气温均为4℃。下周三天空由阴转晴,有西北风4级至5级、阵风6级至7级,最高气温继续下降至6℃,最低气温仅2℃。下周四至下周五晴间多云,其中下周五有偏西风4级至5级,最高气温回升至10℃至11℃,但最低气温降至0℃至1℃。气温波动明显,市民需根据天气变化适时调整着装。

近期本市受冷空气影响,气温逐渐下降。11月15日白天、17日夜间至18日白天有大风天气;19日开始天气以晴为主,气温回升。市区最高气温6℃至15℃,最低气温0℃至6℃,诱发儿童流感传播风险上升。

天津市气象科学研究所与天津市儿童医院(天津大学儿童医院)联合发布:预计从今日至21日,天津市儿童流感气象风险等级为4级“中低风险”至3级“中风险”。

记者 王婷



日前,南开区中医医院内由分泌科牵头,联合心病科、肺病科、针灸脑病科、康复中心等多学科团队共同参与,在院内开展惠民义诊,对辖区居民进行糖尿病风险筛查、早期诊断与健康管理指导。活动中,多学科医师联合坐诊,针对血糖异常、体重超标及合并心脑血管、呼吸系统疾病的居民逐一评估,细致讲解饮食搭配、用药调整与定期复诊建议。

摄影 记者 胡凌云

糖尿病吃甜有讲究

选低升糖水果 巧用“一口原则” 坚持餐后散步

今天是联合国糖尿病日。确诊糖尿病,并不意味着彻底跟甜食绝缘。专家支招:糖友不必完全戒甜,关键在于控制升糖指数(GI)和整体饮食平衡。

浙江省医学会糖尿病分会主任委员、浙江大学医学院附属第二医院内分泌科主任郑超表示,人体需要适量碳水化合物维持基础代谢,完全禁糖不仅难以坚持,还可能引发心理上的补偿性暴食。

选天然低GI水果与代糖

草莓、蓝莓、樱桃等低升糖水果,可在两餐之间作为加餐,每次控制在200克以内(约一个拳头大小),既能解馋又不易引起血糖剧烈波动。也可选择赤藓糖醇、甜菊糖、木糖醇等代糖制作的无糖糕点或饮品。需警惕市售“无糖食品”中隐藏的麦芽糊精等隐形碳水,以“无糖饼干”为例,摄入过多依然会升糖;白馒头等吃起来不甜的食物,也有升糖陷阱。

巧用“一口原则”与搭配法则

复旦大学附属华东医院内分泌科主任医师蒋翠萍建议,实在难以抗拒蛋糕诱惑时,可只吃一小口,放慢咀嚼速度,细细品味。这“一口”尽量放在两餐之间,避开晚餐之后。

做好热量替换与餐后运动

摄入的甜食必须计入全天总热量。吃了一块小月饼或几片水果,就应相应减少当餐主食。餐后不要立刻躺下,可进行20至30分钟的散步等中等强度运动,帮助消耗刚摄入的糖分。

家属切忌过度干涉

郑超表示,糖尿病需要长期管理,患者每天面对饮食、用药、运动抉择,长期压力易产生焦虑、抑郁甚至“病耻感”。家属过度干涉、将饮食禁忌绝对化,不仅剥夺患者享受生活的乐趣,还会加重心理负担,降低治疗依从性,引发血糖更大波动。

家属应给予情感支持而非单纯监督。当患者偶尔想吃甜食时,可陪伴挑选低糖替代品,或餐后一起散步聊天;鼓励患者加入病友互助小组,缓解孤独感与心理压力。

专家强调,不要一味追求完美血糖数值而忽略营养摄入。尤其老年人,肌肉力量下降后跌倒风险上升,反而得不偿失。

据新华社电

荧屏早知道

电视剧

■ 文艺频道

19:00 多彩剧场:女人何苦为难女人(2—4)

映瑶准备搬回家住,却被哥哥赶了回去。唐父对妹妹映瑶晓以利害关系,撺掇她与玉英争夺未亡人的身份。谈判桌上,双方对峙,恶言相向。少琪却在此初见可凡,萌动少女情怀。可凡被父母劝说替佟振海戴孝。在校园里,他被少琪拦住,少琪有意羞辱他。可凡避无可避,冲动推倒少琪,却被平川撞见。平川见状,携一帮不良少年对可凡大打出手,少琪后悔莫及。

■ 天津卫视

19:30 剧场:隐锋(36—37)

李亨面对沈一禾的威胁毫无惧色,反而出示沈一禾的秘密账本,声称自己为曹先生效力,此事需有交代。沈一禾受制于把柄,不得不妥协,将陆淑芬交还给李亨。随后,陆淑芬跟着李亨回到德庆社,对先前鲁莽行动表示懊悔,承诺不再擅自行动,并愿率领全社弟兄为成都解放贡献力量。

电视节目表

■ 天津卫视
19:30 剧场:隐锋
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:女人何苦为难女人
21:10 艺苑现场
■ 影视频道
19:00 强档剧场:孤战
22:00 晚间剧场:顺娘
■ 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
22:45 2026年世界杯小组赛 巴拿马VS英格兰
■ 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:话剧《祖传秘方》
明日19:30 中国大戏院
★剧目:新国风跨界国潮主题音乐会
明日19:30 民园剧场
★剧目:越剧《情探》
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

(么家佳)