# 本周最低气温将跌破0℃

前日夜间,本市大部分地区出现能见度不足50米的特强浓雾,最小能见度27米(宁河)。昨日上午能见度逐渐好转,白天天空云量较多,15时市区气温10.9℃。今日天空依旧阴沉,东北风3—4级转微风,最高气温降至9℃,最低气温5℃,体感温度最高8℃,最低4℃,体感阴冷。

明日到周四还有冷空气来袭,降雨、大风、降温也将随之而来。周二白天阴转小雨,夜间小雨转晴,夜间风力还将加大至西北风4—5级阵风6—7级,市区最高气温仍为9℃,最低气温降至1℃。周三开始天空转晴,但在冷空气影响下,将有西北风5—6级阵风7—8级转3—4级,周四仍有西北风4—5级阵风6—7级,气温继续下降,两日市区最高气温5℃—6℃,最低气温在0℃附近。市民出行要注意防风防寒,尤其是老人、儿童和有心脑血管、呼吸道等疾病的人群,需格外注意防寒保暖。

周五到周日都是晴好天气,气温波动式缓慢回升,最高气温6℃—9℃,最低气温-1℃—0℃。市民需根据气温变化及时增减衣物,谨防感冒。

记者 王婷

## 快速识别缺血性卒中 记住BE-FAST

# 准确记录症状开始时间 立即拨打120

日前,由天津市滨海新区中医医院暨天津中医药大学第四附属医院针灸脑病科主办的世界针灸周“非遗针灸,融合创新”系列义诊科普活动启动,活动首场落地滨海新区工人文化宫,不少市民到场参与,近距离感受针灸非遗魅力,学习卒中防治与中医养生知识。




活动中,多位专家立足脑病的防与治,面向群众开展科普,并讲述非遗针灸在卒中预防、康复等领域的特色价值。

针灸脑病科副主任医师胡鹏重点讲解了BE-FAST快速识别口诀,该口诀覆盖了缺血性卒中绝大多数常见的突发症状。

B(Balance,平衡):突然走路不稳、身体失去平衡、头晕或感觉周围旋转。

E(Eyes,眼睛):突发的视力变化,如单眼或双眼视物模糊、重影(复视)、一侧视野缺损。

F(Face,面部):面部不对称,口角歪斜。可让患者笑一下来观察。

A(Arms,手臂):一侧手臂(或腿)突然无力或麻木。可让患者双臂平举,观察是否有一侧下垂。

S(Speech,语言):说话不清(“大舌头”)、说不出话,或无法理解别人的语言。

T(Time,时间):这是最关键的一步。出现以上任何一个症状,即使很快消失,也应立即拨打120,并记录症状开始的确切时间,这对医生判断治疗方案(如溶栓时间窗)至关重要。

科普讲座结束后,八段锦集体展演精彩上演,医护人员带领大家感受传统养生功法,讲解动作对应的脏腑调理作用。义诊、特色疗法展示同步开启。针灸脑病科专家团队为到场群众一对一问诊、辨证评估,提供脑血管病咨询、失眠头晕、颈肩腰腿痛、亚健康调理、中风康复指导,同步开展耳穴、穴位按揉等特色技术体验,发放健康宣教资料。

记者 李梅旭 见习记者 苗娜
图片由活动主办方提供

# 减脂神器还是升糖大户?土豆怎么吃更健康

最近,围绕土豆的热点话题不少。有人靠吃土豆成功减重,还赶走了脂肪肝,称土豆为“减脂神器”;也有人提出土豆淀粉含量高,其实是“升糖大户”,糖尿病患者不能吃土豆。土豆到底是“敌”是“友”,怎么吃才更健康?听专家怎么说。

吉林大学中日联谊医院临床营养科主任王雪说:“土豆到底能减脂还是会升糖,主要看做法,也看吃法。”对于需要控制摄入能量的人来说,土豆是饭,不是菜。把土豆当菜吃,可能会摄入过量的碳水。

《中国居民膳食指南(2022)》明确:谷薯类是膳食能量的主要来源。这从膳食指导层面确认了土豆的主食地位。

“如果想减脂,可以把米饭替换成蒸、煮土豆,同样都是一碗,土豆的热量更低,也更管饱。”王雪说。

从血糖角度来看,土豆应该怎么吃更健康呢?吉林农业大学食品科学与工程学院教授王玉华介绍,土豆经过充分加热后,淀粉发生糊化,更容易被人体消化吸收,因此做成热土豆泥、炸薯条、重油爆炒等,都容易引起较快的餐后血糖反应。

王玉华说:“但把蒸、煮好的土豆放凉了再吃,会有额外收获。”随着土豆放凉,土豆中的部分淀粉老化回生,会形成抗性淀粉,不会迅速升高血糖,进入大肠后还会经过发酵产生丁酸等短链脂肪酸,为肠道菌群提供养分,维护肠道健康。

研究显示,每天补充约40克的抗性淀粉,坚持几个月,脂肪肝患者的肝内脂肪明显下降。专家同时提醒,普通人一天吃土豆所获得的抗性淀粉量,远达不到研究里的有效剂量。

专家提醒,慢性肾病或血钾偏高的人群,过量食用土豆会增加钾离子升高的风险;胃肠功能薄弱的人摄入较多温凉土豆,易加重胃肠消化负担,损伤胃肠功能;处于生长发育期的孩子,胃肠道功能尚未发育完善,消化吸收能力有限,应避免过度追求抗性淀粉的摄入。

除了土豆,日常生活中还有不少“隐形主食”常被误当成蔬菜,比如红薯、山药、芋头、莲藕、南瓜等,如果米饭搭配这些菜肴,就容易让你在不知不觉中摄入双倍碳水,热量“悄悄”超标。 据新华社电

## 荧屏早知道

### 电视剧

■ 天津卫视

20:20 黄大妮(3)

帮助黄大妮占房子,孙木林再次成为大院里的是非焦点。牛建国流落县城乞讨,被乞丐欺负,又因脚伤发烧,在街头晕倒,被辛小勤救回家。分家后,老大带走了唯一的固定工资,生存危机再次摆在大家眼前。孙木林帮黄大妮在工厂里找了份临时工,但黄大妮担心厂子里会有流言,对老大不利,拒绝了孙木林。

■ 天津卫视

21:20 创业面对面

孔凡涛闯入销售领域,一干就是六年。跨界蓝莓加工,因为渠道错配欠下几十万元外债,为还债给债主无偿打工三年。回到绥化,他依托寒地黑土非转基因大豆资源创办实体企业,主打猴头菇、人参豆浆粉。创业初期因渠道老旧导致产品滞销,他与合伙人张成坤携手布局短视频、直播线上销售,逐步打开全国销路。

孔凡涛说:“世上没有凭空而来的成绩,都是一步一步死磕出来的。”

### 电视节目表

■ 天津卫视
20:20 剧场:黄大妮
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:女人何苦为难女人
21:10 美人新记
■ 影视频道
17:30 傍晚剧场:两个女人的战争
19:00 强档剧场:孤战
■ 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
20:10 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)