今日白天仍有6级阵风

周末风力不大适宜出行

昨日白天天空晴朗,风力强劲,风寒效应明显。15时,全市大部分地区气温在6℃左右。

今日上午多云间阴,下午到夜间晴间多云。白天有西北风3级至4级、阵风6级,夜间转为微风。市区最高气温8℃,最低气温0℃;体感温度最高6℃,最低-2℃。早晚寒意明显,外出需注意保暖。

周末两日以晴到多云为主,风力不大。市区最高气温7℃至9℃,最低气温0℃至1℃,适宜出行及户外活动。

下周一至下周二又有冷空气到来,将有偏北风4级至5级、阵风6级至7级。下周一最高气温9℃,下周二最高气温降至6℃,两日最低气温-1℃至1℃。下周三至下周四仍以晴到多云为主,风力不大,气温缓慢回升,市区最高气温8℃至10℃,最低气温0℃至1℃。 记者 王婷

云南花香蓝莓上市 田间到餐桌最快24小时

“白霜”为天然果粉 不需要搓洗掉



市民在超市选购云南花香蓝莓

秋末冬初,云南花香蓝莓果粉渐厚,进入“最佳赏味期”。昨天,记者在本市部分超市看到,一盒盒蓝莓已摆上生鲜货架。该品种上市时间通常为11月至次年5月,反季节供应可丰富市民餐桌。

永辉超市商品中心生鲜负责人介绍,2025—2026产季,定制花香蓝莓销售额突破4400万元;作为2026年浆果季主推品,已在线下线上同步售卖,2026—2027产季销售额有望突破1亿元。今年,超市在云南省红河哈尼族彝族自治州蒙自市打造定制花香蓝莓合作基地,依托产地资源提供稳定品质。

针对消费者关心的蓝莓“白霜”问题,超市销售人员介绍,白霜为蓝莓果粉,挑选时应选择果粉厚、均匀、干爽、完整的果子,清洗时不必将果粉搓洗掉。依托高效供应链,这款定制花香蓝莓最快24小时可实现从“田间到餐桌”。

记者 李梅旭 见习记者 苗娜
图片由永辉超市提供

第13个“世界胰腺癌日”天津肿瘤医院开展多学科义诊

胰腺癌早筛早诊是关键

11月19日是第13个“世界胰腺癌日”,今年主题为“早筛挽救生命,知晓风险,识别症状”。昨日上午,天津医科大学肿瘤医院胰腺癌防治研究中心在门诊大厅举办世界胰腺癌日全国多点联动科普与健康服务活动,活动围绕“关注胰腺健康,推进胰腺癌早筛、早诊、早治”主题,开展多学科联合义诊和健康科普讲座。

活动现场,胰腺肿瘤科、消化肿瘤内科、放射诊断科、病理科、营养科、护理等多学科专家为群众提供症状咨询、检查报告解读、治疗方案建议、术后康复及营养指导。针对有胰腺疾病家族史、慢性胰腺炎、新发糖尿病、不明原因消瘦及上腹部持续不适等高危因素的人群,专家开展风险评估、提出筛查建议。现场还举办胰腺癌防治科普讲座和互动答疑,普及早诊早治知识,引导公众树立科学就医和定期体检意识。

起病隐匿早诊率低

胰腺癌起病隐匿、进展迅猛,素有“癌中之王”之称。目前,我国胰腺癌发病率居恶性肿瘤第10位,死亡率高居第6位;患者整体5年生存率不足10%,早期诊断率不到20%,超过80%的患者确诊时已属中晚期,失去根治性手术机会。早筛早诊是改善患者预后的关键。

高危人群与预警信号

天津医科大学党委书记、校长,天津医科大学肿瘤医院院长郝继辉表示,糖尿病史较长且血糖近期失控、中年突发糖尿病、有胰腺癌家族史、慢性胰腺炎反复发作及不明原因消瘦者,应主动接受针对性筛查,而非仅依赖常规体检。腹痛、黄疸、消瘦是胰腺癌三大预警信号,出现一两项即应及时就诊。早一步发现,多一分治疗机会。

为何一发现常是晚期

胰腺癌一发现常是晚期,核心原因有三点。第一,胰腺解剖位置深,躲在胃的后方,早期病变很难通过常规查体发现。第二,胰腺癌早期几乎没有特异性症状,上腹不适、隐痛容易被当成胃病、胆囊炎,患者不会特意针对胰腺做检查。第三,胰腺癌发病率相对较低,我国年发病率约4.4/10万,开展全人群普查的卫生经济学效益不高,没有普及性的专项筛查机制。多重因素叠加,导致超过80%的患者确诊时已是中晚期。

哪些人最该把胰腺癌筛查提上日程?两类糖尿病患者是最高危群体:一类是有10至20年糖尿病病史,近期血糖突然失控、快速进展的老糖友;另一类是中年突发糖尿病,药物治疗效果不佳、无明显诱因的新发糖尿病人群。

此外,50岁以上出现不明原因腹痛、消瘦的人群,有胰腺癌一级亲属家族史者,慢性胰腺炎反复发作的患者,长期大量吸烟饮酒、肥胖的人群,都属于高危范畴,不要只做普通体检,要有针对性地排查胰腺。

预防清单与提醒

高危人群可记一份预防清单。第一,保持健康生活方式,规律作息,别熬夜,戒烟限酒,均衡饮食,适度运动,控制体重和血糖,减少慢性炎症刺激,保持良好心态。第二,定期做专项筛查,有糖尿病、家族史、慢性胰腺炎的高危人群,不要只靠每年一次的普通体检,要主动定期到专科做针对性风险评估和筛查,别等出现症状再查。第三,记住预警信号早就医,上腹隐痛、快速消瘦、黄疸、新发血糖失控、腰背部放射痛,这些都是身体发出的警报,出现一两项就要及时就诊,别硬扛。早一步发现,就多一分治愈机会。

记者 李梅旭 见习记者 李文博
通讯员 周妍

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(20—22)

齐非从小磊那里进一步得知天宇对他们姐弟的照顾,但她也知道,她的任性让她和天宇生分了。天宇还在尽力处理认养合约一事,但以后的路,他也只能让齐非自己去走。少琪向母亲悲伤地言明可凡退婚,可玉英全然没有反应。她的精明深藏不露,只是希望女儿好好准备迎接幸福。玉英约见映瑶,确认一切果然是映瑶的精心算计。

专题

■ 天津卫视

21:20 医探究竟

心脏疾病已成为威胁大众健康的头号隐患,心梗猝死、心律紊乱往往看似突发,实则暗藏长期健康隐患。本期《医探究竟》探长韩非携手探员郎鹤炎、胡嘉博集结专业医探团共同拆解关于心脏疾病的部分致病诱因、用药误区、示范急救操作、传授日常养护方法,全民可学、家家受用。

电视节目表

■ 天津卫视
20:20 剧场:黄大妮
21:20 医探究竟
■ 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 文艺有腔调
■ 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:青山是故乡
■ 体育频道
18:00 旗开得胜
23:00 2026年世界杯十六分之一决赛 美国VS波黑
■ 教育频道
19:20 法眼大律师
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《庄周梦蝶》
明日19:30 天津人艺实验剧场
★剧目:音乐剧《海德薇》
明日19:30 天津大剧院
★剧目:音乐剧《云梦花开》
明日19:30 天津红旗剧院
★剧目:京剧《上天台·打金砖》
明日19:15 中华剧院
★剧目:京剧《杜十娘》《清官册·馆驿》
明日14:00 广东会馆
★剧目:河北梆子《王春娥》
明日14:30 武清影剧院
(么家佳)