

《医探究竟》分享医学知识 为观众健康保驾护航

全方位拆解端午专属养生密码

如何科学享用端午美食、养成健康饮食习惯?日常喝奶有哪些禁忌与讲究?生活中烫伤、咬伤、磕碰出血等突发状况,该如何规范急救?天津卫视本期《医探究竟》中,医探团团长韩非和探长曹鹤阳、胡嘉博集结医探团团员,全方位拆解端午专属养生密码,分享核心健康知识,手把手传授可落地的科学养生方法,为全家节日健康保驾护航。



成交叉污染。长期过量食用深加工食品会加重身体代谢负担,建议日常减少摄入。

天津市第三中心医院营养科医生郑平建议:吃饭谨记三准则,健康养胃少灾祸。每餐七分刚刚好,细嚼慢咽二十秒。先菜后肉主食后,控糖减脂气色优。不食烫饭不泡汤,饭后慢走身安康。

如何喝奶才健康

牛奶、酸奶是大众日常补充营养、钙质的核心食材,但品类选错、饮用方式不当,不仅无法吸收营养,还会损伤肠胃,影响身体健康。从品类选择来看,各类酸奶营养价值差异显著,应优先选择益生菌发酵的原味酸奶,不建议食用添加剂、糖分含量超标的风味酸奶。传统牛乳

味甘性寒,富含优质氨基酸与钙质,其中氨基酸成分可舒缓神经、改善睡眠,充足的钙质有益于骨骼健康,青少年规律饮用可有效助力骨骼发育。

针对大众喝奶的常见误区,北京航天总医院干部医疗科医生原山总结出一套精准实用的科学喝奶口诀:空腹别喝奶,伤胃又胀气。温热最合适,冰镇要远离。按量不过量,避免闷捂滋生细菌;较深伤口需优先按压止血,第一时间前往医院专业处置。严禁随意涂抹民间偏方、乱敷不明药膏,以免引发创面发炎、感染、化脓。伤口结痂后禁止手动抠抓,做好日常防护,通过科学护理加速创面愈合,降低留疤与皮肤损伤风险。

伤口护理急救全攻略

生活中烫伤、磕碰擦伤、动物咬伤、外伤出血等意外时有发生,错误的急救方式极易加重创面损伤、引发感染。节日中医医生们带来外伤急救核心口诀:冲、消、盖、观,覆盖多

类突发外伤的标准化处置流程。

针对高发意外伤情,医生给出精准处置方案:皮肤烫伤后需立即用4℃至10℃流动温水持续冲洗创面,严禁使用冰水浸泡或冰敷,避免低温叠加造成二次冻伤,加重皮肤损伤;野外不慎被毒蛇咬伤,需第一时间规范处理伤口,同时准确辨识蛇类品种,为医院精准匹配抗毒血清提供关键依据;所有啮齿类动物咬伤、猫狗抓伤咬伤,以及儿童嬉闹过程中的互咬伤情,无论伤口大小,均需立即就医,及时接种狂犬疫苗,杜绝安全隐患。

中医应急止血技巧也能派上用场:上肢紧急出血可按压极泉穴(腋动脉位置)快速止血;下肢紧急出血可按压冲门穴(股动脉位置)控制出血。

上海交通大学医学院附属上海儿童医学中心烧伤整复科医生蔡凯旋提醒:轻微擦伤需先用流动清水彻底冲洗创面污物,完成规范消毒后保持伤口透气,无需过度包扎,避免闷捂滋生细菌;较深伤口需优先按压止血,第一时间前往医院专业处置。严禁随意涂抹民间偏方、乱敷不明药膏,以免引发创面发炎、感染、化脓。伤口结痂后禁止手动抠抓,做好日常防护,通过科学护理加速创面愈合,降低留疤与皮肤损伤风险。

更多精彩内容,敬请收看今天21:20天津卫视播出的《医探究竟》。

T4都市频道 | 健康直播间

夏至养生 防暑化湿 养心护脾

弘扬中医养生与治未病文化,传播节气养生健康知识,本期节目播出《健康直播间》与天津市卫生健康委员会联合推出的“二十四节气养生系列节目”。走过立夏、小满和芒种,暑气一日盛过一日,眼下即将迎来夏季至关重要的节气——夏至。夏至白昼最长、阳气达到全年顶峰,暑热、湿气交织相伴,再加上贪凉带来的寒邪侵扰,很容易给身体健康带来挑战。夏至这个节气究竟因何得名,背后又蕴含着怎样的自然规律?夏至和芒种相比,气候又出现了哪些新变化?这些变化会对身体产生哪些影响?夏至节气具体有哪些高发疾病格外需要引起警惕?夏至节气的总原则是什么?生活起居需要注意些什么?本期节目特别邀请天津中医药大学第一附属医院副院长李桂伟,一起聊聊“夏至养生”的话题。

首播:6月20日 19:45
重播:6月27日 23:25



知己知“鼻” 科学防治过敏性鼻炎

今年的6月21日至27日是“世界过敏周”,旨在呼吁全社会重视过敏性疾病诊疗的必要性及重要性。眼下正值盛夏,不少朋友的鼻子却开始闹脾气——明明没有受凉感冒,却频繁鼻痒流涕,到医院一检查,还是过敏性鼻炎惹的祸。大家印象里春秋季节才是过敏性鼻炎的高发期,为什么夏天也会这么严重?过敏性鼻炎到底能不能根治?如果不治会有什么后果?一进空调房就打喷嚏流鼻涕,是应激反应还是过敏性鼻炎?怎么确诊?尘螨过敏的脱敏治疗所有人都能做吗?效果能维持多久?长期口服抗过敏药会损伤肝肾吗?孩子长期使用鼻喷激素会上瘾?过敏性鼻炎一定会引发哮喘吗?本期节目特别邀请天津市第一中心医院耳鼻喉头颈外科主任王巍、主任医师张桂敏,一起聊聊“科学防治过敏性鼻炎”的话题。

首播:6月21日 19:45
重播:6月28日 23:25



CCTV-4《走遍中国》播出《独此一味》

透过食物革新 感受“舌尖上的浪漫”

在中国广袤的土地上,饮食不仅是生存的必需,更是文明的注脚。CCTV-4《走遍中国》播出端午特别节目《独此一味》,让我们一起透过食物的革新,去感受“舌尖上的浪漫”。

竹子,曾被写入诗歌,融入建筑,装点寻常烟火。如今一众美食匠人巧玩竹材,打造花样百出的创意竹膳。在桃花江流经的桃江县有一片山野竹海,这里的人临江而居,以竹为生。每逢宴客,竹笋必是席间不可撼动的“座上宾”。小笋脆嫩,虾泥裹上笋丁,炸成一道经典名菜“桃花江传说”,酥脆和鲜嫩共舞。

浙江开化的气糕,又称“开化第一糕”,用竹叶汁调气糕坯,米香里裹着竹清,老味道注入新活力,给传统气糕来一次全新蜕变。中餐花样百出,西餐主厨汪仁鹏不甘落后。开化的毛竹林透出冷冽山泉,养出清水鱼。竹叶熬鱼汤做酱汁,“竹韵鱼排”配竹笋沙拉,鱼皮的脆、鱼肉的鲜、竹香的清,在盘中共舞。

中国西南边陲——云南沧源,天然的雨林秘境孕育出被誉为“竹王”的巨龙竹。这里是傣族的主要聚居地之一,他们世代以竹为生,将竹子融入生活的方方面面。傣族姑

娘致力于将家乡推向全世界,用竹子打造特色傣族火锅。巨龙竹火锅煮着酸笋、黄笋、小泥鳅,竹香中和辣味,汤里有回甘。巨龙竹坚韧、挺拔的特质早已成为人们的精神象征,代代相传。

《独此一味》中的饮食创新,是人与自然的不断对话。当我们在餐桌里看见山川,在滋味里触摸传承,所谓“独此一味”,不过是山河入饌,人间清欢。更多精彩内容,敬请收看CCTV-4(走遍中国)6月22日22:00播出的《独此一味》。

(据CCTV4微信公众号)

剧情摘要

35集电视剧 守护者们

第14集 众人计划送丁一前往香港避险,但丁一私自行动,趁机毒杀武田,为红玉和老顾复仇。顾仰山及时清理现场,将命案伪装成武田畏罪自杀。日军高层佐佐木随即下发委任令,逼迫冒名李约瑟的丁一人职密码研究所。与此同时,军统叛徒梁景元炸毁上海军统站点投敌,出任密码研究所所长。地下党员洗碧云接到任务,需潜入研究所寻找失联的地下同志“白夜”。

第15集 顾仰山始终担忧丁一身份暴露,执意送他撤离,但丁一坚持留下继续潜伏抗日。二人前往瑜音阁与军统人员罗瀚接头,罗瀚拒绝返回重庆,自愿留在上海担任联络员。为方便洗碧云出入研究所打探情报,丁一主动提出与她假订婚。洗碧云随后借片场闹事风波辞演,顺利入住研究所驻地三阳里,近距离开展情报工作。

第16集 洗碧云当众答应求婚,这份刻意公开的举动加深了梁景元对二人的怀疑。梁景元下令全员限时破译军统“红桃密码”,叛徒易修远为争抢功劳,刻意缩短破译时限打压丁一。熟知密码逻辑的顾仰山不能公然助敌,急需向外传递关键情报。三阳里戒备森严,众人商议后,安排医生孟浩上门问诊,借机突破封锁传递消息。

第17集 顾仰山借助前来谈走私生意的李伯壹,将密信藏在香烟内送出封锁区,同时收到军统诱敌破译的暗号。贪财的李伯壹不断加大勒索,彻底激起罗瀚的杀心。顾仰山将密码底稿交给丁一,两人决定提前交出破译结果,稳固丁一在研究所的地位。丁一凭借拆字解法率先破译密码,破译内容精准契合日方预判,顺利通过第一轮考核。

第18集 日方根据破译情报提前排查刺杀炸弹,证实密码结果无误,丁一正式入职研究所。顾仰山与罗瀚接头,得知军统内部曹元志根基深厚难以撼动,二人决定伺机除掉反复勒索的李伯壹。洗碧云前往证券交易所接头,殊不知接头暗号早已被日军破译,遭到重兵包围。危急关头,丁一赶来,成功救下洗碧云。

第19集 顾仰山获悉,叛徒易修远正在牵头破译“西戈密码”,对抗威胁极大。梁景元任务失败后选择隐忍,打算长线蹲守揪出内鬼。组织传来关键线索:失联同志“白夜”患有胃病,同时批准丁一配合地下党行动。日方同步获取该线索,计划通过全员体检筛查内鬼。洗碧云经过排查,锁定易修远之女易爱达是潜伏同志“白夜”。

天津卫视快乐生活剧场6月19日至21日 19:30每天播出两集

37集电视剧 乘风踏浪

第23集 贾为民接连败给彭锦西,心有不甘。义江商人闫方主动与其勾结,打算联手打压彭锦西。彭锦西动身前往外地采购生产布料,贾为民半路阻拦,谎称自己可以包办全部货源。布料如期到货后,贾为民故意垄断货源,拒绝供货给彭锦西。

第24集 彭锦西托同行分批少量拿货恢复生产,可自家泳装依旧卖不出去,原来是闫方垄断了本地销售渠道。彭锦西随后查清,闫方的幕后主使正是一直恨他的秦升。

第25集 秦升开始全方位打压彭锦西,封锁资金和厂房渠道,断绝他的创业门路。彭锦西委托罗现寻找厂房,秦升示意哄抬租金,依旧没能阻拦他建厂。曾受彭家恩惠的徐志玲想要暗中帮忙,但贾为民趁机漫天要价牟利,被彭锦西当场拒绝并赶走。

第26集 彭锦西让彭锦绣和罗现假扮秦升父亲,恐吓秦升的合作伙伴李英。心虚的李英主动退还房租。彭锦西资金缺口巨大,抓住贾为民私下赚差价的把柄逼迫其借钱,敲定冰棍厂作为新厂房。同时,秦升恶意抬升布料价格,压榨一众合作商户。

第27集 彭锦西面临高额厂房租金,资金压力极大。贾为民突然送来借款表态相助,原来贾为民私自牟利的事被秦升发现,被终止了

合作,无奈才转头投靠彭锦西。秦升再施诡计,逼迫厂长安排下岗工人进厂,厂长求助罗现。彭锦西碍于情面只能答应接收工人。

第28集 罗现坐着轮椅上门求情,彭锦西不忍拒绝,最终同意接纳全部工人。彭锦西识破秦升的圈套,逼厂长坦白全部阴谋,决定假意和秦升合作,顺势抓获并策反秦升安插在厂里的内奸。

第29集 彭锦东下岗后不愿依附妻子,打算学习修车维持生计。彭锦西计划升级泳装面料,急需稀缺的氨纶布料,该物资受管控无法私下采购。彭锦东、贾为民以及秦升三方同时监视彭锦西,生怕他走私面料给厂。事实上,彭锦西计划前往上海对接正规工厂。

第30集 罗虹拜托谭有为帮忙,成功注册专属的“踏浪牌”泳装商标。彭锦西前往上海针织厂,找准工厂发展痛点达成合作,巧用政策规则,合规购入氨纶半成品面料。

第31集 工厂步入正轨后,彭锦西瞄准高端商场打开销路,带队进军沈阳中兴商业大厦。商场经理起初轻视本土民营工厂,仅同意货品寄卖。就在彭锦西准备变卖设备还债时,“踏浪牌”泳装意外爆火,商场紧急要求补货,工厂彻底走出危机。

T2文艺频道多彩剧场6月19日至21日 19:00每天播出三集

44集电视剧 战火中的兄弟

第3集 高明远一行人夜袭伪军队长马天贵,逼其交出日军军营地地形图,着手营救被俘兄弟。杨心月策反白翻译获取情报,双方各自筹备劫狱行动,彼此均不知晓对方身份。

第4集 张书记在牢房暗中照料受伤的黑牛与哑巴,获得二人信任。高明远计划里应外合劫狱,因围墙坚固缺少炸药,草上飞与戏子前往破庙取回藏好的炸药。

第5集 草上飞携炸药回城受阻,高明远挟持马天贵,一行人伪装成战俘混入日军军营。杨心月得知日军屠杀计划提前,决定不等援军,带队强攻军营。

第6集 高明远救下遇险的小翠,在其带领下找到被俘弟兄,却不慎暴露行踪。危急时刻,张书记出手解围,狱内众人联手发起暴动。

第7集 杨心月带队攻入军营,两军合力击溃日军防线,黑牛为掩护张书记牺牲。杨心月与老同学高明远重逢,奉命争取其加入抗日队伍。

第8集 小野抵达江城后,先后假扮抗日队伍祸害百姓、设枪战苦肉计,意图离间军民关系,但诡计均被高明远与杨心月识破。与此同时,新四军一批前线救命西药在城郊山林遭蒙面歹徒劫持。

第9集 高明远顾虑队伍安危,拒绝收留孤女小翠,草上飞私下救助逃难的小翠。药品押运员詹姆斯中弹跳河逃生,张书记下令游击队全力追查被劫西药下落。

第10集 杨心月怀疑高明远队伍劫走药品,上门质问。高明远返程后发现手下救回重伤的詹姆斯,碍于颜面没有主动解释,打算自行寻回药品自证清白。

第11集 詹姆斯伤势危重,缺少消炎药,高明远决定带队潜入防卫森严的日军医院盗取药品。

第12集 高明远与小翠顺利潜入医院拿到药品,却撞上前来搜捕詹姆斯的小野部队。杨心月察觉危机及时赶来接应,掩护高明远一行人安全撤离。

第13集 詹姆斯苏醒后道出药品被劫的完整经过,高明远判断幕后黑手为上海黑帮,决定带队奔赴上海夺回药品。杨心月因错失营救时机受到批评,主动请命前往上海追查药品下落。

第14集 众人抵达上海安顿下来,戏子计划求助上海滩名媛师姐兰馨追查劫药线索。木头与草上飞外出闲逛,意外从街头扒手口中获取了关键劫药线索,暗中继续深挖幕后真相。

T3影视频道强档剧场6月19日至21日 19:00每天播出四集

明日电视

天津卫视(101)	7:00 津晨播报
	8:00 剧场
天视1套(102)	7:00 津晨播报
	9:00 新闻这一刻
天视2套(103)	7:00 津晨播报
	9:00 新闻这一刻
天视3套(104)	7:00 剧场:刀客家族的女人
	7:00 剧场:依依向北风
天视4套(105)	7:50 爱情保卫战
	8:50 我的选择
	10:35 萌宠汇
	11:05 消费者
天视5套(106)	6:55 早节目预告
	7:00 纪录片
	9:50 世界杯经典回眸
	11:50 天视体育新闻
天视6套(107)	7:00 寰宇地理
	8:05 大医说
	9:30 爱的选择
	11:40 乐享津郡
(节目以实际播出为准)	