

“九九”来了 气温仍会有起伏 本周雨雪大风降温来临

昨日进入“九九”第一天,所谓“九尽桃花开”,天气也向越来越暖的趋势发展。冬季第九个“九天”已经到来,寒冬渐渐离去,温暖的春天即将来临。不过,3月的津城,气温仍处于起伏阶段,提醒市民还要注意保暖,谨防着凉感冒。

昨天可谓九九艳阳天,白天我市以晴到多云为主,最高气温在8℃左右,受偏东风影响,东部地区和津南区气温

偏低一些。

本周天气格局也会有所调整,阴雨天气将来津报道。降雨方面,预计今日白天多云转阴,夜间降雨由南向北到来,蓟州、宝坻、武清、宁河区明日凌晨开始小雨转为雨夹雪,其他地区为小雨,全市平均降水量1毫米左右,雨雪天气将持续到周二下午。

大风方面,预计今天白天,全市范围

有偏东风3-4级,明天凌晨风力增大到4-5级,明天夜间减弱为微风。

降温方面,在冷空气影响下,气温将下降2-4℃,周二市区最高气温降至5℃,夜间最低气温-1℃,北部地区最低气温-6℃。

雨雪天气过后,我市陆续进入升温的节奏,本周后半周开始,市区最高气温将再次回升到10℃+,其中周四受弱冷

空气影响,风力偏大,有西北风4-5级。

目前正处于冬去春来过渡阶段,虽然距离真正气象意义的春天尚有时日,但气温的回升已势不可挡,津城天气也在起伏波动中逐步升温。

根据气象监测,今天白天多云转阴,微风转东风3-4级,最低气温0℃,最高气温7℃。

新报记者 张珊珊

每天8杯水健康才达标? 因人而异别教条

“每天喝够8杯水(约2升),有利于身体健康,否则就会缺水。”已经成为了不少养生人士的共识。然而,这条广为流传的“健康定律”却是伪知识。这是怎么回事?最新一期“科学”流言榜揭晓,网罗近期热门的健康谣言。

流言 每天喝够8杯水才健康

真相 不同年龄段、性别、国家的人需水量是不同的,“8杯水”这种一刀切的健康建议并不适合对个体进行精准化健康指导。

人体每天的“水周转量”即水的总交换量,包括了我们摄入的水分和流失的水分,在很大程度上反映了人们的需水量。不过,水周转量并不等于我们每天实际的饮水量。

例如,一名20多岁的男性每天的水周转量为4.2升,但并不需要饮用4.2升的水。因为人体代谢和体表水交换可提供其中的15%,其余85%的需水量来自于食物和饮水,如果食物和饮水各半,则该年龄段男性每日平均饮水量为1.5至1.8升。

相比之下,女性饮水量要小,因为

女性的非脂肪成分低于男性,例如一名20多岁的女性,每日的饮水量可能为1.3至1.4升。

流言 头孢配酒一点事没有

真相 不久,有脱口秀演员发微博称“吃头孢喝酒根本死不了,除了胃有点不舒服,一点事没有”,引发医生的一大波“声讨”。这种严重情况下可致死的行为,岂是个人的感受就能混淆视听的?

很多头孢类抗生素遇上酒精会引发“双硫仑样反应”,反应严重程度与药量、饮酒量及个人体质相关。有时“头孢就酒”之后没事,可以说是万幸。但生命只有一次,容不得一丝侥幸。

很多时候,双硫仑样反应不是“一点事没有”,甚至有可能造成生命危险。所以医药专家建议,吃完头孢7天内不能喝酒,同样,喝酒后一周内也不能吃头孢。

一般情况下,比较轻的双硫仑样反应可以自愈,同时可以通过大量饮水、休息等方式缓解症状至自愈。如

果症状比较严重或不缓解,则要及时就医。

流言 自热米饭里的大米是假的

真相 先说结论:不论是重组大米,还是煮熟之后再干燥的大米,或者无菌米饭,都是用真大米做的。其目的是为了让大家能够快速便捷地吃到米饭,省去长时间的加工。

目前市场上的自热米饭主要有三种:第一种是将大米碾碎,然后再加入淀粉,通过再挤压熟化重组成米饭粒,这种米又叫做重组大米,这种经过处理的米,它的淀粉糊化速度会更快一些,可以很快煮熟;第二种是大米煮熟之后再干燥做成的。煮熟之后的大米,它的淀粉是经过糊化的,然后再将它快速脱水,就能够让糊化的淀粉分子结构更稳定,防止淀粉的老化回升,也就能够快速煮熟,这个其实跟我们平时吃的方便面是一样的道理;第三种是无菌米饭,其实就是煮熟的米饭,杀菌之后密封保存,吃的时候你只需要放在微波炉里面加热两到三分钟就可以吃了。
据北京青年报



日前,我市“世界野生动植物日”暨“全民义务植树志愿服务”宣传活动在市动物园举行。100余位市民志愿者通过悬挂喂鸟器、爱心鸟巢,树木修剪等形式参与了活动。图为小学生在工作人员的帮助和指导下安装人工鸟巢。

摄影 新报记者 钱进

迎“三八”一治关注女性职工健康

为纪念三八国际妇女节,促进女职工身心健康,近日,中国一冶天津公司工会邀请健康教育专业老师到公司开展“凝聚巾帼之力 共创健康生活”专题讲座。

授课老师为女性职工详细讲解了乳腺癌、卵巢癌、宫颈癌等高发癌

症的认知和预防,心脑血管疾病的预防和治理以及女性健康生活方式及养生保健等方面知识。女职工代表听完讲座后表示:“冰冻三尺非一日之寒”,癌症不是一天两天形成的,只有自己平时多预防,每年按时参加公司组织的体检,才能将患病概率降到

最低。”

此次讲座是该公司工会关爱女性职工的重要举措之一,通过讲座,不仅让女性职工提高了健康意识和自我保护能力,更督促其养成早检查、早预防、早治疗的健康理念。

新报记者 安元 通讯员 邓坤蕊

去年全国检察机关 起诉电诈犯罪 5万余人

记者3日从最高人民检察院获悉,2023年全国检察机关共起诉电信网络诈骗犯罪5万余人,帮助信息网络犯罪活动犯罪14万余人,利用电信网络实施的掩饰、隐瞒犯罪所得、犯罪所得收益犯罪7.5万余人。

面对当前电信网络诈骗犯罪持续高发态势,检察机关坚持依法能动履职,全链条惩治电信网络诈骗犯罪,协同推动电信网络诈骗综合治理。会同公安部联合督办3批13起重大跨境电信网络诈骗案件,开展打击涉缅北电信网络诈骗犯罪专项行动,交办督办涉4万余名缅北“回流”人员案件,全力打团伙、摧网络、斩链条,围绕重点行业个人信息保护、“两卡”管理、企业反诈义务履行等,立案办理相关公益诉讼案件160余件。

检察办案发现,当前电信网络诈骗犯罪涉案人员呈低龄、低学历、低收入特征。三类受害群体应予关注:未成年人,犯罪分子针对未成年人喜欢网络游戏、乐于追星等特点,以出售游戏点卡、皮肤、为明星投票打榜等为名实施诈骗;老年人,犯罪分子往往以投资养老产业、销售收藏品或保健品、提供老年人诊疗服务等为名对老年人实施诈骗;“全职妈妈”,犯罪分子利用“全职妈妈”无固定收入、急于在互联网寻找兼职工作的心理,以介绍工作收取介绍费、入门费等为名实施诈骗。

据新华社电

“天津之眼” 暂停运营3天

“天津之眼”摩天轮景区发布公告,宣布3月6日至3月8日期间景区暂停运营,计划3月9日恢复正常营业。公告中表示:“按照大型特种设备使用相关规定,‘天津之眼’摩天轮景区将于2024年3月6日-3月8日开展本年度特种设备定期检验工作,在此期间景区暂停运营,计划3月9日恢复正常营业。”游客可关注景区官方公众号,了解购票详情。

新报记者 安元