



今日大风降温 下周气温先降后升



荧屏早知道

电视剧

■ 文艺频道

19:00 多彩剧场:天涯女人心(5—7)

黄喜善让佟绍纬跪下来,在一旁的糖葫芦跪下来为少爷求情却被黄喜善给踢开了。佟绍纬为了陆雅卿甘愿下跪,黄喜善将陆雅卿叫出来让他当着陆雅卿的面跪下去,佟绍纬为了她毫不犹豫地跪了下来,陆雅卿很感动很心疼。之后,黄喜善却不但不放人还再度索要三万银子。佟绍纬气不过就和他们打了起来。

专题

■ 天津卫视

21:20 非你莫属

2012年,栾杰放弃安稳的体制工作,卖掉深圳的房子创业,凭借极致的服务将公司发展为“全球海岛游第一品牌”。然而,2018年起连续的天灾与行业变局,让他的海外业务连续遭遇重创,营收一夜归零。为了给员工发工资,他第一次开口向父亲借钱。直到遇见云南石斛,他才找到人生的新航向。

电视节目表

■ 天津卫视

19:30 剧场:要过好日子

21:20 非你莫属

■ 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:天涯女人心(5—7)

21:10 我身边的实践站

■ 影视频道

19:00 强档剧场:太行英雄传

22:00 晚间剧场:宁为女人

■ 都市频道

18:20 津津有味

21:15 都市生活剧场:小日子

■ 体育频道

18:00 旗开得胜

19:30 直播:CBA常规赛 深圳VS天津

■ 教育频道

19:25 问律师

20:10 百医百顺

(节目如有变动 以当天播出为准)

昨日下午云量较多,15时全市大部分地区气温在18℃左右,北部及东部地区略低。据气象部门预报,今日多云转晴,白天西北风4至5级,阵风6至7级,傍晚风力逐渐减弱,最高气温21℃,最低气温8℃。体感温度最高20℃、最低6℃。今日花粉过敏气象指数为2级。

气候趋势预测显示,2026年3月下旬至4月中旬,全市大部分地区气温较常年同期偏高,降水量略偏多。该时段平均气温为13℃至14℃,平均降水量15毫米左右。气象部门提醒,近期气温波动明显,昼夜温差大,建议市民及时关注天气变化,合理调整衣物。

记者 王婷

本市住房租赁补贴操作程序征求意见

为进一步加强城镇家庭住房租赁补贴管理,市住房城乡建设委、市民政局结合本市实际,整合优化了住房租赁补贴申请审核、变更、年度申报等操作程序,制定《天津市住房租赁补贴操作程序》(征求意见稿),现面向社会公开征求意见。

申请与审核流程

申请家庭由申请人或其委托的具有完全民事行为能力的家庭成员,持申请要件到户籍所在地街道办事处(乡镇政府)提出申请。街道办事处应在5个工作日内,对家庭人口、住房、收入、财产等情况进行初审,符合条件的提交区民政局审核。

区民政局自收到材料之日起5个工作日内,对家庭收入、财产情况进行审核,确认社会救助情况后,签署意见并转区住建委。区住建委在2个工作日内完成审核,符合条件的签署意见、加盖专用章。

在津荣获市级以上劳动模范(保持荣誉)称号的农民工申请住房租赁补贴(一类),参照上述程序,向所在单位提出申请,经区局集团公司工会、市总工会核准后,由单位所在区民政局、区住建委进行审核。

补贴发放与使用

取得资格证明的家庭,可按规定承租公共租赁住房。通过市场租赁住房的,租赁双方应到房屋所

在地区住建委网签租赁合同并备案。市住房城乡建设委于每月10日前,将上月租赁补贴款划至申请人开立的公租房租金代扣卡或银行账户。

违规处理

对不如实、不及时申报家庭情况、违规领取补贴的,一经发现,立即停止发放。违规领取部分应予退还。未按规定退还的,区住建委将开具《责令退还违规领取住房租赁补贴决定书》。拒不履行处理决定的,可向人民法院申请强制执行。

征求意见时间为3月19日至3月27日,请将意见反馈至szjwzfbzc@tj.gov.cn。

记者 李梅旭 见习记者 李文博



周末假期,气温稳步回暖,春意悄然弥漫。本市近郊繁花绽放,津南区体育公园内春色满园,处处洋溢着生机与活力,成为市民踏青休闲、亲近自然的好去处。
记者 潘立峰 摄

并非人人适宜“增豆加奶” 营养师提醒这些人群要谨慎

在倡导“增豆加奶”改善膳食结构的热潮中,并非所有人都适合这一饮食建议。营养师特别提醒,部分人群需格外谨慎。

大豆虽好这几类人要小心

大豆蛋白可能引发过敏,出现皮肤瘙痒、红肿、呼吸困难等症状。天津市南开医院临床营养科营养师史燕如指出,豆制品中的低聚糖(如水苏糖、棉子糖)难以被肠道消化酶分解,易被肠道菌群发酵产气,导致腹胀、腹泻。胃肠术

后患者、肠易激综合征患者、慢性肠炎人群应减少或避免食用。

甲状腺疾病患者、痛风或高尿酸血症患者也需谨慎食用大豆。此外,大豆蛋白代谢后需经肾脏排出,严重肾功能不全者应严格限制蛋白质摄入,尽量少吃或不吃豆制品。

牛奶虽补,并非人人皆宜

牛奶是优质营养来源,但乳糖不耐受者、消化道疾病患者、需控制热量的人群需谨慎饮用。史燕如表示,乳糖不耐受者体内缺乏乳

糖酶,无法充分消化牛奶中的乳糖,饮用后可能出现腹胀、腹泻。这类人群建议选择低乳糖牛奶、酸奶或无乳糖植物奶(如杏仁奶)作为替代。

对牛奶中蛋白质(如酪蛋白、乳清蛋白)过敏者,需严格避免牛奶及所有含乳制品的食物,可选择深度水解蛋白奶粉或植物基饮品替代。消化道疾病患者和需控制热量的人群,应在医生指导下合理选择奶制品或替代品。

记者 李岩 王喆

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 武清怡笑坊相声会馆

(么家佳)