



今日气温回升 花粉浓度较高

昨日雨过天晴,15时全市大部分地区气温在20℃上下。今日晴转多云,微风,最高气温25℃,最低气温13℃,体感温度最高26℃,最低12℃。今日花粉过敏气象指数为3级,花粉浓度较高。

前日下午到前半夜,本市大部分地区出现小雨,全市平均降雨量1.5毫米,最大降雨量9.4毫

米,出现在滨海新区太平友爱村。中心城区平均降雨量1.9毫米,最大降雨量2.6毫米,出现在河西区全运村。

明日到周六以晴到多云为主,最高气温24℃—27℃,最低气温13℃—16℃。周六后半夜到周日上午有北风4—5级。周日阴有小雨转晴,最高气温21℃,最低气温15℃。

下周一晴转多云,有西南风3—4级,最高气温回升至23℃,但最低气温只有11℃。

气象部门提示,昨日是谷雨节气。谷雨时节人们肝火旺盛,饮用菊花茶可清肝降火,缓解春困。同时,市民还需关注气温变化,及时增减衣物,谨防感冒。

记者 王婷



荧屏早知道

电视剧

■ 天津卫视

19:30 情满四合院(35—36)

傻柱把五万元钱摆在桌子上,让秦淮茹收起来。秦淮茹以为这是娄小娥拿出来补偿的,不愿意收钱。傻柱解释这是自己在饭馆辛苦挣的钱,如果秦淮茹不收,自己就散了这些钱。

专题

■ 天津卫视

21:10 爱情保卫战

小余和小丁相识于网游,如今奔现已经一年多了。小余沉迷游戏,经常一天不理小丁,更谈不上陪伴。两个人对毕业之后的规划产生了分歧,小余想留在上海,小丁则想留在家乡,最后两人折中选择了南京。但他们又有了新的矛盾,两个人都觉得对方和异性相处缺少边界感。如今,因为在南京的工作不顺利,小余决定回上海,小丁依旧不想去。小丁说自己不知道这段感情是否能维持。

电视节目表

■ 天津卫视

19:30 剧场:情满四合院

21:10 爱情保卫战

■ 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:娘心

21:10 艺术品藏拍

■ 影视频道

17:30 傍晚剧场:我的小姨

19:00 强档剧场:烽火双雄

■ 都市频道

18:20 津津有味

21:05 都市生活剧场:我的后半生

■ 体育频道

18:00 旗开得胜

20:00 直播:中超联赛第7轮 天津津门虎VS山东泰山

■ 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)



日前,本市南开区疾病预防控制中心联合天津市第一中心医院、中华护理学会科普教育基地天津市第一中心医院基地,走进水上公园街观园里社区,开展肿瘤防治科普讲座与多学科健康咨询活动,把专业防癌知识和便民医疗服务送到居民家门口。

记者 胡凌云 摄

谷雨节气寒热交错

中医提醒:健脾护肝 科学应对花粉过敏

昨日谷雨,天气转暖、春暖花开,不少市民出现打喷嚏、流鼻涕的过敏症状,那该如何养生保健?天津市滨海新区中医医院针灸脑病科主任、主任医师耿连岐为大家支招。

谷雨是春季最后一个节气,此时气温回升、雨水增多,自然界湿气渐重,气温波动剧烈。面对这种寒热交错、多风的气候特点,养生重点在于祛风散寒、调和寒热、柔肝健脾。

首先,市民不要过早换上夏装,尤其要注意防风保暖。其次,饮食调理要跟上,建议遵循“省酸增甘”的原则,多吃山药、小米、莲子等健脾的食物。同时,可以适当食用百

合、绿豆芽、菠菜等来清解内热。针对今年风大、气温偏低的特点,做菜时可多放些生姜、紫苏叶、葱白等,帮助身体温中散寒。要特别注意避免冷饮伤胃,也要少吃羊肉、火锅等辛辣燥热的食物,以免助长内火。

运动在谷雨养生中非常重要,但要讲究方法,推荐大家练习八段锦,它能很好地疏通经络,非常适合春季,也可以选择慢跑、快走或太极拳等温和的运动,以身体微微出汗为宜,切忌大汗淋漓。最后,别忘了调节情绪,春季与肝脏相应,多风天气也容易影响情绪。市民应保持心情舒畅,避免动怒。

谷雨时节,花粉、飞絮增多,让

不少人深受过敏性鼻炎、哮喘、荨麻疹等困扰。中医认为,过敏的发生就好比身体内部的“防御系统”不够稳固,给了风、花粉等“外邪”可乘之机。因此,中医防治过敏着重于体质的整体调节。在调理方法上,中医有很多特色手段,比如针灸,通过刺激足三里、肺俞、风池等穴位,帮助调和脏腑,增强身体抵抗外界刺激的能力。对于鼻塞、眼痒等急性发作的症状,针刺迎香、合谷等穴位,往往能较快地缓解不适。饮食上,尽量少吃海鲜、辛辣食品等“发物”,可以适当多吃一些百合、莲子、山药等润肺健脾的食物。

记者 李梅旭

有中超赛事 今晚地铁9号线延时运营

今日20:00,天津津门虎队将坐镇泰达足球场,迎来与山东泰山队的中超比赛。天津轨道交通集团将通过延长运营时间、增派人员疏导等多项措施,为广大球迷出行服务。

今日,地铁9号线实施球赛专项保障方案,将在赛后散场阶段增投列车,最小发车间隔缩短至5分钟。东海路站开往天津站方向的末班车由22:33调整至23:33,反方向末班车时刻不变,23:18由塘沽

站始发的晚间直达快车改为站站停客运营列车。

在散场阶段,会展中心站将开启站外安检大厅,增加安检设备和安检通道,同时启动站外移动售票亭,确保比赛结束后球迷能够安全快速进站。

为保证球迷有良好的观赛体验,轨道交通集团精心打造观赛出行全攻略,编制赛事宣传手册,并在站内醒目位置布设高清赛程展

板。手册与展板清晰标注2026年津门虎主场赛事安排、出入口通行路线,信息一目了然,指引便捷易懂,全方位护航球迷观赛出行。

温馨提示:请广大球迷乘客提前下载“天津地铁”App,进站乘车更方便、快捷。如您购买单程票乘车,可在出站时提前购买球赛结束时的返程车票,以节省返程时的排队购票等候时间。

记者 李梅旭 见习记者 李文博

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 眼都青年相声剧场

★剧目:相声专场

明日20:00 武清怡笑坊相声会馆

(么家佳)