



今日津城有中雨 最高气温21℃



荧屏早知道

电视剧

■ 文艺频道

19:00 多彩剧场:正阳门下小女人(27—29)

徐静平把黄鹤翔的信拿给贺丽霞看,贺丽霞羡慕不已,也想找一个这样学识渊博的男朋友,徐静平知道徐慧真不会答应她和黄鹤翔谈恋爱,拜托贺丽霞帮忙隐瞒。贺永强的小卖部门庭冷落,街坊邻居都避之不及,纷纷绕过他的店去别人家买东西,贺永强气得咬牙切齿,赌气要自己都吃了。

■ 天津卫视

20:00 剧场:青山是故乡(25—26)

正当冯邱兰准备联系陈玲时,陈玲突然上门,陈玲告诉董二林已经流转了土地,等着他过来。董老爹担心会出事,但董大林相信不会有事,只好跟着老爹去城里。反观陈玲看到董二林拿着铁管冲进家门,不慌不忙地拿出一张卡放在桌上,表示自己谈下来的价格比他多了六万元,并提出让他保管这张卡,美其名曰“夫妻共同财产”。

电视节目表

■ 天津卫视

20:00 剧场:青山是故乡

21:35 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:正阳门下小女人

21:10 艺苑现场

■ 影视频道

19:00 强档剧场:致命行动

22:00 晚间剧场:妈妈为我嫁

■ 都市频道

18:20 津津有味

21:10 都市生活剧场:小巷人家

■ 体育频道

18:00 旗开得胜

23:30 世界杯经典回眸:1994年世界杯小组赛 德国VS韩国

■ 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)

昨日白天晴转多云,气温明显回升。15时,全市大部分地区气温在26℃左右。受高空槽和西南暖湿气流影响,今日白天大部分地区有中雨。蓟州、宝坻和武清有中到大雨,局地伴有弱雷电。夜间阴转多云,有轻雾。全天最高气温21℃,最低19℃,体感温度最高21℃,最低18℃。今日花粉过敏气象指数为1级,花粉浓度较低。

周末两日以晴到多云为主,最高气温28℃至30℃,最低气温21℃至22℃。下周一到周二有一次阴天过程,气温回落,最高气温25℃至26℃,最低气温19℃至22℃。下周三至周四天空阴晴不定,两日均有4至5级风,最高气温28℃,最低气温18℃至20℃。

昨日进入小满节气,这是夏季第二个节气。此时北方由暖转热,气温稳步攀升;南方雨水增多,江河渐丰。最新气候趋势预测显示,2026年5月下旬至6月中旬,天津全市大部分地区气温较常年同期略偏高,降水量接近常年同期。预计该时段全市平均气温为24℃至25℃,平均降水量约55毫米。

气象部门提醒:雨天行人要避免开变压器、电线杆,防止触电;注意避开高层建筑施工现场。警惕广

告牌、玻璃、花盆等坠落物,远离山坡、河道、泄洪道等危险区域。尽量结伴而行,警惕井盖、下水道。若发现路面有漩涡,务必绕行。

骑行市民在水情不明时不要盲目涉水。不要打伞骑车,防止雨衣遮挡视线或影响听力,应佩戴安全头盔。转弯、会车时减速慢行,避免急刹车,防止侧滑。

电动自行车要做好控制器防水,防止雨水进入。骑行时注意积水深度,不超过半个车轮方可正常行驶。涉水后不要马上充电,应先检查内部电池、控制器等处是否有积水,如有积水需及时清理。 记者 王婷

市防办发布降雨防范工作安全提示

昨天,记者从市防汛抗旱指挥部办公室了解到,5月21日后半夜全市有阵雨,22日白天大部分地区中雨,北部地区中到大雨。本次降雨为本市今年入汛前第二次明显降雨过程,充分体现当前气候形势的异常性和极端性。本市相关部门将高度警惕、立足极端、严密防范,全力抓好各项防范应对措施落实,确保平稳度过此次降雨过程。

加强应急值守。本市各区各单位将加强值班值守,提前部署防范措施,密切关注天气变化,及时掌握雨水情信息,保持预案、队伍、物资热备,严格执行强降雨应急处置工作机制。遇突发情况,果断自行启动“关停限避”措施,确保市民出行安全。

强化预警叫应。气象、水务、规资、应急等部门将加强联合会商,综合研判内涝、山洪地质灾害风险,提前发布预警信息,及时启动应急响应。各区各部门各单位严格落实直达基层的叫应反馈机制,第一时间叫应各级责任人上岗到位加强防范,提醒社会公众远离风险。

加密巡查排险。市防指市区分部将组织加强低洼易积水片巡查布防和排涝设施设备排查热备。城管、公安、交通等部门会同各区加强下沉道桥、轨道交通、公路巡查排险,强化风险管控。气象、水务、规资、文旅、交通、应急等部门指导蓟州区加密会商研判,强化预警响应联动,紧盯山洪沟口、地质灾害隐患点、山区景区、农家院、网红打卡点等重点部位,及时启动预案,妥善转移受山洪和地质灾害威胁群众,确保山区防汛安全。 记者 李佳萌

天津卫视今晚播出《绿满滨城》第五集 《绿动新生》看中天津生态城蝶变



当绿色成为城市底色,产业因绿而兴,人才因绿而来,百姓因绿而乐,这座滨城便有了生生不

息的力量,向着更美好的未来,绿动不止。

记者 单炜炜
图片为节目截图

小满养生重在祛湿养心

北辰区中医医院针灸脑病科副主任医师韩慧介绍,小满养生要围绕祛湿、健脾、养心三方面。

建议多吃苦瓜、冬瓜、绿豆、赤小豆等清热利湿的食物,减少辛辣、油炸、甜腻食物。韩慧特别提醒:天气越热,越不能贪凉饮冷。冰镇饮料、生冷瓜果最易损伤脾胃阳气,导致腹痛、腹泻。

中医认为“汗为心之液”,运动不宜大汗淋漓。选择太极拳、八段锦、散步等平和运动,以身体微热、

微微出汗为度。

情绪方面,烦躁焦虑会影响脾胃。保持心态平和,少生气、少熬夜,多听舒缓音乐。头晕头胀时可按揉太冲穴、内关穴。

非药物疗法:每天按揉足三里、中腕、丰隆,每次3至5分钟,可健脾和胃。也可用热水袋温敷胃部,温通阳气、散寒祛湿。

中医专家提醒,小满养生核心是顺应自然,管住嘴、不贪凉、微汗动、养心神。 记者 李梅旭

美丽中国天津行

今日18:15,天津卫视将播出五集系列纪录片《绿满滨城》的第五集《绿动新生》。

当绿色融入城市肌理,当生态照进人间烟火,当创新引来人才奔赴。曾经的盐碱荒滩,历经多年耕耘蝶变,在渤海之滨,长出一座“轻轻放进大自然的城”——本集《绿动新生》聚焦中新天津生态城。

中新天津生态城有海洋文流的诗意,有绿色建筑的智慧,有科创产业的活力,更有宜居生活的暖意,用一场惊艳蜕变,书写着向绿而行的城市新生。中新天津生态城的蝶变,是渤海之滨最动人的绿色答卷。

市卫生健康委、市疾病预防控制中心21日举办2026年“季节与健康”月度(5月)新闻发布会。恰逢“小满”节气,中医专家就顺时养生、清热祛湿、养心健脾进行解读。

小满是夏季第二个节气,标志着气温升高、雨水增多。此时自然界阳气渐盛、湿气加重,人体最易出现湿热困脾、暑热扰心的状态。很多人会感到身体困重、食欲下降、心烦失眠、乏力懒动,这是节气变化带来的正常反应。

明日演艺

★剧目:小提琴与钢琴音乐会

明日19:30 天津音乐厅

★剧目:京剧《断密涧》《金玉奴·棒打》《汾河湾》

明日19:15 中华剧院

★剧目:评剧《台下十年功》

明日19:30 中国大戏院

★剧目:黄梅戏《女驸马》

明日19:30 天津礼堂大剧场

★剧目:鼓曲专场演出

明日16:00 荣程小百花剧场

★剧目:相声专场

明日19:30 名流茶馆

(公家佳)