

## 下午有雨伴微风 明日夜间转晴



## 荧屏早知道

## 电视剧

## ■ 天津卫视

19:30 塬上风云(4—5)

在下山的路上,蔡保梓遇到了混在劳工里的吴敬远,得知他要去机场清除叛徒,便执意相随。闯入机场羁押室后,叛徒说出了三道壕联络员老孔没有死,被黑虎山的当家镇山梁救下。吴敬远希望找到老孔,然后恢复与上官豹的联系。蔡保梓也想早日回归部队,换个人来接替他的任务,但是吴敬远却觉得蔡保梓和上官鹰有婚约在身,反而是最合适的人选。

## ■ 文艺频道

19:00 正阳门下小女人(39—41)

徐慧真和蔡全无去看外孙,蔡全无非常喜欢外孙。徐静理迫不及待宣布她儿子叫蔡真,侯魁解释了为何孩子叫蔡真。蔡全无感动得热泪盈眶,心里久久不能平静,徐慧真尽力安慰他。蔡全无很欣慰,觉得这是徐静理对他这个后爸最大的认可,他夸徐慧真教育有方。徐慧真心里感慨万千,老两口激动到抱头痛哭。

## 电视节目表

## ■ 天津卫视

19:30 剧场:塬上风云

21:10 问答八方

## ■ 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 艺术品藏拍

## ■ 影视频道

17:30 傍晚剧场:翠兰的爱情

19:00 强档剧场:致命行动

## ■ 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

18:55 体坛新视野

## ■ 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)

## 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)

昨日白天本市大部分地区出现中雨,滨海新区中到大雨,个别地区出现暴雨,15时全市大部分地区气温只有19℃左右。今日阴,下午有分散性阵雨,夜间阴转多云,微风,最高气温25℃,最低气温19℃,体感温度最高25℃,最低18℃。今日花粉过敏气象指数为2级,花粉浓度中等。

截至昨日16时,全市平均降雨量16.9毫米,最大降雨量56.1毫米(滨海新区南疆码头),最大小时降雨量18.6毫米(滨海新区保税区)。中心城区平均降雨量11.2毫米,最大降雨量15.3毫米(和平区黄家花园)。降雨时局地伴有5—6级阵风,个别地区风力达到7级。

明日白天多云转阴,夜间阴转晴,周四晴间多云。明日夜间到周四白天将有西北风4—5级,两日最高气温27℃—28℃,最低气温19℃—20℃。市民需注意防风,远离临时搭建物等危险区域。

周五到下周一以晴到多云为主,微风,最高气温29℃—32℃,最低气温19℃—23℃。 记者 王婷



昨日,为期一周的天津市耀华中学第四届清晨音乐会拉开帷幕,为全校师生带来一场别开生面的晨间艺术演出。作为耀华美育成果的集中展现,清晨音乐会已连续举办四年,涵盖了器乐、声乐、舞蹈等多种艺术表现形式,受到了学生、家长和老师好评。

摄影 记者 刘欣

## 今年第1期个人普通车阶梯摇号明起报名

记者从市交通运输委获悉,昨日本市举行2026年5月份小客车总量调控竞价活动。本月以竞价方式向单位和个人配置普通车增量指标6417个,包括单位指标200个、个人指标6217个。最低成交价为个人10000元、单位10000元;平均成交价为个人10531元、单位10922元;最低成交价的报价人数为个人68人、单位7个;最低成交价的成交人数为个人68人、单位7个。

市交通运输委有关负责同志提醒买受人注意,请买受人于5月26日、27日、28日,通过天津市网上税务局、天津市各区税务局办税服务厅、银行三种渠道缴纳成交结算款,详见当期竞价公告。未按竞价公告规定缴清竞价成交款的,视为其放弃增量指标,竞价保证金本息不予退还。已结清成交款的买受人,可于2026年6月2日起,登录天津市小客车调控管理信息系统网站自行下载打印指标证明

文件,到市公安交通管理部门办理车辆登记。如有相关问题,可拨打咨询热线“022-12345”,咨询缴纳成交价款问题也可拨打税务热线“022-12366”。

据悉,2026年第1期个人普通车阶梯摇号活动将于本月27日至下月8日开放报名,阶梯摇号时间为下月26日。活动通告已在天津市小客车调控管理信息系统网站发布,请符合条件的申请人关注。

记者 李梅旭 见习记者 李文博

## 养生妙穴藏掌心 夏日按揉降心火

夏季多雨,气温起伏较大,此时人体阳气升腾,心火容易郁结,再加上日常工作生活压力累积,身心极易处于疲惫状态。这时不妨试试按揉劳宫穴,能起到不错的清心降火功效。

中医向来有“春夏养心”的说法,夏季气候闷热多雨,心火旺盛很容易引发口舌生疮、口腔溃疡、口干口苦、手心发热等不适。随着气温升高,人也更容易情绪烦躁,不少人还会出现夜间心神不宁、入睡困难、多梦易醒等问题。劳宫穴作为手厥阴心包经上的重要穴位,主要功效就是清心泻火、安神理气,刚好可以应对这些夏季常见的不适。

记者从达仁堂医院了解到,心火旺盛的人群最典型的表现是舌尖

发红,伴随小便短赤、心烦易怒等症状。劳宫穴是手厥阴心包经的荥穴。中医理论中,荥穴主热病,能够清泻心包的实火与虚火,对于心火旺盛导致的失眠症状有很好的改善作用,同时对暑热、昏厥也有一定的缓解效果,甚至对上肢关节疼痛、手掌部肌肉疼痛,按揉劳宫穴也能起到有效舒缓的作用。

很多人不知道如何准确找到劳宫穴的位置,其实取穴方法非常简单:劳宫穴位于手掌第二、三掌骨之间,偏向第三掌骨的位置,日常简便取穴只要握拳屈指,中指指尖所按压的位置就是劳宫穴。平时按揉可以用对侧手的指腹按压,力度由轻到重,按到局部有酸胀感即可,每次按揉2到3分钟,一天可以按2到3

次。如果遇到中暑、暑热昏厥这类急性症状,可以用指尖持续按压20秒后松开,反复操作10分钟左右,直到症状有所缓解。

需要注意的是,按揉劳宫穴时不要用力猛掐、重压。掌心皮肤娇嫩、血管丰富,过度发力很容易造成皮下淤血、肌肉损伤。按揉时间也有讲究,推荐在晨起和睡前进行:晨起按揉劳宫穴,可以唤醒经络,提神醒脑,帮助开启一天的好状态;睡前轻轻按揉则能平复心火,舒缓神经,助力安稳入睡。注意饭后半小时内不要按揉,避免影响肠胃消化。按揉结束后可以双手对搓至掌心发热。适量饮用温水,更有助于促进体内代谢,帮助排出火气。

记者 王喆 原车媛