



今日最高35℃ 下周三降温至28℃



荧屏早知道

电视剧

■ 文艺频道

19:00 多彩剧场:亲爱的孩子们(6—8)

徐立群辗转找到迷路的薛华,穆枫狠狠教训了薛华一顿,埋怨她不该擅自出门,薛华催他尽快办复婚手续,穆枫谎称穆林拿走户口本,他赶忙去炖排骨,薛华只好作罢。迟帅找穆林修车,穆林很快修好,趁机向他借车,迟帅听说他要开车带穆雪去散心,主动要求开车带他们去红星水库,穆林怀疑迟帅对穆雪有意思,迟帅拼命掩饰。

专题

■ 天津卫视

21:20 非你莫属

33岁的孙硕阳,毕业于南开大学药学专业,她希望寻求更广阔的职业发展平台,竞聘制片人岗位。24岁的梁硕麟,天津艺术职业学院曲艺表演专业,本次登台希望寻求互联网、新媒体运营相关岗位。22岁的李雨宸来自山西大同,本次希望寻求运营、销售管理类岗位。

电视节目表

■ 天津卫视

19:30 剧场:塬上风云

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:亲爱的孩子们

21:20 相声大会

■ 影视频道

17:30 傍晚剧场:我的孩子我的家

19:00 强档剧场:杀狼

■ 都市频道

18:20 津津有味

21:15 都市生活剧场:小巷人家

■ 体育频道

18:00 旗开得胜

18:50 直播:2026年中超联赛第15轮 天津津门虎VS大连英博

■ 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)

明日演艺

★剧目:交响音乐会

明日 19:30 天津音乐厅

★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

(公家佳)

昨日晴晒,15时全市大部分地区气温在34℃上下。其中市区最高,达到35.7℃。走在户外感觉十分炎热。

今日白天晴转阴,夜间阴转晴。西南风3至4级,阵风6级转微风。最高气温仍为35℃,最低气温24℃。体感温度最高37℃,最低24℃。今日花粉过敏气象指数为1级,花粉浓度较低。

预计下周一到周二,以晴到多云为主,高温天气持续。最高气温34℃至35℃,体感温度更高,将达到36℃至37℃。气象部门提示:市民外出注意防暑防晒。防晒霜、遮阳伞、太阳镜都可以用起来。如果打算去户外玩耍,最好避开中午最热的时段。

来。如果打算去户外玩耍,最好避开中午最热的时段。

下周三天气转阴,有东北风3至4级。高温天气至此得到缓解,最高气温降至28℃左右。

下周四至周六,晴到多云,气温缓步上升。最高气温28℃至30℃,最低气温19℃至20℃。 记者 王婷



近日,觉悟社纪念馆前举办健康义诊与社科普及活动。达仁堂医护团队、觉悟社纪念馆及工作人员、三戒里社区志愿者联手,为居民提供诊疗、红色教育等服务,让群众在家门口享受便利。

记者 张晨
图片由社区提供

塑料拖鞋穿几天就发臭? 专家支招清洁秘诀

随着气温升高,轻便舒适的塑料拖鞋成为不少家庭的夏日必备品。可很多市民都有这样的困扰:哪怕勤洗勤换,塑料拖鞋穿一段时间后总会散发异味。这背后究竟是什么原因?又该如何彻底清洁?

市民张秀芬就遇到了这样的烦恼。她给老伴儿买了一双新款塑料拖鞋,没想到刚穿不到一周,就发出明显臭味。“我老伴儿脚爱出汗,还有脚气,洗完澡后穿更臭。”

南开医院感染性疾病科主治医师王翠茵介绍,人体脚心汗腺密度远高于身体其他部位。汗液中含有水分、盐分、维生素等,加上脱落的皮脂皮屑,为细菌提供了充足养分,细菌分解这些物质就会产生异味。

但拖鞋易臭,不能全怪脚。天津工业大学化工学院教授张庆印解释,塑料拖鞋材质多带有细密泡

孔,表面还有凹凸花纹,汗液容易渗入缝隙;加上拖鞋粘接处通常较封闭,形成潮湿无氧环境,成为厌氧菌等细菌的“温床”,时间久了就会持续发酵出臭味。

想要延缓拖鞋变臭、彻底祛除异味,从购买到清洁都有技巧。

张庆印提醒,新买的塑料拖鞋最好先通风晾晒1到2天,帮助残留化学物质挥发。日常清洁时,不妨试试浸泡法:准备60℃以上的热水,将爆炸盐(过碳酸钠)溶解,把拖鞋完全浸入浸泡30分钟,顽固污渍可延长到1至3小时。取出后用刷子仔细刷洗缝隙部位,再用清水冲净。清洁后自然晾干,不要长时间暴晒,避免材质老化变硬。

日常使用的塑料拖鞋如果长期不清洁,尤其放在浴室等潮湿环境中,很容易滋生霉变。王翠茵医

生提示,健康人群短期接触低浓度霉味,可能出现打喷嚏、喉咙发痒等症状,脱离环境后会缓解。但对霉菌敏感的人群,可能诱发过敏性鼻炎、结膜炎。对于哮喘患者,霉菌孢子可能引发哮喘急性发作,出现喘息、胸闷、咳嗽等表现。

婴幼儿、老年人或患有慢性基础疾病的人群,长期暴露在有毒味的环境中,感染风险会升高。此外,潮湿环境下还容易滋生真菌,长期穿带菌的拖鞋,足部真菌感染概率上升,可能出现脱皮、水泡、足部异味等问题。霉变的拖鞋还可能刺激皮肤,引发红肿、瘙痒。过敏体质人群更需注意。

专家建议,夏季应定期清洁塑料拖鞋,保持干燥通风。一旦发现霉变,及时更换或彻底消毒,守护足部健康。 记者 李岩 王喆

世界无烟日:别被“无害”假象迷惑

据新华社西宁5月30日电(记者 张子琪)香烟是世界卫生组织公布的一类致癌物,仅烟草烟雾中就含有几十种致癌物。世界无烟日到来之际,专家表示,如今各种香烟、电子烟花样频出,个别商家刻意包装营造“无害”“不伤肺”等虚假概念,公众需摒弃错误认知,树立科学健康理念,携手营造无烟生活环境。

据了解,烟草的危害主要来源于烟雾中的一氧化碳、尼古丁、焦油等物质。长期吸烟会导致心脑血管硬化,造成哮喘、肺癌等疾病。5月31日是世界无烟日。世

界无烟日来临之际,肿瘤科、呼吸科专家提醒,长期吸烟者容易患呼吸道疾病、心血管疾病、肺部疾病,吸烟年龄越早、吸烟时间越长,患病的风险越大。

西宁市第一人民医院呼吸与危重症医学科主任马明铭说,一些商家打着“中草药天然成分更温和”“果味香烟不伤肺”等幌子,传递“低焦油更健康”的错误认知。

此外,一些人认为“吸烟偶尔一两口不上瘾”“只吸不咽就没害”等均为误区。专家解释,很多尼古丁成瘾就是在这种轻视下发生的。尼古丁是高成瘾性物质,即使

偶尔吸烟也不能幸免。而且尼古丁、一氧化碳、焦油等物质会影响口腔黏膜、牙龈、咽喉等部位,无论是否吸入肺中,都是有害的。

专家呼吁,健康生活始于远离烟草。香烟、电子烟等烟草制品产生的“二手烟”会对身边人造成伤害,尤其是老人、孩子、孕产妇等敏感人群。因此,成年人应主动遵守公共场所禁烟规则,摒弃吸烟陋习,主动戒烟;家长以身作则,为孩子营造无烟家庭环境。学校、社会需加强科普引导,帮助青少年擦亮双眼,拒绝第一支烟,远离电子烟陷阱。