

今明高温持续 体感温度最高37℃



荧屏早知道

电视剧

■ 天津卫视

19:30 塬上风云(16—17)

田原正雄用疫苗威胁,要霍狼俯首听命,霍狼表面应付着。不料孟时规贪慕富贵,要出卖霍狼的抗日真相,却被庞翻译压下了消息。黑虎山疫情扩散,崔文魁带兵上山查看究竟,刀客不相信国军,加上不懂疫情的危害性,差点动起手来,幸好崔文魁稳住了局面,才免于酿成大乱。蔡保梓和上官鹰久等蔡真不回,就想办法潜入日军的研究所,没想到被日军发现,好不容易才脱身。

■ 文艺频道

19:00 亲爱的孩子们(9—11)

牡丹来到穆家,看到穆家正在请人装修房子,她反复强调不把彩礼准备好,即使房子装修得再好,也不让白歌嫁进来。李爱玲保证会全力筹备彩礼,穆雪听不下去,冲上去和牡丹理论一番。薛华认定穆枫想趁机甩掉她,赌气不让穆枫上大学。穆枫担心婚姻关系影响他的前途。薛华堵住穆枫,冲着穆枫大喊大叫。

电视节目表

■ 天津卫视

19:30 剧场:塬上风云

21:10 创业面对面

■ 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

21:10 艺术品藏拍

■ 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

21:25 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

(公家佳)

6个区发布的高温黄色预警信号都在生效中。

明日白天晴转多云,高温持续,最高气温仍将达到36℃,夜间多云转阴,最低气温23℃,体感温度最高37℃,最低23℃。

周三阴有雷阵雨,有东北风3—4级阵风6级,高温天气由此得到缓解,最高气温将降至30℃左

右,最低气温19℃。

周四到周日云量较多,最高气温下降至26℃—29℃,最低气温18℃—20℃,市民可暂享清凉。

气象部门提示,今明两日白天体感炎热,市民要尽量减少高温时段在外活动,外出时要注意防暑防晒。“六一”儿童节外出人流较多,出行安全尤为重要。 记者 王婷

本周四可自行下载并打印准考证了

免耽误考试。

□ 考点考场安排

各考区为考生提供了考点的分布示意图及具体的考场安排。考生可以根据自己的考点信息,足不出户“云”看考点考场,合理安排赴考行程。

特别提醒:在考试前,请考生提前熟悉考点考场位置,充分考虑天气、交通、身份验证、安检等因素,合理规划赴考时间及行程路线。考生要提前到达考点,留足进行身份验证、签到、安检等环节的时间,避免因意外情况而影响考试。

□ 咨询服务电话

在备考及考试过程中,考生如果还有需要咨询的信息或需要解决的问题,可与各报名单位和区考试机构联系,老师们一起为你“护航”!

记者 常健

图片由市教育招生考试院提供

扫码观看

2026年普通高考考点考场示意图



各区咨询服务电话

和平区: 27110012
河西区: 28379078
河北区: 26274638
滨海新区(塘沽): 25861369
滨海新区(大港): 60989976
东丽区: 24392336
津南区: 88510592
宁河区: 69592751
静海区: 28942360
蓟州区: 29142513
河东区: 24136312
南开区: 23520279
红桥区: 27272149
滨海新区(汉沽): 67963755
滨海新区(油田): 25924340
西青区: 27940983
北辰区: 26911722
武清区: 60911800
宝坻区: 82627805
河东区天铁教育中心: 0310-5576820
市高招办: 23753333

2026年天津市普通高考及普通高中学业水平等级性考试时间安排表

日期	时间	科目
6月7日上午	9:00—11:30	语文
6月7日下午	15:00—17:00	数学
6月8日下午	15:00—16:40 (15:00—17:00)	英语第二次笔试 (小语种(含听力))
6月9日上午	8:30—9:30	物理
6月9日下午	11:00—12:00	思想政治
6月9日下午	15:00—16:00	化学
6月10日上午	8:30—9:30	历史
6月10日上午	11:00—12:00	生物学
6月10日下午	15:00—16:00	地理

暑热“吃苦”有讲究

便黄、口舌生疮等症状的人群。需要特别注意的是,并非所有苦味果蔬都适合食用,部分葫芦科果蔬,如黄瓜、南瓜、冬瓜、丝瓜等如果出现苦味,往往是生长环境异常、存储条件不当或存储时间过长,导致内部产生“苦葫芦素”等有毒物质。这类物质耐高温,普通蒸煮无法破坏其毒性,且目前没有特效解毒药物,食用后轻则出现咽喉发麻、恶心呕吐、腹泻等症状,重则会损伤肝肾功能,甚至引发休克。因此,只要发现葫芦科果蔬有轻微苦味,就应当整

颗丢弃,切勿食用。

除了去心火,不同的苦味食材还对应不同的清热功效:清心火可选择苦瓜、莲子心、西瓜翠衣,既能清热也能解暑;清肺火、清胃火适合食用蒲公英、金银花、马齿苋、丝瓜;清肝火则可选用野菊花、菊花、决明子。医生同时提示,苦味食材和药材多具有苦寒或甘凉的特性,脾胃虚弱、虚寒人群,以及老人、孩子、孕妇等特殊群体,建议先到医院辨清体质后,再按需适量食用。

记者 刘子琦 王喆

高考的钟声即将敲响,逐梦的征程将要启航。考前这几天应该如何度过?考试期间有哪些注意事项?家长朋友该如何为考生保驾护航?本报记者将会逐一梳理,助大家顺利跑完“最后一棒”。5月31日上午9时起,大家就可以通过招考资讯网(www.zhaokao.net)查询考点信息了;6月4日上午9时起,考生可以在招考资讯网自行下载并打印准考证,详细了解自己所在的考场信息。

□ 考试时间

特别提醒:考试期间,考生将在同一个考点参加考试。其中,语文和数学科目的考场相同,外语科目和学业水平等级性考试科目的考场可能会有变化。请考生对照准考证,认真核对自己的考试科目以及相应的考试时间、考点考场信息等,不要记错考试时间,不要走错考点考场,不要坐错座位,避

近期,本市迎来持续高温。暑热时节,不少市民笃信“苦能清热、苦能下火”的说法,特意选购苦瓜等苦味果蔬食用,还有人用苦味药材泡水饮用。这个传统说法是否有科学依据?食用苦味食材又有哪些注意事项?

天津中医药大学第一附属医院营养科主治医师陈瑶介绍:“吃苦下火的说法确实有充分的理论依据。”日常食用苦瓜等苦味果蔬,或是用蒲公英、野菊花等苦味药材泡水饮用,能起到去心火的作用,尤其适合有心烦、口渴、小