



高考临近 市招考院提示考试相关准备

各类手表、智能产品均不可带入考场

高考临近,为确保高考的公平与公正,市招考院带大家梳理考试期间的物品携带要求,帮考生做好考试准备,同时对考试答题规范进行重点提示。

备好考试物品

1. 携带物品清单

身份证、准考证(正反面均不得涂改或书写,否则按违规处理);2B铅笔、无封套橡皮、黑色字迹的钢笔或签字笔、直尺、圆规、三角板。

温馨提示:为了方便携带和安检,以上物品需放入透明文具袋内。

2. 严禁携带的物品

手机、耳机等通信工具及配件;手表(包括各类手表);智能产品(含智能眼镜、智能手表、智能手环等)、无线电器材、具有电子存储

功能的录放设备、考试内容相关材料、涂改液、修正带、异形尺、量角器、书包,以及其他任何与考试无关的物品。

温馨提示:按照《国家教育考试违规处理办法》有关规定,考生携带具有发送或接收信息功能的设备,无论是否开机、是否使用,均认定为考试作弊,将会被取消高考各阶段、各科目成绩。建议考生不要携带上述物品赴考。如果携带了,要提前交给家长,或由带队老师、考点统一保管。每个考场都配备了钟表,考生可以安心应考。

注意答题规范

1. 要用黑色字迹的钢笔或签字笔在答题卡的规定位置填写姓名、考生号、考场号、座位号,并在规定位置粘贴考试用条形码。

2. 答题时,要注意题号顺序,要在答题卡对应题号的区域内答题。写在试卷上、草稿纸上或非题号对应答题区域内的答案一律无效。

3. 做选择题时,答案须用2B铅笔按照标准填涂,不要打勾、划圈以及划横线。如需修改选择题答案,要用橡皮轻擦干净后再重新填涂。

4. 做非选择题时,须用黑色字迹的钢笔或签字笔作答,严禁用圆珠笔或铅笔作答。如需对非选择题答案进行修改,不得用涂改类物品,要将原答案划去后,紧挨原答案上方或下方写出新的答案,但不要超出该题目的答题区域边框。

5. 要保持答题卡卡面的清洁,不要折叠、弄破。

记者 常健



荧屏早知道

电视剧

■ 天津卫视

19:30 塬上风云(18—19)

蔡真了解到病毒研究所是个陷阱,他本可以避开危险,但是想到留着这个地方始终是个祸害,所以和霍狼将计就计,先引诱日军的火炮炸掉研究所,然后根据火炮暴露的位置,实施闪电式的奇袭战,使得日军赔了夫人又折兵。蔡保梓和上官鹰也跟随医疗车找到了疫苗基地,和被困在基地的地下党里应外合,抢出了一卡车的疫苗。地下党老杨透露还有一批同志关押在日军监狱,蔡保梓只身进入洛阳城救人。

■ 文艺频道

19:00 亲爱的孩子们(12—14)

穆青和穆雪都不相信孩子是穆林的,可是手术通知单上面有穆林的签字,穆青不想袖手旁观,也不想穆林被冤枉,她和穆雪商量彻底查清楚此事,否则穆家会被街坊邻居耻笑。原来,穆枫的父亲是穆天阳的师兄,他去世以后,穆天阳和李爱玲就收留了穆枫。李爱玲考虑再三,决定把这个孩子当自家亲人一样养大。

电视节目表

■ 天津卫视

19:30 剧场:塬上风云

21:10 跨时代战书

■ 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 美人新记

■ 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:三叉戟

■ 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)



昨日,天津市2026年全国“爱眼日”宣传教育周启动仪式暨“津彩瞳行 护眼悦跑”活动在水西公园举行,通过亲子跑、用眼知识宣讲、眼部检查等,宣传爱眼用眼知识,开展近视防控宣传教育。 记者 张立 摄

初夏养胃常按中脘穴

初夏时节,气温起伏不定,降雨日渐增多,不少人偏爱饮用冷饮、食用凉拌菜解暑,久而久之容易引发腹胀、泛酸等肠胃问题。此时不妨借助中医穴位养生法,通过按揉中脘穴调理脾胃,轻松缓解不适。

天气转热后,冷饮、凉菜、生冷瓜果成为很多人的解暑选择,这类食物会减缓肠胃蠕动,诱发腹胀、腹痛、腹泻等症状。加之初夏湿气较重,外界湿邪易侵入体内,损伤脾胃阳气,使人食欲下降、周身困乏。中脘穴处于脾胃对应核心区域,还是多条经络的交会点,坚持刺激该穴位,能够温通脾胃阳气、祛除体内寒湿,针对性改善初夏高发的各类脾胃问题。

达仁堂医院中医科主治医师康晴焯介绍,中脘穴隶属于人体任脉,位于腹部正中线上,肚脐上方四寸处。该穴位主打调理脾胃功能,消化不良、胃胀泛酸、脾虚湿盛引发的大便溏稀等情况,都能通过按揉得到缓解。对于儿童积食,中脘穴也可起到消食导滞的作用。中医素有“胃不和则卧不安”的说法,若因晚餐过饱导致失眠,按揉此穴也能减轻胃部负担,帮助改善睡眠。

日常取穴有简易口诀可记:胸脐连线正中央,便是中脘养胃堂。找准位置后能摸到一处凹陷,按压产生酸胀感,就说明取穴准确。具体操作时,可先用剑突与肚脐连线确定中点,也就是脐上四寸的穴位

位置。大家既可用掌根大面积顺时针按揉,也能使用拇指指腹定点按压,以局部产生酸胀感为宜。

从养生原理来看,按揉中脘穴既能提振脾胃阳气、疏通胃肠气机,也能促进腹部血液循环,调节肠胃蠕动与消化液分泌,对功能性消化不良、胃胀气等浅表胃部不适,有着不错的舒缓效果。

康晴焯也提醒了相关禁忌与操作规范:孕早期、孕晚期的孕妇不宜按揉该穴位;有腹腔手术史或体内存在肿瘤的人群,同样要避免操作。按揉建议在饭后一小时进行,空腹或是吃得过饱时都不适合操作。每次按揉时长控制在3至5分钟,每日进行两次即可。

记者 李艺 李欣

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)