

今日体感最高33℃ 明日白天雷阵雨



荧屏早知道

电视剧

■ 天津卫视

19:30 守护者们(20—21)

叶殷私自把易爱达调到自己身边,随后对她百般苛待、处处刁难。易爱达满心希望调回原来从事的破译工作,可这一请求却遭到叶殷的坚决反对。丁一回到办公室后,忍不住吐槽阿木走路悄无声息,怀疑自己与易爱达的谈话被他听了去。查理故意拿着沈处长的书籍,期望沈处长给签名,还假借欣赏他的笔迹来打探书籍来源。

■ 文艺频道

19:00 乘风踏浪(31—33)

贾为民劝说罗现代代表彭锦西和罗虹去跟秦升道歉。罗现脑子不大聪明,觉得贾为民说话有道理,就稀里糊涂答应。贾为民给了罗现一个录音机。罗现去找秦升,自然不是道歉,而是希望秦升能对彭锦西网开一面。秦升不答应,顺着罗现的话说全兴城做泳装的都在跟着他赚钱。贾为民利用这个录音,煽动全兴城做泳装的人抵制秦升,把所有的货都退回去。

电视节目表

■ 天津卫视

19:30 剧场:守护者们

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:乘风踏浪

21:10 美人新记

■ 影视频道

17:30 傍晚剧场:养女

19:00 强档剧场:战火中的兄弟

■ 都市频道

18:20 津津有味

20:50 都市生活剧场:勇者无惧

■ 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)

昨日白天天空晴朗,15时全市大部分地区气温在29℃左右,其中市区气温最高,为30.1℃。今日晴转多云,微风,气温继续回升,最高气温32℃,最低气温21℃,体感温度最高33℃,最低21℃。

明日白天阴转雷阵雨,夜间阴转多云,微风,最高气温31℃,最低气温21℃。周三到周五多云,最高气温31℃—33℃,最低气温22℃。周六多云转雷阵雨,周日阴,微风,最高气温

31℃—33℃,最低气温22℃—23℃。

气象部门提示,昨日已迎来夏季第四个节气——夏至,此时万物繁茂至极,蝉鸣渐起,夏日悠长。最近降雨频繁,市民需注意出行安全。 记者 王婷



昨日是夏至节气,南翠屏公园荷花盛放,市民游园赏夏荷美景。

记者 吴迪 摄

市疾控专家为安全度夏支招

夏至时节前后,津城已出现多次高温天气。天津市疾病预防控制中心环境健康与公共卫生所环境与健康监测评价科主任、副主任医师崔玉山介绍,高温不仅可导致中暑,还可加剧循环、呼吸、泌尿等系统疾病的发生发展。高温防护重点人群主要有敏感人群(包括儿童、孕妇、老年人等),慢性基础性疾病患者,还有户外作业人员(包括外卖员、建筑工人等)。

为预防中暑等健康危害,崔玉山建议,市民要尽量避免在高温天气剧烈活动。温度较高时,儿童、孕妇和老年人尽量待在凉爽的室内,如需外出,要穿轻便、宽松、浅

色的衣服,并使用防晒用品。户外工作人员,在中等强度作业活动中,应每15至20分钟喝200—300毫升的淡盐水或运动饮料,补充水分和电解质。市民外出最好随身携带解暑药品,若出现头晕、头痛等中暑先兆症状,应尽快转移到阴凉处休息,服用解暑药品并补充水分;出现肌肉痉挛症状,还要适当补充含电解质的饮品,若持续不适,应及时就医;出现皮肤灼热、意识模糊等重度症状时则要立即就医或呼叫救护车,同时对颈部、腋窝和腹股沟降温,保持通风。

此外,高温天气也容易加速食物腐败变质。崔玉山建议,市民采购食材时最好遵循“少量多

次、新鲜优先”的原则,避免一次性大量采购,导致长时间存放。冰箱不是保险箱,冰箱内的食物不宜过满,要留出空隙保证冷气循环,同时要定期清洁消毒,避免微生物滋生。熟食与半成品的储存是夏季防护重点,烹饪好的食物在室温下放置不宜超过2小时,高温环境下不应超过1小时,需及时密封放入冰箱冷藏,再次食用前必须彻底加热。凉拌菜、卤味、豆制品等尽量现制现吃,不宜长期存放。木耳、银耳、蘑菇类食材泡发时间不超过4小时,泡发后及时烹饪,避免产生米酵菌酸等致命毒素。

记者 李梅旭

葡萄皮上洗不掉的白霜能吃吗

双街果农:这是“果粉”,放心吃

又到了葡萄上市的季节。眼下,本市北辰区双街镇等地的葡萄陆续成熟上市,但不少消费者拿起葡萄时,总会对着果皮上那层白白的“霜”犯嘀咕:这是不是农药残留?吃了会不会中毒?甚至有的消费者将葡萄买回家后使劲搓洗,要把白霜搓洗得干干净净后才敢入口。

其实,这层白霜有个好听的名字——果粉,是葡萄自身进化出的“保护系统”。在双街镇双街村的葡萄种植基地里,葡萄种植户翟学健随手摘下一串成熟的“夏黑”葡萄,指着表面那层均匀的白霜告诉记者:“这就是葡萄自己长的‘果粉’,不是农药。”翟学健介绍光照充足、养分均衡、温度适宜,葡萄长

势处在最佳状态,才能长出完整、均匀的果粉。

据介绍,果粉就像给葡萄穿上了天然的“雨衣”,能让水滴直接滚落,减少病菌侵入,大大降低了葡萄发病的风险。同时,果粉还能防止葡萄水分蒸发、减少紫外线伤害。从生长周期来看,幼果膨大初期果皮只会生成微量蜡质,肉眼难以察觉。等到葡萄转色、糖分大量积累时,蜡质快速析出,果粉便清晰显现。“夏黑”上色过半时,果粉会集中长出;待到果实完全成熟变紫黑,果粉厚度达到峰值,均匀裹满果粒。更有意思的是,果粉还是葡萄品质的直观标志。翟学健说:“果实充分成熟、树势强健、少打农药的葡萄,才能长出漂亮、均匀的果粉。”目前

上市的葡萄以暖棚产出为主,到了下个月冷棚葡萄上市了,果粉会更加明显。这些果粉都是天然无污染的表现,大家可以放心吃。”

那么,白霜越多的葡萄越好吗?翟学健告诉记者这要分品种来看:“‘夏黑’‘巨峰’‘辽峰’等蓝黑色、黑色的品种,白霜越多往往代表成熟度更高、品质更好。对于‘阳光玫瑰’等黄绿色品种,市场反而偏好光亮的外观,栽培中会专门去掉果粉,因此不能以果粉多少来判断其优劣。”

翟学健表示:“果粉的清洗其实非常简单,只需用清水泡一会儿就足够了,不需要用到面粉、小苏打或盐。”

记者 李梅旭 见习记者 苗娜