

傍晚至前半夜降雨集中

昨日白天阳光明媚,15时全市大部分地区气温在31℃左右。今日上午多云转阴,蓟州有分散性雷阵雨,下午到夜间全市自北向南有雷阵雨,微风,最高气温31℃,最低气温21℃,体感温度最高32℃,最低21℃。

今日主要降雨时段为傍晚至前半夜,雨量分布不均,伴有局地短时

强降雨、6—8级阵风和小冰雹。

周三到周五以多云到晴为主,市区最高气温30℃—33℃,最低气温22℃。周六雷阵雨将再次降临,市区气温继续攀升,最高气温将升至34℃,体感温度最高达到35℃。

周日和下周一都是阴天,最高气温回落至31℃,最低气温

22℃—23℃。

最新气候趋势预测显示,预计6月下旬至7月中旬天津全市大部分地区气温较常年同期略偏高,降水量较常年同期略偏多。预计该时段全市平均气温为27℃左右,全市平均降水量为140—150毫米。

记者 王婷



日前,东丽区芳樱路大修完工恢复通车。芳樱路是东丽湖区域内一条重要道路,连接美娟道、雅兰道和东丽大道。本次大修工程包括对道路整体进行全面翻修、完善交通设施及人行道整体修复等施工内容。 记者 周伟 摄

若收到“补税提醒”请及时核实处理

记者从国家税务总局了解到,2025年度个人所得税综合所得汇算将于6月30日结束。届时,部分纳税人将会收到税务部门通过短信、电话或个人所得税App站内信等方式发送的提示,提醒其可能存在未申报或少申报收入、需要补缴税款的情况。

税务部门提醒,接到税务机关“补税”提示,要及时主动进行补正申报。不要有侥幸心理,更不要听信不法中介所谓“可以代为处理”“不用理会也没事”等不实承诺。

国家税务总局税收科学研究所副所长李平介绍,税务部门在日常监管中发现涉税疑点后,通常会

通过短信、电话、个税App站内信等渠道,向纳税人发送提醒,这是税务机关主动帮助纳税人防范化解涉税风险的服务举措。

税务部门提示,收到提醒的纳税人,需全面核对收入信息,认真核实扣除项目,及时办理补正申报。对于提醒内容有疑问的,可拨打12366纳税缴费服务热线咨询。

李平强调,接到税务机关提醒后,纳税人千万不要抱有侥幸心理,认为拖延处理或不予理会便不了了之。

不予补正申报可能面临多方面法律后果。一方面,滞纳金将持续累积,造成财产损失。根据相关法

律规定,从滞纳税款之日起,按日加收滞纳税款万分之五的滞纳金。个人所得税的滞纳金从法定汇算期届满次日即7月1日起计算,与实际收到提醒的时间无关。拖延时间越长,滞纳金累积越多。另一方面,还可能面临立案稽查和行政处罚。如果纳税人对提醒不予理会,经多次督促仍拒不配合,税务机关将可能依法启动稽查程序。

“在提醒阶段,纳税人主动响应、积极配合、及时补正的,将避免后续的处理处罚。这是纳税人主动纠错的时间窗口,纳税人应当及时把握。”李平表示。

据新华社电

适度刺激大椎穴 助力夏季养生

盛夏天气炎热,不少市民整夜待在空调房内休息,虽然体感清凉舒适,但是晨起常会出现鼻塞、咳嗽等症状。中医表示,这类症状是寒湿之气淤积体内的典型表现,而寒湿最易耗损人体阳气,市民夏季需重点护阳。近日,达仁堂医院中医科医师向市民科普养生知识,介绍统领全身阳气的关键穴位——大椎穴,助力市民夏季养生。

眼下气温持续走高,市民出汗后直吹空调、食用生冷饮食已成常态,极易引发外感感冒。适度刺激大椎穴,可调节全身阳气运转,兼具解表清热、祛风散寒的功效,同时能够改善颈椎不适。

达仁堂医院中医科主治医师

康晴焯介绍,大椎穴适配多种常见病证调理,风寒、风热感冒初期,刺激该穴位可疏散体表风邪;针对咳嗽咳喘、肺炎类病症,能够清肺热。年轻人血热引发面部痤疮,也可通过刺激大椎穴清热。

医师提醒,夏季气候燥热,人体阳气向外发散至体表,五脏六腑内部反而虚寒。天气越炎热,越要做好阳气防护,规避寒湿入侵,结合冬病夏治理念,大椎穴是夏季养生调理的核心穴位。

康晴焯解释,针对冬季高发的支气管哮喘、支气管炎等虚寒性肺病,以及肺功能偏弱人群,夏季坚持按揉、艾灸大椎穴,能够固本养阳,有效预防秋冬季节旧病复发。

针对大众取穴难的问题,医师现场科普简易取穴手法:取穴时保持坐姿,头部微微低下,轻轻活动颈部,可摸到后颈部凸起最大的骨性结构,即为第七颈椎,第七颈椎下方凹陷处,就是大椎穴。日常养生按揉不必发力过重,穴位局部产生酸胀感即可。

医师补充,常年畏寒怕冷人群,可在三伏天艾灸大椎穴,最大化振奋体内阳气。同时该穴位养生存在多项禁忌,需格外留意:孕妇禁止刺激大椎穴;颈部皮肤存在破损时,不可按揉操作;因大椎穴毗邻胸椎,日常按揉力度不宜过大,需精准找到穴位,避免操作失误损伤身体。 记者 冯莹 刘颖



荧屏早知道

电视剧

天津卫视

19:30 守护者们(22—23)

沈万青因胃病折磨,用烈酒来缓解钻心的疼痛,可无济于事。顾仰山悄悄来到沈万青的家,欲将毒药放入沈万青的茶水中。沈万青回到家后,敏锐地发现门上的暗记有了变化,心中顿时警觉,知道有人闯入。他悄悄进入房间,与顾仰山瞬间厮打起来。顾仰山为了能得知一些真相,顺势做出妥协之态。李约瑟想出去找沈万青,却被梁景元阻止。

文艺频道

19:00 乘风踏浪(34—36)

秦升表示如果罗虹和彭锦西资金有问题,他会尽全力帮忙。罗虹早就看清秦升的为人,并不吃他这虚假的一套。彭锦西去徐志玲那儿取货,被秦升派去盯梢的人用相机拍了下来。秦升故意拿出照片,给谭有为施压。罗虹做了一份方案,然而彭锦西不肯签字,他认为布料是自己的,泳衣也是自己厂子做的,所以这些泳衣就是他的,根本不存在专利的问题。

电视节目表

天津卫视

19:30 剧场:守护者们

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:乘风踏浪

21:10 艺术品藏拍

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

20:40 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

(么家佳)