

# 今起三天都是35℃以上高温

## 预计今年7月份全市大部地区气温略偏高降水量偏多

昨日天空晴朗,15时全市大部分地区气温在30℃左右。今日白天晴转多云,夜间多云转晴,微风,最高气温35℃,最低气温26℃,体感温度最高将达到37℃,最低也要27℃。市民出行务必注意遮阳防晒。目前高温黄色预警信号生效中。

6月30日的降雨给许多市民出行造成不便。气象部门监测数据显示,6月30日上午本市有分散性降雨,下午至夜间大部分地区有雷阵雨,局部地区大雨到暴雨。全

市平均降雨量8.9毫米,最大降雨量71.1毫米,出现在宁河区苗庄,最大小时降雨量55.4毫米,出现在和平区黄家花园。中心城区平均降雨量41.9毫米,最大降雨量65.1毫米,出现在南开区奥林匹克体育中心。

明后两天热度不减。周五晴转多云,有偏南风3—4级,周六多云转阴,两日最高气温都是36℃,最低气温25℃—27℃,体感温度最高更将达到38℃。

周日阴转雷阵雨,微风,高温将得到缓解,最高气温降至31℃,最低气温25℃。

下周一到周三以多云天气为主,最高气温30℃—33℃,最低气温23℃—24℃。

最新气候趋势预测显示,预计2026年7月天津市大部分地区气温较常年同期略偏高,降水量较常年同期偏多。预计7月全市平均气温为27℃—28℃,全市平均降水量为210毫米左右。 记者 王婷



## 荧屏早知道

### 电视剧

#### ■ 天津卫视

19:30 花开如梦(5—6)

娴因演技太差被导演狠狠斥责,让她对未来一片茫然。慧安慰娴,劝娴离开演员这一行。娴答应母亲,拍完最后一部片子就离开电影公司。不料孟老板早有安排,将娴接到自己家中,吃了一顿名义上的“会后饭”,并将娴灌醉。慧怒火中烧,质问娴昨夜的行踪,将娴锁进屋里。

### 专题

#### ■ 天津卫视

21:20 爱情保卫战

小李和女友小查恋爱3年了。小李说,当初他们是通过家长介绍认识的,两个人第一次吃饭,他理所当然地认为,作为男人这顿饭该他请,可没想到小查却要和他AA制,这让他觉得这个姑娘很特别,马上就展开了追求。可两个人在一起之后,小李才发现,小查在生活的方方面面都把AA制做到极致,这实在让他无法接受。

### 电视节目表

#### ■ 天津卫视

19:30 剧场:花开如梦

21:20 爱情保卫战

#### ■ 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:一家不说两家话

21:10 鱼龙百戏

#### ■ 影视频道

17:30 傍晚剧场:养女

19:00 强档剧场:英雄祭

#### ■ 都市频道

18:20 津津有味

20:50 都市生活剧场:雪迷宫

#### ■ 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

20:42 二哥说事儿

(节目如有变动 以当天播出为准)

## 尔王庄水库增容工程全面竣工

### 库容实现翻倍扩容 筑牢津城民生饮水安全底线

从天津水务集团获悉,6月30日,宝坻区尔王庄水库增容工程顺利通过合同完工验收,各项主体构筑物及配套设施建设任务全部高质量收官,标志着这项关乎全市千万群众饮水安全的重点水利民生工程正式竣工。

本次工程精准锚定水安全保障核心目标,系统性实施水库围坝加高加固、原有暗渠泵站改建扩建、1号、2号水闸重建、3号闸新建等一系列关键工程举措,扩容改造完成后,水库总库容由原先4530万立方米跃升至9525万立方米,城市应急供水储备空间大幅拓展,全方位强化城市供水抵御风险能力与供水发展韧性,实实在在筑牢全市民生饮水安全底线。

记者 姚华 图片由天津水务集团



## 夏季脑卒中风险高发切莫忽视

### 医生提醒:血压假性下降不可擅自停药

连日来,津城遭遇高温、多雨天气。不少人认为冬季才是脑卒中发病的高发季,其实夏季同样是脑卒中——尤其是缺血性脑卒中的“危险窗口”,高温脱水、冷热骤变均可诱发脑卒中。天津市环湖医院副院长、主任医师岳伟提醒,高血压患者发现夏季血压下降了便擅自停药,这一做法风险极高。

#### 四大诱因叠加血管面临考验

**高温出汗多,造成相对脱水。**夏季气温高,人体出汗明显增多,如果补水不足,血液会相对浓缩,黏稠度增加,血流速度减慢,更容易形成血栓。对于已经存在动脉硬化、脑血管狭窄的人来说,脱水还可能导致脑部供血不足,诱发脑缺血事件。

**冷热环境变化,造成血压波动。**夏季室外气温高,室内空调温度较低,频繁进出冷热环境,会使血管反复收缩和舒张。对高血压患者来说,血压忽高忽低会不断冲击已经受损的脑血管,增加脑梗死和脑出血风险。

**生活节律紊乱,增加心脑血管负担。**夏季夜间闷热,部分人睡眠质量下降,导致交感神经兴奋,使清

晨血压升高。而清晨本身就是心脑血管事件高发时段,如果再叠加高血压、糖尿病、血脂异常等基础疾病,风险会进一步增加。

**夏季饮食和生活方式改变,增加发病风险。**比如过量饮酒,进食过咸、过油的食物,长时间暴晒,高温时段剧烈运动,或者腹泻、食欲下降导致水分和电解质紊乱,都可能影响血压和血液循环状态,增加脑卒中发生风险。

#### 血压降低不等于“治愈”

岳伟介绍,高血压是脑卒中最重要、可干预危险因素之一。很多患者平时没有明显不适,并不代表脑血管没有受到损害,因此控制血压是预防脑卒中的关键环节。夏天很多高血压患者血压降低,甚至回到正常范围,以为高血压已“治愈”,便自行停药,其实并不可取。

高血压是一种需要长期管理的慢性疾病,与年龄增长、遗传因素、血管弹性下降等多种因素有关。有些患者偶尔测到正常范围,只能说明当时血压正常,并不代表导致高血压的基础因素已经消失。突然停药可能造成血压反跳,也可能出现白天血压看似正常,但

夜间或清晨血压控制不佳的情况。特别是合并糖尿病、冠心病、肾脏疾病、心力衰竭,或既往发生过脑卒中的患者,更要避免自行停药。部分降压药不仅是为了降低血压,也有助于保护心脏、肾脏和脑血管,应由医生结合血压水平、症状表现等情况综合判断是否需要调药。

#### 规范家庭血压监测做好三点

**家庭血压监测要规范。**建议使用经过准确性验证的上臂式电子血压计。测量前应安静休息5分钟,测前30分钟避免剧烈运动、饮酒、喝浓茶、咖啡和吸烟。测量时取坐位,背部有支撑,双脚平放,上臂与心脏保持同一高度。

**监测时间和记录方式要相对固定。**一般建议早晚各测一次。早晨在起床排尿后、早餐前、服降压药前测量;晚上在睡前安静状态下测量。每次可连续测量2至3次,中间间隔1分钟,取平均值。

**看血压不能只看一次数值,要看趋势。**血压不稳定、刚调整过药物、天气明显变化或身体不适时,可连续监测5至7天,把平均血压和波动情况提供给医生参考。

记者 李梅旭

### 明日演艺

★剧目:现代京剧《杜鹃山》

明日 19:15 滨湖剧院

★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 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

(么家佳)