



荧屏早知道

电视剧

■ 天津卫视

19:30 花开如梦(15—16)

娴谎称聪要离开上海。慧坚决不相信,去找了聪,希望能为娴的幸福努力一把,最终将聪劝来了家里,从中撮合二人,劝说娴跟着聪去重庆。娴最终答应了母亲。聪带着娴来到码头,娴的脑海中反复出现女儿的影子,她又临时反悔要回去找女儿。聪想挽留娴,可娴还是挣脱了聪,知道自己和聪再也不可能了。

■ 文艺频道

19:00 鸳鸯佩(14—16)

看完金永恩留下的信后,沈其峻发疯一般开车出去找金永恩,却无功而返。金永恩无意间看到一张报纸,上面是唐庭轩为游乐场剪彩的新闻,还配着唐庭轩的照片。金永恩一下认出照片上的人就是来福。她赶紧乘黄包车往剪彩地点赶去。等金永恩赶到时,剪彩活动已经结束。谁知,金永恩突然看到唐庭轩,激动地向唐庭轩伸出手指,那是她和来福过去拉钩时的手势。唐庭轩根本不理睬金永恩。

电视节目表

■ 天津卫视

19:30 剧场:花开如梦

21:10 问答八方

■ 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:鸳鸯佩

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:英雄祭

■ 都市频道

18:20 津津有味

20:40 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

20:10 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 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

(公家佳)

暑期网诈风险高 天津反诈中心支招 孩子用手机 加三道“安全锁”

暑假来了,孩子抱着手机不放,家长心里直打鼓——怕沉迷,更怕被诈骗。对此,天津反诈中心民警提示,切勿让孩子随意点击陌生链接或开启屏幕共享。同时提议给手机加上三道“安全锁”,守住全家钱袋子。

第一步

锁好所有支付通道

孩子使用家长手机、平板等电子设备前,请家长全面锁定支付、充值、打赏权限,彻底切断资金流转渠道,从根源上消除被骗隐患。关闭免密支付和自动扣款。关闭微信、支付宝免密支付;手机银行保留收款功能,全程禁用对外付款功能,待孩子使用结束后再恢复原设置。

同时,设置双重支付验证。微信、支付宝、手机银行等所有支付渠道,统一设置指纹+密码或人脸+密码双重验证,支付密码由家

长单独保管,不向孩子透露。

第二步

拦截诈骗信息与网络不良内容

家长提前做好设备安全防护设置,主动屏蔽不良及诈骗信息,为孩子营造安全上网环境。

将手机系统设置为“青少年模式或儿童模式”。如果是苹果手机,进入屏幕使用时间,找到“为家人设置”选项,开启“内容与访问限制”,自动屏蔽成人、暴力、诈骗网站。如果是安卓系统,进入设置选择健康使用手机,点击孩子使用,开启“不良信息拦截”,自动屏蔽诈骗、色情、赌博内容。

将社交App设置为“青少年模式或儿童模式”。短视频App设置青少年模式,自动屏蔽直播、打赏、网红、低俗内容,限定22:00至次日8:00禁止使用。聊天App设置青

少年模式,关闭“看一看、搜一搜”功能,禁止陌生网友添加,屏蔽陌生群聊及陌生人私信。

第三步

引导孩子牢记“四个不”

牢记安全“四个不”,家长提前做好设备安全防护设置,主动屏蔽不良及诈骗信息,为孩子营造安全上网环境。

一律不理陌生链接、弹窗广告、免费领游戏装备皮肤等诱惑信息。任何陌生人要求付钱、充值、发红包一律不转。陌生好友申请、陌生网友发起聊天或视频一律不点(拒绝)。未成年人牢记公安民警不会线上办案。若遇有人冒充公检法,谎称涉嫌违法并要求线上配合调查,切勿惊慌,第一时间告知家长或老师,此类均为电信网络诈骗。

记者 张艳



津城盛夏,南开区水上公园内睡莲盛放,徜徉其间,宛如走进了莫奈的油画《睡莲》。

记者 胡凌云 摄

今日小暑:清心解暑,“清淡”过夏

进入主雨季 干热逐步转为湿热

今日,夏季的第五个节气“小暑”将携暑湿登场。北方开始进入主雨季,干热逐步转为湿热。

顺时而养

应对脾胃不和、心烦气躁

在中医看来,暑湿交织易困住脾胃、助长心火,使人出现浑身困重、食欲减退、心烦失眠、肠胃不适、气虚乏力等症状,防范之策自然要顺应天时:清心解暑、健脾祛湿、护养脾胃、益气生津。

中国中医科学院西苑医院心血管二科主任医师杜健鹏认为,在北方地区,小暑节气以“清心降火、健脾化湿”为主,兼顾补气生津,并防范生冷损伤脾胃阳气。利水的冬瓜、丝瓜、黄瓜,健脾的薏米、白扁豆、茯苓,清心的绿豆、莲子、荷叶,补气杂粮与淡水鱼……三餐宜清淡规律,避免暴饮暴食和大量饮用冰品,减少辛辣、油腻和烧烤等食物。

入伏食俗 缓解苦夏症状

小暑期间,我国北方有“头伏饺子二伏面,三伏烙饼摊鸡蛋”的食俗。

“伏天出汗多,气津流失严重,而面食性质温和,能补中健脾,补充耗散的正气。”西苑医院心血管二科副主任医师刘蜜揭示了面食的更多“隐藏优势”:热汤面趁热食用,微微发汗,可疏散体内积滞的暑湿;饺子荤素搭配,能起到补精益气、补气养血的协同作用;烙饼搭配鸡蛋,可改善“苦夏”造成的体虚消瘦……

目前,莲藕正值采摘期。上海中医药大学附属曙光医院传统医学科主任医师吴欢列举了食藕的好处:生藕甘凉入胃,能消淤凉血、清烦热;烧熟的莲藕性味由凉转温,可健脾开胃、养胃滋阴、益血生肌;藕粉口感滑嫩,能健脾益胃、养血止

血、生津止渴……

小暑养生以食养防病为佳,但出现“苦夏”症状亦不必担忧。

“苦夏”中医谓之“暑湿困脾、心火偏亢”,可辨证而食。例如,食欲差、腹胀纳呆,可选用陈皮、茯苓、山药等健脾食材;心烦失眠、体虚乏力,可适量食用莲子、百合、苦瓜等清心食物。

冬病夏治 减少秋冬复发

专家介绍,小暑进入冬病夏治黄金期。冬季易发的咳嗽、鼻炎、关节痛等虚寒性疾病多为体内寒湿伏藏,而夏季可借自然界阳气和药力温阳驱寒,减少秋冬复发。

无论是防“苦夏”,还是“冬病夏治”,与其被疾病裹挟,不如主动调整生活细节,让取法自然的养生智慧,伴随大家从容度夏。

据新华社电