

今明两天体感温度最高36℃

昨日天空云量增多,15时市区气温达32℃,闷热感十足。今日白天阴转晴,夜间晴转多云,微风,最高气温34℃,最低气温25℃,体感温度最高36℃,最低26℃,湿热依旧。

周六受高空槽影响,下午至夜间阴有雷阵雨,微风,最高气温34℃,最低气温25℃,体感温度最高仍为36℃。
周日到周四以多云到阴天气

为主。下周一有东北风3—4级,周二有东风转北风3—4级,最高气温32℃—34℃,最低气温24℃—26℃。
闷热天气,人体易犯困乏力,适当午睡可缓解疲劳。 记者 王婷

今年华北雨季较常年提早8天

据国家气候中心消息,今年华北雨季已于7月10日开启,较常年提早8天。
每年7月下半月至8月上半月,我国主雨带北移至华北、东北一带,达到一年中季风降水的最北位置,迎来降水集中期,达到全年降雨峰值,这就是华北雨季。
国家气候中心监测显示,华北雨季常年(1991年至2020年)从7月18日开始到8月17日结束,平均持续时长为29.6天。但

事实上,自1991年以来,华北雨季开启时间年际波动较大:2025年开始最早,于7月5日登场;2014年开始最晚,于8月1日才开启。
华北雨季持续时长年际差异也不小,短时不足一个月,长时持续近两个月,结束时间最晚可至9月9日。2001年华北雨季仅持续17天,2021年和2025年的华北雨季都长达59天。1991年以来,华北雨季累计降水量整体呈

增加趋势。今年4月1日至7月12日,华北地区平均降水量288.4毫米,较常年同期偏多62.5%,为历史同期最多。
国家气候中心预计,7月16日到29日,华北东部和南部仍有降水过程,京津冀地区东北部和西南部累计降雨量50毫米到100毫米,局部超过150毫米;7月30日至8月14日,华北地区东部降水较常年同期偏多1—2成,发生强降水的风险高。 记者 王婷

市教委发布提示 暑期理性选择校外培训

暑期来临,为深入落实“双减”政策,减轻学生校外培训负担,守护孩子健康成长,天津市教委温馨提醒:理性选择校外培训,通过官方平台交费,切实维护自身权益。
暑期不得开展面向义务教育阶段学生的学科类培训
根据“双减”政策要求,暑假期间不得开展面向义务教育阶段学生的学科类培训。违规学科培训缺乏预付费监管和安全保障,存在退费难、卷款跑路等风险,请家长坚决不参加、不交费、不支持。切勿将暑假排成第三个学期,适当留白,让孩子的天赋自由生长。
艺体类非学科培训选证照齐全的合规机构
如孩子确有艺术、体育、科技

等非学科类培训需求,请选择证照齐全的合规机构。教育部推出的“校外培训家长端”App(或“校外培训家长端”支付宝、微信小程序)中有上架课程的机构都具备培训资质。在确认参加培训和交费前,请家长务必与机构签订《中小学生校外培训服务合同(示范文本)》,仔细了解有关退费的约定,妥善保管交费凭证。
非学科培训一次性付款不要超过5000元
一次性购课不要超过3个月或60课时,非学科培训一次性付款不要超过5000元。警惕“充值赠课”“预存优惠”等诱导性营销,不轻信虚假宣传、不冲动大额预付培训费。切勿通过“校外培训家长端”App以外的渠道交

费,脱离监管的交易缺乏保障,一旦发生纠纷很可能出现退费难问题。
切勿带孩子到有安全隐患的场所参加培训
在挑选培训机构时,请留意培训场所的消防安全情况,注意观察消防通道和安全出口是否畅通,视频监控是否能覆盖教学区、出入口等重点区域。切勿带孩子到有安全隐患的场所参加培训。
暑假是让孩子卸下课业压力、舒缓身心的重要间隙。家长不妨给孩子多留些时间,让他们在阅读中丰盈内心,在运动中强健体魄,在家务中体会担当,在公益实践中感知责任。成长不止在课堂,也在生活的每个角落。 记者 常健



本市东丽区方山道(程万路—昆仑路)即将建成,该条道路建成后可为周边居民提供一条西行直达快速路昆仑桥的便捷通道,有效缓解津滨大道通行压力。 记者 周伟 摄



荧屏早知道

电视剧

■ 天津卫视

19:30 蜜语纪(3—4)

聂予诚在竞争副总之位,关键项目御风江南却陷入困境,情急关头竟是鲁贞贞出手相助。许蜜语收集了聂予诚的出轨证据,并在聂予诚的庆功宴上当场揭发,宣布离婚,搅黄了聂予诚的升职,鲁贞贞也因此丢了工作。聂予诚本想挽回婚姻,但见许蜜语态度坚决,就露出了自私冷血的一面。

专题

■ 天津卫视

21:20 医探究竟

各类老年性退化病被称为衰老的“隐形杀手”。老年痴呆细分四大核心类型,包含阿尔茨海默病、血管性痴呆、路易体痴呆、额颞叶痴呆,同时存在混合性痴呆及多种罕见痴呆病症,是损害老年人认知功能的元凶。针对大众关注的大脑健康问题,医生指出大脑具备极强可塑性,神经元紧密程度直接决定脑部健康状态。阿尔茨海默病、帕金森等脑部退行性疾病均可通过科学方式提前预防、有效养护。

电视节目表

■ 天津卫视

19:30 剧场:蜜语纪

21:20 医探究竟

■ 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:妈妈为我嫁

21:10 文艺有腔调

■ 影视频道

17:30 傍晚剧场:生逢灿烂的日子

19:00 强档剧场:第一声枪响

■ 都市频道

18:20 津津有味

20:55 都市生活剧场:我是刑警

■ 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 大医说

(节目如有变动 以当天播出为准)

明日演艺

★剧目:舞剧《花木兰》

明日 19:30 天津大剧院歌剧厅

★剧目:京剧《钓金龟》《蜈蚣岭》

明日 14:00 广东会馆

★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

(么家佳)