

降雨暂歇 闷热返场

昨日本市部分地区出现阵雨或雷阵雨,15时市区气温为26.8℃。今日白天阴转多云,夜间晴间多云,微风,最高气温32℃,最低气温27℃,体感温度最高34℃,最低27℃。

昨日7时至16时,全市平均降雨量5.0毫米,最大降雨量74.5毫

米,最大小时降雨量63.5毫米,均出现在武清区杨村街。中心城区平均降雨量11.3毫米,最大降雨量34.7毫米(红桥区潞河园)。蓟州最大降雨量0.6毫米(礼明庄)。

明后两日以晴到多云为主,高温闷热,最高气温34℃—35℃,最低气温27℃—28℃,其中明日体感

温度最高将达37℃。

气象部门提示,晴好天气紫外线等级强,市民需尽量避开午间高温时段外出。如需出门一定要做好防晒措施,及时补水。

周四到周日以多云到阴天气为主,最高气温33℃—35℃,最低气温27℃—28℃。 记者 王婷

一吹空调就头疼 别吃缓释止疼片

神经内科医生提醒 当心偏头痛发作

盛夏高温天气下,空调成为日常消暑刚需,不少人长期处于密闭空调环境中。生活中,许多市民频繁出现吹空调后头痛、颈肩僵硬的情况,轻者头部刺痛、周身不适,重者持续头痛、恶心反胃,多数人仅将这些症状视为普通受凉不适。神经内科医生提醒,夏季是偏头痛的高发时段。反复出现的吹空调后头痛多为偏头痛发作,属于慢性神经血管性疾病,需科学防范、对症调理,切勿忽视或盲目服药缓解。针对偏头痛急性发作、日常预防及危险预警,神经内科医生给出系统、科学的应对方案,帮助市民正确缓解不适、减少复发风险,同时规避潜在重症隐患。

环境冷热骤变诱发偏头痛

冷热骤变的环境是诱发偏头痛的核心原因。夏季高温环境下,人体脑血管处于扩张状态,毛孔完全张开散热。若大汗淋漓时立刻进入低温空调房,头部、颈部受到冷风刺激,颅内血管会在短时间内快速收缩、舒张,血管调节功能失衡,进而引发搏动性头痛,也就是典型的空调性偏头痛。这类头痛感强烈,常伴随恶心、畏光、畏声等症状,严重影响日常状态。冷风直吹头颈部会持续刺激神经、血管,诱发或加重偏头痛;长期紧闭门窗使用空调,室内二氧化碳浓度升高、氧气不足,会造成脑血管代偿性扩张,引发脑部闷痛、头晕乏力。同时,空调的抽湿功能会降低室内空气湿度,造成人体隐性脱水,进一步破坏神经、血管的稳定性,大幅提升头痛发作概率。

针对空调性偏头痛,医生给出规范的日常防护方式。夏季室内空调温度建议设置在26摄氏度左右,规避冷风直吹头颈部;外出归来、身体出汗时,切勿立刻进入空调房,需先在阴凉通风处等待片刻,待体温回落、汗液收敛后再进入空调房内。空调房需定时通风,建议每两小时开窗换气,改善室内空气质量,减少缺氧、干燥带来的身体不适。

冷食及熏烤腌制食物引发头痛

夏季偏头痛高发,除空调环境外,多种易被忽视的不良生活与饮食习惯也是重要诱因。夏季频繁喝冷饮、吃冷食,常食用熏烤、腌制类食物,均会刺激神经、血管,诱发头痛。

值得关注的是,暑期青少年头痛发病率显著上升,主要与作息紊乱相关。长期熬夜、昼夜颠倒、过度嗜睡等不良作息会打乱人体神经系统正常节律,引发神经、血管功能紊乱,成为青少年头痛频发的重要诱因。医生提醒,夏季养护需兼顾环境调节与作息、饮食管理,规避各类诱发因素,减少头痛反复发作。

科学休息可有效缓解症状

偏头痛急性发作时,科学休息可有效缓解轻症症状。患者出现头痛不适感后,可及时静坐或平卧休息。条件允许时,短时小憩即可舒缓神经、改善脑部供血。在乘车等外出场景中,适当调整姿势、微微低头,使头部位置略低于身体,能够减轻头部血管压力,缓解疼痛不适。

多数轻症偏头痛通过及时休息,症状可得到明显改善。若疼痛较为明显,可合理服用止痛药物干预。

需要重点注意的是,偏头痛急性发作的用药讲究剂型选择,不少市民存在用药误区。临床建议,急性突发偏头痛应选用布洛芬普通片剂,而非缓释片。布洛芬普通片剂起效迅速,可快速抑制疼痛、避免中枢敏化加重痛感,适配急性头痛的应急止痛需求;而缓释剂型药物释放缓慢、起效周期长,更适合慢性持续性疼痛,无法及时缓解偏头痛突发症状,选错剂型会导致止痛效果不佳。

对于偏头痛反复发作,长期科学调理、养成良好生活习惯是减少发病的关键。日常需保持规律作息,杜绝熬夜、昼夜颠倒等不良作息,午睡时间控制在30分钟以内,避免睡眠时间紊乱诱发神经、血管功能失调。同时可适度开展羽毛球、乒乓球等挥拍类运动,改善脑部血液循环、调节神经功能。饮食方面,需减少冷食、腌制食品等易诱发偏头痛食物的摄入,多食用海鲜及富含维生素B₂、镁元素的食物,通过膳食调理稳定神经、血管状态,降低偏头痛发作频率。

医生特别提醒,并非所有头痛症状都属于普通偏头痛,市民需精准辨别危险信号,出现异常症状需及时就医检查,避免延误病情。若原本发作频率较低的头痛,短期内发作频繁、持续时间变长、疼痛程度显著加重,头痛性质发生明显改变,需高度警惕病变风险。

记者 王美桓 高程



荧屏早知道

电视剧

■ 天津卫视

19:30 蜜语纪(23—24)

让蜜语没想到的是,纪封竟然亲自上台担任萨克斯手。演出结束后,一直坐在角落里的蒋芷纯上台为纪封送上了捧花。目睹这一幕,蜜语意识到蒋芷纯和纪封关系不浅。纪封将爵士乐演出效果极好的消息告诉了蜜语,并提出成立爵士吧的想法,但前提是蜜语要亲自管理爵士吧,与他风险共担,却引来了以陆晓妍为代表的前厅部众人的仇恨。

专题

■ 天津卫视

21:10 创业面对面

肖龙是一名留守儿童。2009年,他借款3万元创立阿么女鞋品牌。2015年卖出16万双鞋,公司员工超200人。盲目扩张导致仓库积压严重,负债高达3300万元。绝境中的他扎进直播赛道,每天早上6点开播,连续1500天无休。首次直播在仓库进行,身后就是堆积如山的库存,第一天只卖出796元。但他咬牙坚持,用三年时间还清所有债务。

电视节目表

■ 天津卫视

19:30 剧场:蜜语纪

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:郎本无情

21:10 美人新记

■ 影视频道

17:30 傍晚剧场:生逢灿烂的日子

19:00 强档剧场:擒狼

■ 都市频道

18:20 津津有味

20:55 都市生活剧场:沉默的荣耀

■ 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 武清貽笑坊相声会馆

(么家佳)



昨日是农历六月十三,芦台大集如期开集。现场发布2026宁河区“村光大道”主题曲与线上报名通道。本地及周边机车爱好者齐聚大集,打卡特色美食,助力农产品宣传。集市设置游客咨询、便民驿站等服务点位,贴心做好游玩保障。

记者 孙志强 摄