

今明两日湿度大 防暑降温很重要

昨日本市大部分地区以晴到多云天气为主,北部地区出现降水,市区15时气温为33.6℃。受副热带高压影响,今日晴间多云,微风,最高气温34℃,最低气温28℃,体感温度最高36℃,最低29℃。

明日晴转多云,微风,最高气温34℃,最低气温27℃。今明两日空

气湿度大,体感闷热,午间长时间在户外活动容易中暑,市民需注意防暑降温,及时补水。

周四多云转阴,周五有雷阵雨,届时高温将略有缓解,周四最高气温33℃,周五最高气温31℃,两日最低气温27℃。

周末两日以阴到多云天气为主,

最高气温32℃—33℃,最低气温27℃—28℃。

下周一天空再次放晴,最高气温34℃,最低气温28℃。

气象部门提示,夏日锻炼要结合力量训练,每周建议进行2—3次力量训练,如举哑铃、俯卧撑等,可增强肌力,提高基础代谢率。 记者 王婷



荧屏早知道

电视剧

■ 天津卫视

19:30 蜜语纪(25—26)

鲁贞贞因为业绩困境有些烦恼,一番软磨硬泡下,聂予诚终于答应把公司的团建放到浦荣酒店。团建当天,纪封对即将面对聂予诚和鲁贞贞等人的蜜语不免担心,蜜语却自信地表示自己可以完成接待工作。团建活动中,鲁贞贞一副女主人的样子掌控全场。聂予诚收到了蜜语告他隐瞒婚内财产的法院传票,便拉着蜜语劝她放弃,蜜语的态度十分强硬,鲁贞贞威胁蜜语撤诉。

■ 文艺频道

19:00 郎本无情(9—11)

阿发带人闯进天宝的病房,掏出了一张字据。原来多年前,莫语堂欠了阿发一笔钱,就以大儿子莫君强作为抵押,签了卖身契,并且让儿子按了手印。莫家父子看到事情败露,想抢卖身契。阿发以此讹诈莫家父子一万块大洋。莫语堂为了稳住阿发,请求宽限几天筹钱,阿发同意了。张子谦堵住阿发,向他耍字据。阿发一心想着那一万块大洋,谎称没有字据。张子谦明知阿发撒谎,也没有办法。

电视节目表

■ 天津卫视

19:30 剧场:蜜语纪

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:郎本无情

21:10 艺品藏拍

■ 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)

本市2026年中高职类学校录取结果可查

今日填报征询志愿

截至7月27日,本市“中高职类学校”批次录取工作基本结束。昨日16时起,考生可登录招考资讯网(www.zhaokao.net),进入“公众服务大厅—录取查询”查询本人录取结果。考生还可打开“津心办”App或“津心办”微信小程序,点击“2026年中考录取查询”轮播图,进入查询页面,查询本人录取结果。

中高职类学校余缺计划征询

目前,共29所中高职类学校尚有余缺招生计划4933个。根据2026年天津市高中阶段学校招生工作规定,现进行志愿征询。征询

志愿填报须知如下。

□ 填报资格

各批次均未被录取的考生,参加初中学业水平考试并取得初中毕业资格,方可填报征询志愿。

□ 填报时间

2026年7月28日9:00至17:00,逾期不再补报。

□ 填报流程

7月28日9:00起,市内六区符合填报资格的考生,可登录招考资讯网(www.zhaokao.net),进入“公众服务大厅—志愿填报—2026年中考(中高职类学校余缺计划志愿征询)”栏目填报征询志愿。市内

六区以外区符合填报资格的考生,须到原填报志愿单位填报征询志愿,考生须在填报系统打印出的《2026年天津市中高职类学校征询志愿表》上签字确认,未履行签字确认手续的,所填志愿视为无效。

□ 志愿设置及录取

中高职类学校征询志愿设10个志愿栏,市中招办将依据考生升学成绩和考生填报的志愿,按照“分数优先、遵循志愿、一次投档、额满即止”的原则进行投档,招生学校按照招生计划,从高分到低分择优录取。

记者 常健



天津外国语大学青年志愿者社会实践团队免费在河西区文玥里社区开展为期1个月的爱心托管班。安全教育、科学实验、手工制作、非遗体验、津派文化等系列课程丰富了孩子们的暑期生活,解决了辖区儿童暑期“看护难”问题。

记者 姜宝成 摄

冷冻水果潜藏李斯特菌

耐寒能力极强 零下20℃仍可存活

炎炎夏日,许多家庭习惯将吃不完的香蕉、芒果等水果冷冻保存,随吃随取。记者走访了解到,冷冻水果虽美味,却暗藏细菌污染等食品安全隐患。医生提醒,市民需掌握科学的冷冻、储存方法,规避健康风险。

不少受访市民都有食用冷冻水果的习惯,不过在享受冷冻水果独特口感的同时,不少人也心存顾虑,担心食用冷冻水果会给身体带来不适。对此,天津市第四中心医院消化科主任王艳荣作出专业解读,冷冻水果进入胃部后,会强烈刺激胃肠黏膜,引发胃肠剧烈收缩,极易诱发胃痛、腹痛、腹泻等症状,部分人群还会出现恶心、呕吐等不适反应。

王艳荣特别提醒,老年人、儿童

的肠胃功能相对薄弱,食用冷冻水果后,胃肠黏膜下血管急剧收缩,会直接影响胃黏膜的自我修复能力。对于本身患有糜烂性胃炎、胃溃疡的人群而言,频繁食用冷冻水果,会大幅延缓黏膜创面的修复速度,加重肠胃病情。

除了肠胃刺激问题,冷冻水果还潜藏着一种“冰箱杀手”——李斯特菌,这是极易被市民忽视的食品安全隐患。多数致病菌在4℃以下的低温环境中活性会大幅降低,基本停止繁殖,但李斯特菌耐寒能力极强,即便在-20℃的冷冻环境中依旧可以存活。王艳荣介绍,欧美多国曾发生过冷冻蓝莓被李斯特菌污染,引发食品安全事故,相关产品紧急召回的案例,足以向大众警示冷冻水果的细菌污染风险。

针对市民日常冷冻储存水果的习惯,专业人士给出了详细的科学建议。首先,水果冷冻并非永久保鲜,各类水果冷冻后的最佳食用周期为3至6个月,超期存放不仅口感变差、营养流失,安全风险也大幅提升。其次,冷冻水果要把控预处理细节。建议选择完全成熟的水果,彻底清洗干净后沥干表面水分,按照单次食用量分装密封后再放入冰箱冷冻。反复解冻、冷冻是储存大忌,这一过程中产生的冰晶会反复破坏水果细胞壁,造成水果营养大量流失,同时破损的果肉组织会成为细菌滋生的温床,大幅增加食品安全隐患。市民日常食用冷冻水果需遵循“吃多少取多少”的原则,避免反复冻融,守护饮食安全。

记者 韩佳或 李欣