

三伏天进入尾声 昼夜温差变大 下周三将有雷阵雨

昨日是末伏第一天,三伏天进入尾声,昼夜温差逐渐增加。昨日白天本市以多云为主,15时大部分地区气温在31℃上下。今日多云转阴,微风,最高气温31℃,最低气温24℃,体感温度最高32℃,最低23℃。

明日白天阴转多云,夜间多云转晴,微风,最高气温31℃,最低气温25℃。

下周一到周二晴晒天气回归,市区最高气温32℃—33℃,最低气温24℃。

下周二夜间天气转阴,下周



三又将有雷阵雨到来,最高气温31℃,最低气温24℃。

下周四到下周五以多云到晴

的天气为主,市区最高气温31℃—32℃,最低气温24℃—25℃。

记者 王婷 摄影 记者 吴迪

“秋老虎”带来的“惊喜”要不得 血压降了 药可别停

昨日正式进入末伏。虽然立秋已过,但“秋老虎”的威力不减,天气并没有真正凉快。不过,不少高血压患者却发现了“惊喜”:居高不下的血压竟然降了下来,甚至回到了正常范围。有人暗自庆幸,是不是高血压不治而愈了?有人则动起了停药的心思。专家提醒,这看似“好转”的血压,实则是高温设下的陷阱。每年夏秋之交,因擅自停减降压药而诱发心肌梗死、脑卒中的悲剧从未中断,这个“惊喜”背后潜藏着巨大风险。

“秋老虎”带来血压“假性”下降

“秋老虎”天气的特征是早晚清凉、午后高温暴晒,这种天气对血压的影响主要源于两大机制,一是血管“热胀冷缩”,二是出汗导致“血容量减少”。

高温环境下,人体的体表血管会代偿性扩张以增加散热,血管阻力随之降低,血压便相应下降,这一过程好比把原本绷紧的橡皮水管放松开来,水流阻力变小,水压自然就下来了。而高温使人体大量出汗,水分和盐分流失,血容量因此减少,好比一个气球,放掉一部分气,球壁的压力就变小了——血液总量减少,对血管壁的侧压力随之降低,血压便相应下降。但需要注意的是,并非所有高血压患者都会出现血压下降。部分患者,尤

其是老年人,由于血管弹性下降、体温调节能力减弱,反而可能因热应激导致自主神经功能紊乱,出现夜间或晨间血压飙升的反常现象,这种血压的剧烈波动比单纯的高血压或低血压更加危险。

擅自停药是一场危险的“赌博”

当看到血压计上的数字“好看”了,很多人的第一反应是减药或停药。然而,平静的数字之下暗流涌动,贸然停药无异于给身体下达一道“血压飙升”的指令。

触发“撤药性高血压”,引燃血管内“风暴”。长期服用美托洛尔等降压药,身体会逐渐“习惯”药物的存在,依靠药物来平缓心跳和血管的收缩力度。一旦突然停药,“习惯”被打破,身体就像被压紧的弹簧突然松手——心跳骤然加快、血管猛烈收缩,血压在短时间内“报复性”飙升。

“过山车式”血压的致命打击。高温导致血管扩张,血压偏低;若此时停药,血压又可能因撤药反应突然升高。血压的剧烈波动会极大增加血管内皮损伤,提升脑出血、主动脉夹层等急症风险。

忽视低血压本身的危害。血压过低同样有害,低血压会导致全身组织、器官血液灌注不足,老年人尤其容易因此出现缺血性脑卒中、心绞痛和肾功能不全等严重后果。

果。头晕、乏力、眼前发黑等症状本身就是低血压的危险信号,若此时再擅自停药导致血压骤升骤降,其伤害是双重的。

血压波动该咋办

面对血压的季节性波动,科学的应对策略不是“一刀切”地停药,而是“精细化”地管理。

加强血压监测。结合中国高血压防治指南,推荐实施“3+2+1”监测模式:血压平稳时,每周至少选3天定点测量(晨起排尿后、服药前,以及晚间);发现血压波动时,升级为每日早晚各测一次;建立一份血压记录表,同时记录是否有头晕、乏力等症状。

药物调整必须咨询医生。发现血压持续偏低,正确的做法是携带血压记录,尽快就医。医生综合评估,判断是否需要调整药物种类、剂量或服药时间。

健康生活方式“辅助降压”。在遵医嘱用药的同时,做好以下几点,有助于平稳血压:科学补水,少量多次饮水,晨起喝一杯温水有助于改善血容量,但心衰患者需严格遵医嘱控制液体总量;合理降温,空调温度不宜过低,室内外温差控制在5℃—8℃以内,避免从高温环境突然进入低温空调房;避开高温时段,如10时至16时减少外出,避免剧烈运动。

记者 李梅旭

南开中学获赠天安门广场国旗 曾于121周年校庆日升起

近日,北京市人民政府天安门地区管理委员会向南开中学赠予天安门广场国旗仪式在天安门国旗馆举行。据了解,此次获赠的国旗编号为2025-0290号,曾于2025年10月17日当天在天安门广场庄严升挂,这一天恰逢南开中学建校121周年,见证南开中学迈入第三个甲子育人新征程,具有重要的纪念意义和精神价值。

南开区相关负责人表示,南开区作为天津中心城区,是我国近现代教育重要发祥地,文脉厚重、红色资源富集。创办于1904年的南开中学秉承“允公允能、日新月异”校训,先后培育出7万余名优秀毕业生,这面天安门广场升起的国旗,是弥足珍贵的爱国主义教育鲜活教材,既是一份崇高荣誉,更是一份沉甸甸的责任。据了解,这面国旗将严格依照《中华人民共和国国旗法》规定,妥善收藏于南开中学校史馆内,面向师生开展爱国主义教育及宣传,扩大爱国主义教育覆盖面,讲好国旗背后的爱国故事。

记者 姚华

阿联酋青少年在津“技能筑梦” 领略工匠精神 了解中国文化

8月2日至11日,由阿联酋驻华大使馆、天津市职业技能公共实训中心和天津市外事服务中心联合组织的阿联酋ACTVET培训中心2026年“技能筑梦”研学夏令营成功举办。来自阿联酋阿布扎比的20名青少年,在津开展了为期10天的“技能+文化”之旅,闭营仪式上为20名阿方学员颁发了结业证书。

本次研学夏令营活动,是市公共实训中心继2025年成功举办首期阿联酋“技能筑梦”研学夏令营之后,再次承接阿联酋国家青少年技能研学活动,为进一步加强中阿两国教育文化交流合作,助力阿联酋青少年职业技能水平提升,推动“一带一路”国家在技能领域交流互鉴积累了服务经验。

活动聚焦需求定制培训课程项目。根据前期沟通,确定工业机器人控制技术、具身机器人动作设计课程内容,通过学习体验中国智能制造先进技术,提升阿方青少年自身技术水平,为当地工业机器人产业发展奠定人才基础。

同时,活动注重“技能+文化”交流体验。夏令营在设置参观天开高教科创园、先进制造业企业环节的基础上,带领阿方学员体验杨柳青木版年画、达仁堂中药制作等“津门”文化体验内容,让阿方学员切身感受职业技能之美,体验天津风土人情的同时,充分领略工匠精神的深厚底蕴,深入了解中国传统文化的独特魅力。

此外,中心还组织2026级“工匠涵养班”学员与阿方青少年学员通过共同参与3D打印制作、工件装配,促进技术和经验交流互鉴,进一步增进了中阿青年之间的友谊。

记者 张艳

中国移动在津打造智算设施 将显著增强环京区域智能算力供给能力

近日,中国移动京津冀(武清)云智算科创产业园一期工程正式启动开工建设。据悉,中国移动京津冀(武清)云智算科创产业园项目一期占地105亩,规划IT设计功耗达180MW,可部署8100架22kW高功率机柜,是中国移动面向人工智能训练、推理及行业应用需求打造的高标准智能算力基础设施。

项目建成投用后,将有效承接北京人工智能产业发展算力需求与产业外溢资源,显著增强环京区域智能算力供给能力,成为立足天津、服务首都、辐射京津冀的高端化、绿色化、智能化智算承载高地,为京津冀人工智能产业创新和数字经济高质量发展夯实算力底座。

记者 姚华

天津市将开展“中华慈善日”主题活动

把爱心服务与暖心帮扶送到百姓身边

今年9月5日是第十一个“中华慈善日”。记者从市民政局获悉,8月28日至9月6日,天津市将开展“中华慈善日”主题宣传活动,推出多项便民公益服务,把爱心服务与暖心帮扶送到百姓身边。

本次活动以“弘扬慈善文化·践行慈善惠民”“善聚津门·情暖民生”为主题,借助慈善文化“五

进”形式,邀请爱心企业、社会组织和志愿者一起投身公益服务。

市民政局相关负责人介绍,活动期间,市民可以了解《慈善法》以及各类慈善惠民政策,看到天津市一件件实实在在的慈善帮扶成果,聆听发生在身边的爱心故事。针对老人、困境儿童、困难家庭、残疾人等群体,基

层民政站点还将开展上门探访、爱心陪护、需求对接等服务,把关怀落到实处。

这场活动也为爱心群众和困难群体牵起纽带,欢迎普通市民力所能及献出一份善意,伸出援手帮助身边有需要的人,让慈善温情融入日常生活。

记者 穆德旺