

今日晴天回归 周五冷空气来袭

昨日天空阴沉,15时全市大部地区气温在16℃左右。今日晴天回归,气温有所回升,预计今后后三日最高气温将升至21℃—22℃,不过早晚体感较凉,市民早出晚归要适时增添衣物。今日夜间有轻雾,能见度不佳,驾车的市民要特别注意交通安全。

今日,晴间多云,夜间有轻雾,微风,最高气温21℃,最低气温12℃,体感温度最高21℃,最低11℃。

需要注意的是,周三白天有分散性小雨,市民出行要注意随身携带雨具。

周五又有冷空气来袭,届时

将给本市带来降雨大风降温天气。具体来说,受冷空气影响,周五本市阴有小雨,周六风力将逐渐加大到北风4—5级,气温下降6℃—8℃,预计周末两日市区的最高气温在11℃—12℃,最低气温下降至10℃以下。

记者 王婷



荧屏早知道

电视剧

■ 天津卫视

19:30 我和我的传奇奶奶(13—14)

狗娃当上县长,衣锦还乡,群众争相目睹这个土匪县长。狗娃宣布,自己当县长之后第一件事就是开仓放粮,顿时欢声雷动。狗娃还要学李闯王不再征税,打土豪养活官兵。卫师爷大惊,怕他引来杀身之祸。狗娃于是将打土豪变通为向土豪收取“保护费”。

专题

■ 天津卫视

21:20 非你莫属

张文彬,35岁,国际商务专业专科学历,他希望寻找一份与新媒体或亲子表演相关的工作。吴承明,42岁,药学专业本科学历,做过有机化学研究员、金融顾问、猎头顾问等,想要应聘项目经理、人力资源业务合作伙伴等岗位。郝邵阳,23岁,建筑环境与能源应用工程专业本科学历,希望寻找一份健康营养顾问工作。

电视节目表

■ 天津卫视

19:30 剧场:我和我的传奇奶奶

21:20 非你莫属

■ 新闻频道

18:30 天津新闻

18:57 都市报道60分

■ 文艺频道

19:35 多彩剧场:大宅院的女人

21:40 美人新记

■ 影视频道

17:30 傍晚剧场:生命中的好日子

19:00 强档剧场:潜伏在黎明之前

■ 都市频道

18:20 津津有味

21:05 都市生活剧场:王初一与刘十五

■ 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 哏都青年相声剧场

★剧目:相声专场

明日20:00 武清贻笑坊相声会馆

(么家佳)

青少年情绪波动,家长可从三方面观察

当青少年出现心情低落或烦躁时,家长们应如何区分这是正常的情绪波动,还是心理问题?安定医院院长徐广明提醒广大家长,可以从三个方面进行观察和判断。

首先,要看情绪的“持续时间”和“背景原因”。正常的情绪波动,往往是“事出有因”,比如考试没考好、和同学闹了矛盾,通常数日内可自行缓解。但如果孩子这种低落、烦躁的情绪持续两周以上,几乎天天如此,并且与具体事件关联不大,这时候家长就要加以重视。

其次,是看孩子的“社会功能”是否受损。简单说,就是看他能不能维持正常的学习和生活。一个孩子虽然有情绪波动,但还能坚持上学、完成作业、和朋友

交往,这就还在正常范围内。但如果情绪问题已经明显干扰了他的正常功能,比如成绩突然大幅下滑、不愿去学校、把自己关在房间里完全不社交或者过去喜欢的运动、爱好现在全都放弃了,连基本的作息都乱了,这就强烈提示问题可能已超越了情绪波动范畴。

最后,要密切关注孩子有没有“极端言行”,这是最需要警惕的信号。如果孩子经常提到“活着没意思”“想消失”之类的话,或者家长发现了自伤、自残的行为,必须立即行动,寻求专业的医疗帮助。这已经不是“情绪问题”,而是“危机信号”。

需要特别说明的是,“抑郁情绪”“抑郁症状”再到“抑郁症”,是三个不同层次

的概念。抑郁情绪是每个人都会有的正常反应,一般不影响正常生活。抑郁症状则更严重一些,孩子可能会持续情绪低落、睡不好、吃不下、总往坏处想,已经开始影响学习和社交了。但在这个阶段,通过积极的干预和调整,很多孩子是可以恢复的。而当这些症状变得非常严重,持续足够长的时间,并且造成显著的功能损害时,就可能达到了抑郁症的医学诊断标准,需要接受系统治疗。所以,如果家长确实担心孩子可能患上抑郁症的话,应该及时寻求专业帮助,带孩子到正规医疗机构的精神心理科或心理门诊,进行科学的评估。早发现、早干预,是对孩子最好的保护。

记者 李文博

茶包袋安全系数有差别 哪种材质最可靠?

很多人泡茶时喜欢用茶包袋,但是不同材质在安全系数上有不小的差别。那么,哪种材质最安全可靠呢?

塑料纸质棉质茶包袋存隐患

一名市民从今年开始在网上买茶包袋,但最近他总感觉做出来的茶包有股异味儿。据他讲,自己做出来的茶包用开水一泡,上面还浮着点小颗粒,而且口感也不行,还有股塑料味儿,他也不知道这是不是正常现象。

记者从该市民网购剩余的茶包袋中抽取了几个,找到天津理工大学分析测试中心。经过检测发现,这种商家宣称“食品级”的茶包袋,其实是塑料材质。

天津理工大学分析测试中心副主任刘金彪介绍说:塑料材质的茶包浸泡在热水中时,每毫升

茶水可能释放出约12亿颗微塑料和纳米塑料,人体如果长期大量吸收这些微塑料,可能会对健康产生潜在威胁,增加患癌及不育等风险。

除了这种塑料材质外,目前市面上常见的茶包袋还有纸质和棉质的。刘金彪表示,为了使纸张在浸泡时不被轻易浸烂,部分纸质茶包会添加湿强剂,为了使棉布外观更洁白,部分棉质茶包可能添加了漂白剂,且可能存在残留染料成分。此外在使用过程中,棉质茶包还可能掉落棉絮影响饮茶体验。

建议购买“玉米纤维”材质茶包袋

专家提示,选购茶包袋时,建议购买“玉米纤维”材质的,这是当下比较先进的食品级技术。这种材质的茶包耐高温性能也比较好,在100℃沸水中冲泡而不会释放有

害物质。

尼龙是塑料材质的一种,由于也有类似的网孔状外观,因此一些商家会把本身是尼龙材质的茶包袋伪装成“玉米纤维”材质进行售卖。如果消费者想了解自己购买的是不是真正的玉米纤维,可以在收到商品后通过以下方法来区分。一是火烧法,尼龙茶包用火一烧会变黑产生黑烟,并伴有难闻的气味,而玉米纤维茶包经火一烧,类似烧干草,带有植物香味;二是用手撕的方法,玉米纤维材质做成的茶包袋相对容易被撕破,而尼龙材质的茶包袋则较难撕破。

除了关注材质外,正规的茶包袋产品还应明确标注生产许可证信息,带有“QS”标志。如果产品没有清晰标注材质或生产许可证等关键信息,建议谨慎购买。

记者 李岩 高程