

周末两天先晴后雪 下周气温仍低迷

昨日天空晴朗,气温继续回升,15时全市各区气温在3℃左右。根据最新气象预报,今日晴转多云,微风,最高气温5℃,最低气温-4℃,体感温度最高4℃,最低-5℃。

周日受高空槽影响,白天有偏东风3到4级,下午至夜间阴有小雪,气温也随之下降,最高气温0℃,最低气温-4℃,体感温度最高-2℃,最低-6℃。

下周一受冷空气持续影响,多云转晴,有西风3到4级,周二晴间多云,有北风3到4级。两日气温持续低迷,最高气温均为2℃,最低气温-5℃,体感温度最低只有-7℃。

下周三至下周五以晴到多云为主,最高气温2℃到3℃,最低气温-5℃到-4℃。

儿童流感气象风险等级为“中低风险”

本周,有一次小雪过程,其余时段以晴到多云天气为主,中心城区日最低气温-7℃到-3℃,日均相对湿度30%到70%。

天津市环境气象中心与天津市儿童医院(天津大学儿童医院)联合发布:预计1月23日至31日期间,本市儿童流感气象风险等级为4级“中低风险”。近期天气干冷,气温起伏较大,建议家长关注天气变化,适时为孩子增减衣物,注意室内通风,做好健康防护。

记者 王婷



荧屏早知道

电视剧

■ 文艺频道

19:00 多彩剧场:爱情悠悠药草香(3—5)

乾笙抱昏迷采薇归来,老太太见其回十分兴奋,待乾笙走后,却命人将采薇扔出去。大夫诊乾笙无碍。乾笙问采薇状况,翠屏哭诉二人共患难情谊。采薇向父保证会乖。老太太拒其纳妾,乾笙跪求三天,拒食面条,崔妈妈劝说后老太太终同意。乾笙感激并承诺孝顺。马馥芳得知后生气,罚梅香做鞋,梅香暗指有人心中苦楚。

■ 天津卫视

19:30 剧场:沉默的荣耀(6—7)

吴石在酒店设宴,计划与万景光接头。谷正文料其传递情报,布置严密监控,李站长与张处长也安插眼线。聂曦发现酒店多名新调人员为保密局眼线。签约仪式上,谷正文假扮记者监视。万景光混入酒店,吴石将情报藏于杯底递出。酒会结束,谷正文未发现异常,但坚信情报已送出,决定追查密电码。吴石闻解放军登陆金门受挫,急晕入院。

电视节目表

■ 天津卫视

19:30 剧场:沉默的荣耀

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

19:00 多彩剧场:爱情悠悠药草香

21:10 艺苑现场

■ 影视频道

17:30 傍晚剧场:生逢灿烂的日子

19:00 强档剧场:战地迷情

■ 都市频道

18:20 津津有味

20:55 都市生活剧场:南来北往

■ 体育频道

18:15 旗开得胜

19:30 直播:CBA常规赛 天津VS吉林

■ 教育频道

19:25 问律师

20:10 大医说

(节目如有变动 以当天播出为准)

腊八将至“马”上集章 公交8路车票换福

过了腊八就是年,为让市民在出行途中沉浸式感受传统节日氛围,收获别样出行惊喜,天津公交8路车队近日推出农历马年限定集章换礼活动,活动将于1月26日(农历腊八)启动,持续至3月3日(元宵节)结束,市民通过收集乘车凭证,可兑换两款特制纪念章及限量版冰箱贴。

两款纪念章展现传统年味

活动推出的两款纪念章设计各具特色。第一款以“天津公交”App“吉量安乘小马”IP形象为主体,憨态可掬的卡通小马手持“福”字,身旁点缀红灯笼、中国结、“柿柿如意”等传统吉祥元素。第二款则聚焦春节食俗,生动呈现了腊八粥、饺子、腊八蒜等节日美食,辅以梅花、灯笼等图案,传递新春祝福。

同期推出的限量冰箱贴以中国红为底色,融合了公交8路标识、舞狮、福字及小马IP形象,并印有“2026 马年大吉”字样,整体设计喜庆生动。该款冰箱贴限量50个。



凭乘车凭证参与兑换

市民参与活动需乘坐天津公交8路车辆,并保留当日有效报销凭证(免费乘车证件因无报销凭证,暂不参与本活动),集齐2张不连号的凭证,可前往体育中心公交站候车驿站兑换1枚马年限定纪念章。集齐2枚纪念章后,再添加2张不连号凭证,可兑换1枚当期

主题异形章。最终,集齐一套(2枚限定章+1枚异形章)即可兑换限量冰箱贴。

公交8路车队负责人表示,此次活动旨在以新颖形式传承民俗文化,丰富市民的出行体验。未来车队还将结合更多传统节日,推出系列主题集章活动。

记者 徐燕 通讯员 李博瑶

摄影 记者 张磊

红桥区部分道路通行有变

因地铁施工需要,自2026年1月23日起至2027年1月22日,红桥区河北大街(南运河北路至三条石大街)、三条石大街(南运河北路至永乐桥)部分车行道及人行道将进行围挡施工,工期预计一年。

施工期间,上述路段将保持现有交通组织形式,车辆与行人可经施工现场旁修建的导行路通行。同时,三条石大街(南运河北路至河北大街)由西向东方向行驶的机动车,行驶至河北大街交口时只允许右转,禁止左转或直行。

交管部门提示,施工路段道路变窄,途经车辆、行人需按照交通信号指示通行,注意减速慢行。具体限速要求请以现场交通标志为准。建议市民提前规划出行路线,注意行车安全。

记者 安元

“吃核桃补脑”有科学依据吗? 专家解读

“吃核桃补脑”是流传已久的饮食说法。从现代营养学视角来看,这一说法是否有据可循?天津市食品安全检测技术研究院高级工程师曹东丽对此进行了科普。

核桃又名胡桃、羌桃,是胡桃科核桃属植物。与扁桃、腰果、榛子并称世界四大干果。曹东丽介绍,核桃仁因形似大脑,在国外人称“大力士”食品,在国内享有“万

岁子”“长寿果”的美称。

从营养成分分析,核桃富含α-亚油酸、亚麻酸等不饱和脂肪酸,以及卵磷脂、多种维生素和微量元素。这些物质对促进脑部发育、改善记忆、延缓大脑衰老及调节神经功能有一定益处。因此,食用核桃与“补脑”之间存在一定的科学关联。

但需要注意的是,核桃属于高

脂肪坚果,每100克可食部分脂肪含量约60克,能量较高。曹东丽提醒,根据《中国居民膳食指南》建议,坚果每周摄入量以70克左右为宜,大致相当于每天1个大核桃或2—3个小山核桃。

“吃核桃并非多多益善,”曹东丽表示,“关键在于适量食用、长期坚持。”科学摄入坚果,才能更好地发挥其营养作用。

记者 张艳

明日演艺

★剧目:舞剧《牡丹亭》

明日 14:30 天津大剧院歌剧院

★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 津都青年相声剧场

(么家佳)