

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，下周二晴间多云，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℃。

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车站候车驿站兑换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价值。

记者 张艳

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）

明日演艺

★剧目:舞剧《牡丹亭》

明日 14:30 天津大剧院歌剧厅

★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 喜都青年相声剧场

（么家佳）