



# 气温回升明显 明日最高11℃

## 冷空气周四前后上线 中东部将迎雨雪天气

昨日白天天空晴朗,阳光照耀下,15点全市大部分地区气温在7℃上下。今日白天晴转多云,夜间多云转晴有轻雾,微风,最高气温9℃,最低气温0℃,体感温度最高8℃,最低-1℃。今明两日早间可能伴有雾和霾,市民外出要做好健康防护,注意安全。

明日晴间多云,白天最高气温将升至11℃。气象部门提示,近日气温回升明显,湖面冰层开

始融化,冰面承载力下降,市民户外游玩时,务必远离冰面,不要贸然上冰。

明日夜间随着冷空气的到来,将有北风4—5级,阵风6—7级,最低气温0℃。大风将持续到周四白天,气温也将随之下降,预计周四最高气温下降至4℃,最低气温-6℃。周五晴转多云,东北风3—4级转微风,最高气温仅为1℃,最低气温-6℃。

周末有补充冷空气到来,周六和周日还将有北风4—5级,最高气温2℃—3℃,最低气温均为-6℃。

昨日全国春运正式启动,春运首周前三天,我国大部分地区天气晴朗,升温持续,多地暖意融融,利于出行。但周四前后,随着新一股冷空气上线,我国中东部大部将迎来大风、降温及雨雪天气。

记者 王婷



作为天津历史文化地标,位于和平路169号的大公报旧址保护性修缮工程近日迎来关键节点——建筑外檐修缮基本完成,这座跨越百年的新闻名报馆旧址正重焕光彩。项目以融合文化底蕴与民族品牌活力为发展思路,在保护历史文物的同时,传承红色文化,助力金街商圈繁荣发展。

记者 吴迪 摄

## 智能手表测睡眠 靠谱吗

综合了打电话、运动数据采集、健康状况监测等多项功能于一体的智能手表,如今深受广大消费者青睐。但近期,不少人对智能手表的睡眠监测功能提出了质疑,其监测结果的准确性也成为热议话题。

前不久,20多岁的市民小邓花费四百多元购置了一款智能手表。然而,佩戴一段时间后,手表监测出的睡眠数据却让他陷入了烦恼。

小邓在接受采访中表示:“平常睡眠时间不足3个小时,深度睡眠不足40分钟,就会觉得自己的睡眠时间不太充足,应该去做一下检查。”

事实上,不少消费者都有着和小邓类似的困惑——平时自我感觉睡眠状态良好,但经智能手表监测后,却显示睡眠质量不高。这一矛盾现象背后,究竟藏着怎样的原因?

天津工业大学纺织科学与工程学院副教授白岩解释道:“拿现

在的智能手表来说,它里边一般是有加速计,还可以光电测心率,有的还会结合测血氧。对于我们一晚上什么时候睡、什么时候醒、醒多少次这种趋势性的数据,它是可以分析的。但是对于我们睡眠的分区,比如深睡、浅睡等,因为它缺少脑电这种关键数据指标,测量的结果还是会存在一定误差的。”

专家进一步表示,通俗来讲,深睡眠是一种短时间内难以唤醒的睡眠状态。每个人在深睡眠时呈现的数据参数存在差异且波动较大,这与睡眠者当时的身体疲惫程度、心理压力、睡眠环境等多种因素密切相关,不同个体之间的差别则更为明显。

白岩副教授补充道:“年龄段不同,性别不同,采集到的信号是不一样的。大多数智能手表使用的是光电信号,光电测心率会存在皮肤状态、出汗程度、睡眠压迫等不确定因素,会对测量结果造成一定的影响。”

记者在采访中了解到,目前

市场上的智能手表售价跨度较大,从几十元到几千元不等,但价格高低与深睡眠数据测量的准确性并非正相关。由于各类智能手表的测量方式相对单一,因此消费者无需过度纠结于手表显示的具体数据。

白岩副教授给出了实用建议:“我们可以‘三看’‘三不看’。‘三看’是看规律、看趋势、看自己白天的状态。‘三不看’是不要过度去看早晚的数据,要整体地去评估;不要过度去关注它的分数;不要过度去诊断这个疾病。”

在此提醒广大消费者,购买智能手表时,可详细了解生产商是否提供睡眠相关的开源大数据——通常情况下,有大数据支持的智能手表,监测准确度会更高。此外,若消费者长期感到疲惫乏力、受失眠困扰,应及时就医,通过医院专业设备进行检查,并遵医嘱接受治疗和调理,切勿仅凭智能手表数据自行判断病情。

记者 刘文博 李欣



## 荧屏早知道

### 电视剧

#### ■ 天津卫视

19:30 沉默的荣耀(26—27)

酒过三巡,不料此时段退之带着太太上门给吴石脱罪道喜,认出朱枫,说在电力招待所见过。众人尴尬冷场。幸有聂曦机智给出合理解释,王碧奎释然。陈泽民去基隆接收上级送来的电台,翁连旺毛遂自荐陪同前往,蔡孝乾违规答应了翁连旺的请求。陈泽民在基隆被逮捕。

### 专题

#### ■ 天津卫视

22:00 爱情保卫战

黄先生和王女士结婚两年多了。王女士觉得自从有了孩子,丈夫对自己就缺乏关心,很多事二人都无法沟通,对此双方都感到心力交瘁。黄先生则觉得妻子生孩子后情绪非常不稳定,脾气过于暴躁,自己也感到非常无力。

### 电视节目表

#### ■ 天津卫视

19:30 剧场:沉默的荣耀

22:00 爱情保卫战

#### ■ 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 艺术品藏拍

#### ■ 影视频道

17:30 傍晚剧场:亲爱的孩子们

19:00 强档剧场:冷枪手

#### ■ 都市频道

18:20 津津有味

20:55 都市生活剧场:生万物

#### ■ 体育频道

18:00 旗开得胜

18:55 直播:全国女排联赛 河南VS天津

#### ■ 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 武清怡笑坊相声会馆

(么家佳)