



今日夜间雨夹雪 体感温度2℃至-1℃



荧屏早知道

电视剧

■ 文艺频道

19:00 多彩剧场:我的娘家我的婆(4—6)

叶家父母见女儿痛哭,后悔应允婚事,决意拒婚。天福酒醉消沉,欲找叶家问明原委,疑母亲作梗却未得答案。董建光登门致歉,方知妻子吴彩云提亲实为让子春作妾,怒而返家理论。天福闻真相后决意离家。金大兴趁机挑拨子春未果。龙太太定制嫁衣,嘱咐吉祥妥善保管。

■ 天津卫视

19:30 剧场:大家庭(29—30)

袁刚带人救下被大款老婆挟持的陈涵秋,欲送其归案,陈涵秋念及同为女人不易,劝其放过。两人重归于好。接孩子时发现袁小刚心事重重,疑其听到流言。大伯归来处理房产,裁决房契归陈致秋保管,但暂不迁动现住户。陈致秋知袁刚与姐姐复合后撤销收购计划,被对手借机夺权,退回体改委。

电视节目表

■ 天津卫视

19:30 剧场:大家庭

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:我的娘家我的婆

21:10 艺苑现场

■ 影视频道

17:30 傍晚剧场:依依向北风

19:00 强档剧场:烽火英雄

■ 都市频道

18:20 津津有味

21:05 都市生活剧场:我们的日子

■ 体育频道

18:00 旗开得胜

18:55 直播:全国女排联赛季后赛 上海VS天津

■ 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: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)

昨日云量较多,气温有所回升,15时各区气温在4℃至7℃之间。今日白天阴天,东风3至4级,市区最高气温4℃。夜间将有雨夹雪,最低气温1℃,体感温度2℃至-1℃。雨雪天气可能导致路面湿滑,市民外出需注意交通安全。

明日到下周,本市仍以多云到阴天为主。明后两天气温持续偏低,最高气温5℃至6℃,最低气温0℃至2℃。下周二最高气温短暂回升至10℃,但最低气温仍为0℃。下周三最高气温回落至6℃,最低气温1℃。

下周四多云转阴有雨夹雪,东北风3至4级转微风,最高气温降至4℃,最低气温-1℃。下周五仍有雨夹雪,风力减弱,最高气温维持4℃,最低气温进一步降至-3℃,阴冷感明显。

流感风险提示

天津市环境气象中心与天津市儿童医院联合发布:预计2月27日至3月7日,本市儿童流感气象风险等级为4级“中低风险”。近期本市大部分地区以阴到多云为主,中心城区日最低气温-3℃至1℃,日均相对湿度40%至70%,请家长注意为孩子适时增减衣物,防范呼吸道疾病。

记者 王婷

如何用电子社保卡测算参保缴费金额?

保障分栏下找到“养老保险”,点击“参保缴费测算”。如果您是灵活就业人员,可以以个人身份参加企业职工基本养老保险,点击“灵活就业人员”,选好参保地填写缴费基数。缴费基数可以在参保人员所在地区全口径城镇单位

就业人员平均工资的60%到300%自己选,缴费比例是20%,输入数字立马就能看到每月的缴费金额。如果您是企业职工或机关事业单位工作人员,点击相应栏目测算即可。

记者 张艳

对此,市第三中心医院营养科主治医师颜华英解释,酸奶虽能暂时缓解油腻感,但无法抵消高能量食物的不良影响,反而会增加热量摄入,加重代谢负担。而大量饮用浓茶,除茶多酚外,咖啡因会使神经系统持续兴奋,过后易出现抑制状态,同时强烈刺激消化道黏膜,影响铁等微量元素吸收,反而不利于身体代谢。

医生介绍,偶尔摄入高油高盐食物,身体可正常代谢,无需刻意“解毒”;但长期如此,则会引发健康问题。市第三中心医院内分泌科副主任医师张浩提醒,长期高油高盐饮食易诱发糖尿病、高胰岛素血症、脂肪肝、高脂血症等代谢疾病,严重时还会损伤心脑血管,增加脑梗、心梗等疾病风险。

记者 王美桓 宛艳峰

春节后“解腻”误区:酸奶浓茶并非“饮食解药”

春节假期不少人暴饮暴食后,习惯靠喝茶、喝酸奶“解油去腻”。专家提醒,这些方法并不能真正抵消高脂高油带来的健康负担,盲目过量摄入反而可能对身体造成二次伤害。

记者走访中发现,有市民表示吃完油腻食物后喝点酸奶会“舒服一些”,也有人认为酸奶营养丰富,能起到解腻作用,而喝茶解腻则是人们的共识。

3月3日公仆接待日 43家单位热线电话公布

鉴于活动期间拨打热线的群众较多,如遇到占线请您不要着急,您还可以选择随时拨打“天津12345政务服务便民热线”进行咨询、求助、投诉、举报和提出意见建议。

已进入诉讼、行政复议、信访复查复核等法定程序的事项不在“公仆接待日”活动的受理范围,请您支持理解,并把宝贵的活动时间留给更多市民朋友。

2026年3月3日公仆接待日领导信息表

单位	姓名	职务	专线电话	单位	姓名	职务	专线电话
市政府	何继飞	副秘书长	83606115	市人社局	崔宏	市社会保险基金管理中心副主任	27021100
滨海新区政府	杨玉建	副区长	65306666	市规划资源局	袁浩正	副局长	23128966
和平区政府	沙红	副区长	23451009	市生态环境局	祁磊	二级总监	87671507
河北区政府	任红卫	副区长	26296556	市住房城乡建设委	王荃	副主任	23307363
河西区政府	李长军	副区长	23278824	市城市管理委	郝学华	副主任	23416512
河东区政府	张杨	副区长	24304608	市交通运输委	王桂英	二级巡视员	24539362
南开区政府	李健	副区长	27615935	市商务局	周路	一级巡视员	58665566
红桥区政府	韩珺	副区长	86516054	市文化和旅游局	朱义海	二级巡视员	83602600
东丽区政府	周青	副区长	84399735	市卫生健康委	崔健	二级巡视员	23337627
西青区政府	张宇	副区长	27392579	市市场监管委	王玉	二级巡视员	23660219
津南区政府	薛彤	副区长	88637632	市国资委	韩剑	副主任	83603039
北辰区政府	贾宏伟	副区长	26393019	市医保局	高连欢	副局长	83575927
武清区政府	刘松林	副区长	82966000	市电力公司	王昊	副总经理	24406103
宝坻区政府	刘勇声	副区长	29245767	能源集团	时宝琦	副总经理	85459677
静海区政府	程炳纲	副区长	22712345	公交集团	曹崧	副总经理	96196
宁河区政府	刘振清	副区长	59658918	水务集团	李嘉铭	副总经理	23305538
蓟州区政府	徐向广	副区长	29030199	市邮政公司	白海龙	副总经理	27120791
市发展改革委	朱楚雄	二级巡视员	23142822	市消费者协会	陈云奎	投诉部主任	24450315
市教委	王戈	总督学	83215292	天津移动通信公司	朱哲	副总经理	60918811
市公安局	周思远	政治部主任	23301101	天津联通公司	马中彪	副总经理	27110000
市民政局	张岩	副局长	23412769	中国电信天津公司	张太宇	副总经理	58680000
市财政局	刘家庆	副局长	59032350				