



# 今日雨雪上线 下周气温多起伏

昨日白天天津城天空阴沉,15时全市大部分地区气温仅在1℃左右。今日阴转零星雨夹雪,微风,最高气温5℃,最低气温2℃,体感温度最高3℃,最低0℃,北部地区最低气温仅-2℃。

明日白天雨夹雪转阴,夜间阴转多云,微风,最高气温6℃,最低气

温0℃。降雪可能对交通早高峰造成不利影响,提醒市民外出注意行车安全。

下周天气趋势方面,周二至周六大部分时段云量较多。周二最高气温短暂回升至10℃,但随着3至4级偏北风到来,周三最高气温降至6℃,两日最低气温维持在冰点附

近。周四前后还将有一次雨夹雪天气过程,最高气温进一步降至3℃,最低气温-1℃。周五持续低温,最高气温只有4℃,最低气温更跌至-3℃。周六最高气温回升至8℃,最低气温-2℃。气象部门提醒,近期气温波动频繁,市民需关注临近预报,适时增减衣物。

记者 王婷

## 京津冀首次同台 14道花会轮番亮相

昨天,北辰区第二十九届“万民同乐大联欢”花会展演热闹举行。京津冀三地民间花会首次同台献艺,为市民献上一场民俗文化盛宴。主会场龙顺文化体育产业园内,来自北京市海淀区、河北省黄骅市及天津市滨海新区、武清区、宝坻区、北辰区的14道花会轮番亮相。国家级非遗代表性项目刘园祥音法鼓庄重典雅,汉沽飞镖铿锵有力,武清永良飞叉刚猛浑厚,舞龙、高跷、重刀等绝活赢得满堂喝彩。



“在家门口就能看到这么多非遗代表性项目表演,小时候的年味又回来了!”居民张大爷激动地说。现场还设置了非遗代表性项目展示、老字号展销等区域,居民们沉浸式感受民俗魅力。

北辰区文旅局相关负责人表示,花会展演已连续举办二十九届,首次汇聚京津冀三地花会,书写了协同发展的文化篇章。

记者 李梅旭 见习记者 苗娜  
摄影 记者 史嵩

同日下午,青(广)源街道双青公园分会场同样热闹非凡。7道传统花会接连上演,黄骅麒麟高跷、北仓凌云高跷等非遗代表性项目精彩纷呈。现场还还原了北仓娘娘庙会銮驾,让古老民俗焕发新活力。

## 二宫公园元宵灯会期间周边道路限行 交管部门发布通行及停车提示

3月2日至4日,第35届“沽上春好”元宵节灯会将在二宫公园举行,为保障活动期间道路通行秩序,属地河东交管支队中山门大队将增派警力加强疏导,并根据交通流量,于3月2日至4日每日19时至灯会结束,对津塘路与龙潭路交口采取临时交通管制措施。

津塘路由西向东(河东区向东丽区方向)行驶机动车禁止左转龙

潭路。(左转机动车可前行至津塘路与广宁路交口,掉头后右转驶入龙潭路。)

龙潭路由北向南行驶机动车禁止左转。(左转机动车可右转驶入中山门立交桥后,沿桥上匝道绕行下桥至津塘路。)

灯会期间,为方便赏灯的市民停车,二宫公园南门(光华路段)、东北门(津塘路段)及富民路允许小型客车单排顺行停放。上述限

行措施结束后,途经津塘路与广宁路、龙潭路交口的车辆驾驶人应按照可变车道电子标志,选择相应车道文明有序行驶。

公安交管部门提示,活动期间人流车流较为集中,停车资源紧张,建议赏灯市民优先选择公交、地铁等公共交通出行,途经车辆和行人请服从现场交警、辅警指挥,规范有序通行。

记者 徐燕 通讯员 焦轩 刘媛

## 节后出现“脑雾”?专家:这是大脑在“抗议”

春节假期,不少人沉浸在刷手机、刷短视频的“指尖狂欢”中。假期结束回归工作学习后,却纷纷吐槽自己“脑袋像蒙了一层雾”——反应迟钝、注意力涣散、记不住事。

多位市民反映,假期长时间刷手机,虽然身体没有剧烈活动,却常常感到疲惫不堪、精神涣散,起身时头晕发蒙,对他人的呼唤反应迟缓,严重影响正常状态。

医生介绍,“脑雾”并非正式医学诊断,而是一种亚健康状态的通俗描述。长期快速刷短视频,大脑

持续接受高强度的视觉、听觉信息刺激,得不到有效休息,便会出现思维迟缓、注意力不集中、记忆力下降等疲劳表现,这就是人们感受到的“脑雾”。

天津医科大学第二医院神经内科副主任医师胡亚会表示,出现这类症状,说明身体和大脑需要及时休息调整。建议减少手机使用,多到户外散步、适当运动、听听音乐;饮食上减少高糖高油食物摄入,同时保证7至8小时高质量睡眠,至少保证5小时睡眠。

医生提醒,绝大多数“脑雾”是可逆的,经过科学调整后,认知功能可逐步恢复正常。但如果出现持续不缓解的记忆力下降、肢体活动不利、言语不清,或伴随短暂意识丧失等症状,需及时就医检查。

此外,患有高血压、糖尿病等基础病人群,以及老年人频繁出现“脑雾”,并伴有发热、乏力、肢体麻木等症状时,更要提高警惕,尽早就诊检查。

记者 张佳艺 宛艳峰



## 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(7—9)

天福回忆自己和子春曾经的快乐时光,董父欲出去安慰,被吴彩云阻止。子春从当铺出来,碰到大兴,硬要拉着他去董家,还父亲一个清白,大兴害怕挣脱子春跑了。天福把自己关在房间内发呆,天喜敲门没有回应,正当要离开时,遇到吴彩云,吴彩云警告他不要像天福一样有失体统,离开家人远一点。

### 专题

#### ■ 天津卫视

21:20 非你莫属

从小在中医世家长大的黄欢欢,闻着药香长大,玩具是药碾和戥秤。她的母亲陈惠美,也从最初的反对者,变成了她最坚定的支持者。黄欢欢在现场展示了珍珠膏的多种用法,并通过实验对比,直观呈现其补水、提亮、舒缓等功效。她还介绍了珍珠膏与珍珠霜的区别,以及灵芝系列、面膜等新品,满足不同人群的护肤需求。

### 电视节目表

#### ■ 天津卫视

19:30 剧场:当祖国需要我们的时候

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 我身边的实践站

#### ■ 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:体坛新视野

#### ■ 教育频道

19:25 问律师

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:河北梆子《四郎探母》

明日 19:15 中华剧院

★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 眼都青年相声剧场

(么家佳)