



# 昨日最大降雪现宁河 周末阳光回归

今晚谈

## 一上班就想买买买? 适度取悦自己 别被冲动消费绑架

评论员 宋学敏

“一上班物欲就缠上来了”，这个话题最近在网上挺火。不少人发现，只要进入工作状态，购物欲和食欲就跟着往上蹿。放假在家啥也不想买，一开工就忍不住点杯奶茶犒劳自己；工作一忙，不买点好吃的、好看的，就浑身不得劲。有网友说得直白：“看啥都想买，买完才舒服，才能接着干活。”

听着有点荒诞，但从心理学上看，这其实是情绪代偿在起作用。当人在工作中消耗了大量情绪能量，就需要一些即时反馈来填补亏空。一杯奶茶、一件新衣能带来短暂满足，正是因为它们提供了最简单直接的多巴胺刺激。压力越大，越容易用消费、吃喝来对冲情绪。久而久之，这种补偿性消费还会形成依赖：第一次快感最强烈，之后就不得不加码，才能达到同样的效果。

问题是，这种心态正在被商业力量精准收割。社交媒体、电商平台、算法推荐总在悄悄告诉你：上班这么累，当然要对自己好一点；心情不好，买个包就好了；压力大，吃顿好的就能治愈。这些话听着像是在替你说话，实则是把你的情绪焦虑，转化成了消费动力，最后变成别人的生意。

于是很多人困在一个循环里：工作越累，越需要消费抚慰；消费越多，越要拼命工作赚钱。一圈圈转下来，人越陷越深，反而忘了自己真正想要什么。

当然，警惕冲动消费，不是否定消费的价值，更不是提倡苦行僧式的生活。有网友说得实在：“活着已经够累了，花点钱能开心，本来就是最省事的快乐。要是对于什么都提不起兴趣，这辈子也太无趣了。”这话没毛病。关键不在于“花不花钱”，而在于：这份消费，是你真心喜欢、能带来长久满足的选择，还是压力之下的本能冲动？

也有人慢慢跳出了这个循环。每天买菜做饭、看看书、养养花，节奏慢下来，冲动消费的念头反而少了。还有人总结出一个简单管用的办法：想买东西时，先把价格换算成“要上几小时班”，再掂量值不值得。这种“时薪换算法”，看似朴素，却能踩住冲动消费的刹车。

一上班就想买买买，看似是消费心理问题，但如果工作本身无法带来足够的价值感，压力长期超出合理限度，人就只能靠即时满足换取短暂喘息，才能勉强维持上班的动力。那需要反思的，也许不仅是消费观，还有那份工作到底值不在了。

部分地区虽天气回暖、春意渐浓，但冷暖空气仍会“纠缠不休”，气温波动起伏，市民需注意根据气温变化，及时调整着装。

除气温起伏外，惊蛰期间，昼夜温差也逐渐增大。对本市而言，春季节气昼夜温差多在10℃以上。到惊蛰时节，平均昼夜温差已达10.5℃。

在此期间，阳气逐渐生发，市民除早起多活动外，还可选择散步、打太极拳等舒缓的户外运动。

记者 王婷

11℃，最低气温1℃。下周二到下周四天空开启阴晴转换模式，最高气温13℃—15℃，最低气温1℃—3℃。

昨日迎来了惊蛰节气，这是春季的第三个节气。据气象部门介绍，惊蛰节气时，太阳到达黄经345°。

惊蛰分三候：一候桃始华，二候仓庚鸣，三候鹰化为鸠。也就是说，惊蛰节气前后，桃花开始盛开，山野尽是桃花红、李花白。黄鹂开始鸣叫，天空中已看不到雄鹰的踪迹，只能听见斑鸠在鸣叫。此时，我国大

昨日本市天空依然阴沉，上午大部分地区出现阵性零星小雪或小雪，7时至12时平均降雪量0.2毫米，最大降雪量0.9毫米，出现在宁河区，15时市区气温仅有0.1℃。今日晴间多云，微风，最高气温5℃，最低气温-2℃，体感温度最高4℃，最低-3℃。

周末两日以晴到多云天气为主，气温步步攀升。周六最高气温8℃，周日最高气温升至11℃，两日最低气温0℃—1℃。

下周一晴天开场，最高气温仍为



昨日，本市再迎降雪天气，环卫工人迅速出动，清扫积雪，保障市民安全出行。

记者 周伟 摄

## 地铁接触网融冰化雪实现新技术突破 轻轨融冰“无扰” 低温覆冰车照跑

近日，本市频繁突发的低温雨雪天气，为轨道交通运营带来多重考验，包括轻轨9号线等多条设有高架线路的车站，每天的首班车运营前，都要有除冰车上线作业。近日轨道交通集团所属津铁供电公司联合专业院所与企业开展技术攻关，成功研发“接触网全天候智能融冰技术”。目前，已在津静线完成应用测试，以科技赋能运营保障，为市民安心出行筑牢坚实屏障。

据了解，低温、雨雪环境下，地铁的接触网易出现覆冰情况，导致接触线与受电弓拉弧引发列车取流困难，极端情况下会造成打弓、断线等重大

事故。而传统防除冰作业需在凌晨运营开始前进行，耗时3—4小时，无法实现全天候防护。

津铁供电公司聚焦运营保障提质增效，联合中铁电气化研究院、华凯电气，在现有防冻融冰技术基础上攻坚突破：依托津静线柔直牵引供电系统特性，发挥能量路由设备功能优势，构建接触网与中压环网电流循环通路，运用电流热效应实现接触网防覆冰，全程不影响列车正常运营。技术团队研究覆冰气象参数，建立接触网的热量动态平衡模型，以此开发了融冰控制程序，该程序能实时分析线路

列车运行状态，动态调整各站电压，实现“无扰加热”——融冰过程中不中断列车运行，确保防覆冰作业与行车组织高效协同，从技术层面实现低温雨雪天气条件下的运营保障能力再升级。

在津静线现场实测中，面对低温覆冰气象条件，融冰模式启动5—10分钟，接触网温度即可稳定保持在0℃以上，升温效果稳定可靠，防覆冰保障效率较传统方式提升近一倍，列车正常通行不受影响，技术应用取得阶段性成功，为解决弓网覆冰提供了新思路。

记者 李梅旭 见习记者 李文博

## 降雪未阻航班 放行正常率达88%

3月4日晚，天津滨海国际机场迎来降雪天气，天津空管分局与机场等单位做足相关准备，确保了4日至5日航班正常起降。

3月4日23时，机场迎来米雪天气；5日1时30分至下午，机场主要表现为小雪天气。天津空管分局气象

台根据天气变化趋势及时研判、提前预警、加密观测，在此期间为管制、机场及航空公司等单位提供了6份趋势预报、4份降雪警报。机场相关部门根据信息于4日晚提前着手向跑道、滑行道等道面预撒融雪剂，确保了5日早晨进出港航班不受影响。

管制部门优化管制指令，配合相关单位及时做好航空器除冰作业，节省离港航班准备时间。截至5日15时30分，天津空管分局已累计保障起降航班210架次，机场放行正常率达88%。

记者 李梅旭 见习记者 苗娜 通讯员 任翔