



下周两次阴天 气温先升后降

周二周三最高气温升至15℃



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(28—30)

子秋向天福讲述着子春的一些事,吴彩云带下人给子秋送汤,看到他们聊得很开心没有打扰,下人将汤放回厨房,这时一个神秘人进来拿起汤碗,向着窗外倒掉,窗外的猫把汤喝了,喝过汤之后小猫却一命呜呼。杨树明将子寒关在一所宅子里,没有告诉任何人,子寒不接受他送来的食物,认为他是怕自己出去后对他不利,杨树明没有理会子寒的吵闹,锁上了门。

专题

■ 天津卫视

21:20 非你莫属

从教师到外企精英,再到创立滋补品牌“悦栈”,刘舒宁用十年时间,将家族“药食基因”与诚信初心融入产品。陈皮红豆沙的诞生,源于一次对市场需求的深刻洞察,刘舒宁回忆起奶奶当年用陈年陈皮炖煮红豆沙的场景,决定将这份“家的味道”标准化。

在悦栈的发展历程中,刘舒宁与销售主管曾冰红结下了超越上下级的深厚情谊。

电视节目表

■ 天津卫视

19:30 剧场:当祖国需要我们的时候(15、16)

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

21:20 相声大会

■ 影视频道

17:30 傍晚剧场:妈妈在等你

19:00 强档剧场:神枪

■ 都市频道

18:20 津津有味

20:30 萌宠汇

■ 体育频道

18:00 旗开得胜

22:25 直播:德甲第25轮 圣保利VS法兰克福

■ 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: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 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

★ 剧目:相声专场

明日 20:00 武清怡笑坊相声会馆

(么家佳)

交管部门送上安全驾车出行攻略

女性驾车
这些细节
一定要注意

在繁忙的都市中,越来越多的女性朋友驾车在道路上穿梭。然而,驾驶时的某些小习惯可能对安全构成威胁。今天是“三八”国际劳动妇女节,结合女性出行特点,交管部门送上安全驾车出行攻略。

驾驶室内排除隐患

正确坐姿保安全:一些女性驾驶人开车时喜欢将座位调得离方向盘很近,实际上,座位离方向盘过近,手臂与腿都过分弯曲,驾驶人肌肉容易紧张,长途开车就会更累,长期下来,有可能引发身体疾病。因此,要注意将座位调整到一个合适的距离,才能确保在遇到紧急情况时能够及时发现并妥善处理。

清理车内环境:一是清理前后车窗、后视镜上悬挂、粘贴的抱枕、玩偶以及尺寸过大过长的饰品、摆件,避免遮挡视线。二是清理车内中控台、变速杆、前后排座椅区域内杂物。切勿在车内摆放香水、空气清新剂等挥发性液体,罐装碳酸饮料,以及手机、电脑等带有锂电池的电子产品,这些物品容易膨胀,尤其在高温环境下会有爆炸危险。三是清理座椅下方、脚垫、踏板区域内的垃圾、杂物,避免车辆行进中,物品滑落、滚动卡住制动踏板。

安置个人物品:将随身携带的水杯、手包、背包、化妆品等物品,提前安置在车内水杯槽、置物架、储物格、后备厢等固定位置,避免紧急刹车、转弯时物品掉落,卡住踏板等发生危险。

固定导航位置:手机固定在方向盘右边的出风口或中控台上,使手机与方向盘的水平位置对齐。调高导航语音提示音,减少查看导航频率。开车中,全程保持目视前方道路,双手扶握方向盘,切忌一手拿手机,一手握方向盘。

防晒不能挡视线

宽檐的遮阳帽、深色太阳镜、遮阳面罩、防晒手套都是女性常用

温度最高11℃,最低0℃。

下周二到下周三将有一次阴天过程,气温依旧呈上升趋势,最高气温13℃—15℃,最低气温3℃。

下周四晴转多云,最高气温

13℃,最低气温3℃。

下周五到周六还将有一次阴天过程,气温呈下降趋势,最高气温10℃—13℃,最低气温3℃—4℃。

记者 王婷



漫画 张亮

防晒装备,但它们会妨碍驾驶人对道路情况、信号灯颜色的辨识与观察,延迟视觉传达,延长反应时间。因此,优先通过调节汽车遮光板,遮挡直射进车内的阳光。选择色调柔和且舒适的偏光镜,过滤路面环境反射光和眩光污染,让视线变得更清晰。夜间或光线较暗的环境中,及时摘下墨镜。避免宽檐的防晒帽、防晒口罩、面罩遮挡开车视线,增加开车时的观察盲区。避免使用缺少防滑设计的丝绒手套等,影响方向盘抓握,增加失控风险。

服饰着装要轻便

穿高跟鞋可以彰显美丽、挺拔,但鞋跟高度、厚度都会影响踏板脚感和踩踏力度,当车辆需要紧急刹车时,出现脚底打滑、刹车踩不到底等危险情况。开车时,常备无跟且有弹性的平底鞋、运动鞋,方便控制踏板,切忌开车时穿拖鞋。

开车时,服饰着装以舒适、不影响肢体活动为要,避免紧身衣、带有长飘带的服装影响手臂活动及方向盘操控。

在等红灯停车间隙化妆时,人的视线会从道路移开,从而忽视了对周围车辆情况观察。当信号灯转为绿灯,遇后车鸣喇叭催促,驾驶人在紧张、慌忙下起步,容易操作错误,引发事故。

夜间行车善用灯光

近光灯适合在夜间照明条件良好的城市道路以及近距离跟车、会车时使用。在照明条件较差的乡村道路或高速公路行车时,远光灯能提供更远、更广阔的照明范围,让驾驶人提前发现远处的路况变化,争取更多的反应时间。

夜间通过急弯、坡路、拱桥、人行横道或没有交通信号灯控制的路口时,交替使用远近光灯,提醒前车及对向来车注意。夜间遇后车持续开启远光灯时,开启后视镜防眩目功能,有效吸收和减少强光的反射,避免驾驶人视线受到干扰。通过车辆大灯光线及后视镜判断周围车辆动向、路面坡度,提前预防盲区内有行人、非机动车突然蹿出,造成躲闪不及。

特别提示

宝妈驾车:提前准备

孩子乘车时可能出现哭闹叫喊等影响驾驶的行为,为避免分心驾驶,特送上几条建议:出行前除了日常出行装备,还要准备零食、玩具等工具,从容应对孩子哭闹。如遇孩子持续哭闹,应选择安全地点停车,安抚好后再开车。

根据儿童年龄、体格准备安全、合规、舒适的儿童安全座椅。行车时提前落下童锁,锁死车窗按钮,防范孩子误触开关,或将头、手等任何身体部位伸出车外的危险行为。停车后主动接孩子下车,避免孩子下车时没有及时观察后方通过的行人、车辆,导致“开门杀”。

车内空间密闭,通风不良,温度快速升高,氧气不足,危及孩子生命安全,离车时一定要带着孩子,哪怕几分钟,也不要把孩子单独留在车内。

孕期驾车:守护母婴安全

孕妇根据孕期阶段、身体反应评估身体状态是否适合驾驶,如有身体不适避免单独驾车。调整肩带穿过胸部中间且避开腹部,腰带处于腹部下方紧贴髋骨,避免压迫隆起的肚子。

记者 徐燕 通讯员 焦轩 孙颖