



天津继续实施机动车限行

新一轮限行时段及尾号公布

依据《中华人民共和国道路交通安全法》有关规定,经市人民政府批准,自2026年3月30日至2027年3月28日,本市继续实施机动车限行交通管理措施。

工作日(因法定节假日放假调休而调整为上班的星期六、星期日除外,下同)每日7时至9时、16时至19时,禁止外埠号牌机动车(北京号牌小型、微型载客汽车除外)和使用小客车区域指标登记上牌的本市机动车在外环线(不含)以内道路通行。

外埠号牌的小型、微型载客汽车(北京号牌除外)和使用小客车

区域指标登记上牌的本市机动车,可通过天津公安民生服务平台申办相关通行凭证,允许在上述时段进入外环线(不含)以内道路行驶。

工作日每日7时至19时,本市及外埠号牌机动车在外环线(不

含)以内道路,继续实施按号牌尾号区域限行交通管理措施。

根据相关规定,工作日按号牌尾号区域限行的机动车(含临时号牌)尾号分为5组,定期轮换限行日(如图所示):

2026年度	周一	周二	周三	周四	周五
3月30日—6月28日	2和7	3和8	4和9	5和0	1和6
6月29日—9月27日	1和6	2和7	3和8	4和9	5和0
9月28日—12月27日	5和0	1和6	2和7	3和8	4和9

(注:机动车号牌尾号为英文字母的按0号管理) 记者 徐燕



荧屏早知道

电视剧

■ 天津卫视

19:30 当祖国需要我们的时候(35—36)

在民政局的协助下,童心陪童大炮来到了当年的乱葬岗位置,找到了战友的墓碑,带着战友的遗骸返回了玛河子。童心决定利用红一连旧址创办红色文旅项目。红色教育基地竣工当日,童大炮率老兵身着旧式军装出席,胸前勋章熠熠生辉。童大炮百岁生日,家人齐聚,他语重心长地说:“生命有限,奉献无限。”

专题

■ 天津卫视

22:00 爱情保卫战

李先生和高女士恋爱将近一年了。高女士觉得李先生一点儿都不稳重,40多岁的人了,感情还没磨合好,就想着结婚。李先生则认为,作为男人多付出一点儿、热情一点儿是应该的。高女士表示自己曾经有过一段失败的婚姻,对于这段感情抱着谨慎的态度,只想找一个舒服的伴侣。李先生则觉得,一段感情应该双向奔赴,但高女士完全没把他放在心上。

电视节目表

■ 天津卫视

19:30 剧场:当祖国需要我们的时候

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:父辈的荣耀

21:10 模唱大师秀

■ 影视频道

17:30 傍晚剧场:妈妈在等你

19:00 强档剧场:太行英雄传

■ 都市频道

18:20 津津有味

21:15 都市生活剧场:情满九道弯

■ 体育频道

18:00 旗开得胜

18:55 体坛新视野

■ 教育频道

19:20 法眼大律师

21:00 二哥说事儿

(节目如有变动 以当天播出为准)

又一波消费券来了! 最高补贴5000元!

从天津滨海高新技术产业开发区获悉,昨天起,2026年高新区“购滨城·促消费”春季消费券活动正式展开,此次活动区域首次携手美团(大众点评)、快手、苏宁易购、易生支付四大平台,以“本地生活+线上消费”联动发力,最高补贴金额达1000元。

此次发放的消费券分为商超餐饮、电商平台专项、汽车三大类。其中,商超餐饮消费券主要通过美团App(大众点评App)发放,2026年3月19日至3月31日期间每日可领;电商平台专项消费券(主要用于以旧换新“国补”政策之外的家电、数码、家居等产品)通过美团App(大众点评App)、快手App、苏宁易购App发放,2026年3月17日至3月31日期间每日可领;汽车消费券通

过易生支付发放,领取时间为2026年3月17日至3月31日。各类消费券额度有限,先到先得,领完即止。

补贴金额方面,商超餐饮消费券分为“100元减20元”“200元减50元”“300元减80元”“500元减150元”“1000元减300元”5种;电商平台专项消费券分为“1000元减100元”“2000元减200元”以此类推,最高“10000元减1000元”;汽车消费券分为“5万元(含)至15万元(不含)补贴2000元/辆”“15万元(含)至25万元(不含)补贴3000元/辆”“25万元(含)至35万元(不含)补贴4000元/辆”“35万元(含)以上补贴5000元/辆”(上述价格为车辆开票价格)。

领券时,消费者进入美团App(大众点评App)搜索“高新消费

券”或“高新区消费券”,进入领券页面;登录快手App搜索“天津滨海高新区消费券”或“天津消费券”,进入专区会场领取;苏宁易购App搜索“天津优惠券”;汽车消费券只针对到天津滨海高新区活动经销商门店购车的本地个人用户,客户抵达门店后,关注“易生支付”微信公众号,进入“补贴申领——车补申领”活动页面,完成账号注册与登录,按要求上传相应材料,提交的材料将于7个工作日内完成审核。消费者可在公众号上查询补贴进度。此次参与汽车消费券活动的品牌和产品系列主要包括一汽丰田、上汽大众斯柯达、长安汽车、比亚迪王朝网和比亚迪海洋网。

记者 李梅旭
见习记者 苗娜

脂肪肝盯上年轻人 与饮食习惯熬夜等有关

全国爱肝日 专家提醒:早干预可逆转,勿乱用保健品

今天是第26个“全国爱肝日”。近些年来,越来越多的大学生和初入职场的年轻人成为脂肪肝的高发人群。天津市第二人民医院中医科主任苗静表示,临床上,年轻人因机体代谢紊乱引起的脂肪性肝病越发常见,多数和饮食习惯、熬夜、乱用保健品等有关。她提醒,年轻人要注意这些伤肝行为,避免肝功能受损。

肝脏被称为“沉默”的器官,一般发病隐匿,没有明显的临床症状。年轻人通常是体检时发现转氨酶升高,才会到专科就诊,一经排查,多数是由于脂肪肝引发。临床上,年轻患者因为机体代谢紊乱引起的脂肪肝很常见,主要和年轻人不良的饮食习惯、生活方式等有关。

苗静指出:“早期的脂肪肝,包括慢性肝纤维阶段,患者可通过良好的生活方式、饮食及运动习惯,

把体重控制下来,将肝脏内的脂肪消耗掉,是完全可以逆转的。”她强调,患者如若不重视,没控制好疾病,从脂肪肝任其发展到肝硬化中后期,就很难逆转了。

“在日常接诊中发现不少年轻人一边熬着夜,一边吃着护肝片。”苗静说,“这种做法并不可取。”首先“护肝片”并不是指哪一种特定的药,如果肝脏真的出现炎症,要找到病因,对症治疗,比如乙肝患者需要抗病毒治疗,脂肪肝病人需要锻炼减重,注意饮食。“保肝药种类较多,有抗炎降酶类、修护肝细胞膜类、抗氧化类、促进胆汁排泄类等,需要根据肝脏具体病情选择使用。”苗静提醒患者,千万不要自行乱买乱用保健品、药物等。

苗静强调,在中医理论中,春季养肝最重要的就是睡好觉,古人强调“肝藏血,心行之,人动则血运

于诸经,人静则血归于肝”,春季气血运行加快,肝脏的负担与工作量也随之增加,因此在春季睡好子午觉是非常重要的,尤其正值丙午马年,整年火气较旺,睡好觉正是养阴血的最佳补充方式。23时到3时是肝胆经当令之时,建议大家23时前入睡,睡前减少电子产品使用,避免情绪激动与暴饮暴食,中午适当小憩也能有效养肝养神。

同时,她建议年轻人要保持良好的饮食习惯,少碳水、少油、少盐、少糖,三餐要有规律,尽量在家做饭,不要暴饮暴食,规避冷食冷饮,避免过度饮酒;养成良好的运动习惯,每周保持4至5次运动,将体重控制平稳,如果短时间体重涨太多,最早诱发的就是脂肪肝;定期体检,普通人群每年体检一次,慢性肝病、肝硬化患者每3至6个月进行一次复诊。

记者 解菁

明日演艺

★剧目:评剧《白蛇传》

明日 19:15 红旗剧院

★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 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)