



# 今日大风 冷空气下周常“串门”

## 3月21日中心城区入春 较常年偏早4天

昨日白天天气晴暖,15时全市大部分地区气温在20℃左右。据气象部门预报,今日上午多云间晴,下午到夜间多云,最高气温21℃,最低气温9℃,体感温度最高20℃、最低8℃。今日东北风4至5级,阵风6级,东部沿海地区风力更强。市民外出需注意防风,远离广告牌、临时搭建物等危险区域。今日花粉过敏气象指数为2级。

下周天气以晴到多云为主,冷空气活动频繁,气温起伏不定。下周一多云,周二阴转晴,最高气温17℃至19℃,最低气温7℃至8℃。下周三偏东风4至5级,最高气温降至15℃,最低气温8℃。周四风力减弱,最高气温回升至20℃,最低气温6℃。周五再迎

大风,东南风转东北风4至5级,最高气温降至16℃,最低气温11℃。

### 入春时间较常年偏早4天

气象部门监测显示,按照气候学标准,3月21日为中心城区2026年入春时间。历史资料显示,中心城区常年入春时间为3月25日,今年较常年偏早4天,较去年偏晚12天。静海、西青、东丽、津南与中心城区入春时间一致,其余各区入春稍晚。

气象数据显示,天津入春时间呈提前趋势,1961年至2020年,天津各地入春时间每10年提前2至4天,与全球变暖趋势吻合。本市春季平均仅50余天,但60年来大部分地区春季天数呈小幅延长趋势。

### 入春养生提示

气象部门提示,入春后气温回升快、波动大、风大干燥,市民需密切关注天气变化。

穿衣方面,春季昼夜温差大,多风,易出现倒春寒,建议采用“洋葱式”穿衣法,分层叠穿防风、保暖、透气衣物,方便随时增减。

防护方面,花粉高发期减少户外活动,外出佩戴口罩、护目镜,回家及时清洁;避开紫外线强时段外出,做好物理遮挡,必要时涂抹防晒霜。

作息方面,保持规律作息,少熬夜,保证充足睡眠;多参与户外活动,饮食清淡,多吃新鲜果蔬与优质蛋白,减轻肠胃负担,缓解春困不适。

记者 王婷



## 荧屏早知道

### 电视剧

#### ■ 文艺频道

19:00 多彩剧场:天涯女人心(26—28)

陆雅卿来到黄府看小婉,而杨开泰早就安排好了一切,所以她看到的都是假象,但就在陆雅卿要离开的时候,小婉最后还是受不了追上陆雅卿将自己被挨打,还有杨开泰和李念珍苟且的事情告诉了陆雅卿,陆雅卿听了很吃惊,她求小梅暂时照顾小婉,自己则回去让佟绍纬接小婉回去。

### 专题

#### ■ 天津卫视

21:20 非你莫属

一张皮薄馅大、香而不腻的牛庄馅饼,承载着老扎家四代人的百年坚守。如今,在第四代代表性传承人扎兴楠手中,这项非遗技艺正借助现代经营理念,走出小镇,香飘全国。扎兴楠8岁学艺、14岁离开家乡,在北京独自求学,后又赴杭州创办公公司,事业顺风顺水。然而,身体健康预警与内心的漂泊感让他重新审视人生方向。

### 电视节目表

#### ■ 天津卫视

19:30 剧场:要过好日子

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:天涯女人心

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:穿越火线

#### ■ 都市频道

18:20 津津有味

21:15 都市生活剧场:小日子

#### ■ 体育频道

18:30 旗开得胜

19:40 体育赛事

#### ■ 教育频道

19:10 我们同行

19:25 问律师

(节目如有变动 以当天播出为准)

## 地铁站里开市集 通勤路上逛“海棠”

近日,中交天津轨道运营公司、天津3号线运营公司在红旗南路地铁站打造的“海棠市集”正式开张。首批进驻的商户包括全家便利店、口袋零食、贝蒂热狗、公羊咖啡、谷时面包、周黑鸭等6家。

走进站厅,醇厚的咖啡香混着热狗的黄油气息飘散开来,玻璃柜里摆着手作面包,货架上零食花花绿绿。有乘客在面包摊位前挑拣,有人端着一杯咖啡匆匆刷卡进站。这个集“轻食+咖啡+便利店+烘焙+N”于一体的便民小市集,把站内空间变成了业态复合的“地铁生活圈”,让通勤族在等车、换乘的几分钟里,顺手就能完成一次便捷消费。

“进站即购、随买随走”的模式,不只是服务升级。它把地铁从单纯的交通工具,变成了与商业、文化相融的复合空间。一位刚买



完早餐的乘客笑着说:“早上赶时间,在这儿买杯咖啡带个面包,正合适。”小空间服务大民生,微场景提升幸福感。

下一步,运营公司将继续推进

地铁商业便民服务建设,为乘客提供更丰富、更便捷的多元服务。

记者 李梅旭

见习记者 李文博

图片由中交天津轨道运营公司提供

## 卒中救治数字地图上线

### 天津市民可搜索“卒中中心”就近急救

3月28日,2026年中国卒中专科联盟工作会议在天津召开。会议部署年度卒中防治重点工作,三大惠民行动同步启动,其中卒中救治数字地图上线,为市民抢回卒中黄金救治时间。

会上,中国卒中专科联盟主席、国家卫生健康委百万减残工程专家委员会主任委员吉训明院士部署九大核心任务:建立国家一省一市三级管理体系,深化脑卒中高危人群筛查,推进“30以上知血压”专项行动;重点加强基层救治能力,力争年底超过1000个县可常态化溶栓,建立7×24小时基层远程溶栓救治团队;完善培训体系,扩大中风识别试点,创新科普模式,构建卒中全流程防控体系。

吉训明院士介绍,脑卒中是我国成年人致死致残的首要原因,发病后4.5小时内溶栓是最有效救治手段。很多患者因错过“黄金时间窗”,导致本可避免的残疾甚至死亡。

此次上线的卒中救治数字地图,联合高德地图首批试点。天津市民打开高德地图,搜索“卒中中心”,即可找到附近有资质的救治医院,智能规划最快路线,避开拥堵路段。后续有望对接120急救系统,实现救护车精准导航、医院提前开通绿色通道,做到“上车即入院”。

会议同时启动“就近溶栓,‘县’在行动”,通过系统化技术培训、流程标准化建设与质控管理,推动溶

栓等脑卒中关键救治适宜技术在县、乡级医院实现规范化、同质化开展,确保患者在发病初期即可在就近医疗机构获得有效救治,守护基层“生命线”。

第二届中风识别科普征集活动同步启动,联合权威媒体开展精准科普,引导公众做好预防、学会识别、懂得急救。通过“人人知血压”等具体行动,从源头遏制卒中发生、减轻卒中后果。

此次会议将以健康优先发展战略为引领,推动卒中防治从过程管理向结果导向转型,构建“预防—筛查—诊疗—康复”全流程慢病防控新范式,全力降低卒中致残、致死率,守护百姓生命健康。

记者 信华

### 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 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)