



荧屏早知道

电视剧

■ 天津卫视

19:30 青山是故乡(3-4)

董艳在父母面前说坏话,觉得大哥一家贪得无厌,气得董老妈直接把董艳赶了出去。随后,董艳夫妻俩去了董二林家,对董大林和冯邱兰各种贬低。董鹏依旧亲自来送饭,丝毫没有分土地的事情影响。董老妈和董老爹心有不忍,拿出两万元要送董鹏去市里读书。懂事的董鹏不仅不要钱,还反过来安慰了爷爷一番。

专题

■ 天津卫视

21:10 创业面对面

孙畅记忆中的童年生活富足,直到二十多岁才恍然大悟,童年物质的丰盛是母亲用极致的辛苦换来的。由于母亲勇淑娟的宠爱与保护,孙畅在初入社会接手家族海参生意时,经历了一段艰难的成长期。勇淑娟用一份看似“双标”的爱,给了女儿闯荡世界的底气,也在女儿迷茫时充当了最坚实的后盾。

电视节目表

■ 天津卫视

19:30 剧场:青山是故乡

21:10 创业面对面

■ 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:我的仨妈俩爸

21:10 美人新记

■ 影视频道

17:30 傍晚剧场:翠兰的爱情

19:00 强档剧场:战地枪王

■ 都市频道

18:20 津津有味

21:10 都市生活剧场:无所畏惧

■ 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

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 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 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)

后天气温冲高35℃ 明日风力加大

昨日以晴到多云为主,15时全市大部分地区气温超过30℃,蓟州区达到32.5℃。今日晴间多云,微风,最高气温32℃,最低气温19℃,体感温度最高33℃,最低18℃。今日花粉过敏气象指数为3级,花粉浓度较高。

明日白天晴转多云,有西南风3—4级阵风6—7级,夜间多云转阴,最高气温34℃,最低气温25℃,体感温度最高35℃,最低24℃。

周三多云转晴,有东风3—4级,市区最高气温有望冲高35℃,最低气温20℃,体感温度最高将达

36℃,最低19℃。周四、周五以晴到多云为主,有东风3—4级,气温明显回落,市区最高气温降至29℃上下,最低气温18℃—20℃。本周末有一次阴天过程,东风3—4级,气温继续小幅下滑,最高气温26℃—28℃,最低19℃—20℃。记者 王婷

北方为什么突然热起来了? 这很正常

新华社北京5月10日电(记者田晨旭 陈钟昊)根据预报,本月10日至13日,北方晴热天气在线,大部地区气温将超30℃,刷新今年以来气温新高,不少地方还将出现35℃以上的高温天气。这是今年以来我国北方地区首次高温天气过程。北方怎么突然就热起来了?这么热正常吗?

记者从中央气象台了解到,导致这次高温天气过程出现的最主

要原因是立夏之后,晴空区域的太阳直晒非常猛烈。中央气象台首席预报员张涛介绍:“这次高温天气,通俗地讲就是晒出来的”。在高空西北气流控制下,大片晴空区域有利于地面加热,尤其是西北地区的下垫面特性更利于快速升温。随着高空大暖脊逐渐东扩,晴朗区域也会自西向东拓展。

张涛介绍,这次高温天气过程是正常现象,而且最高气温并

不极端。

张涛表示,此次高温天气是这个季节典型的北方干热天气,呈现出“有遮阳则不惧,入夜间顿凉爽”的特点。也就是说,白天在阴凉处就不会感觉特别热,入夜之后的天气也很凉爽。公众该做的防暑降温工作还是不能少,应尽量避免在午后等高温时段进行户外活动。白天需要长时间从事露天作业的人员应当采取防护措施。



周末,初夏时节的津城气温持续升高。南翠屏公园内,市民或沿亲水栈道漫步赏荷,或泛舟湖面,在如画的生态美景中寻觅清凉。记者 吴迪 摄

沉迷短视频上瘾 警惕大脑受损

如今,不少人沉迷于刷短视频,不知不觉耗去大量时间,随之慢慢出现一些问题,比如记忆力下降,思维变得迟钝僵化,难以静下心来深度阅读,独立思考。若出现这类表现,需警惕短视频正在悄悄损伤大脑健康。

家住和平区的市民赵女士是短视频忠实爱好者,曲艺、舞蹈、微短剧都是她日常偏爱浏览的内容,每天都会花费数小时沉浸其中。“本想随手翻一会儿,不知不觉就刷了两个小时,家务活儿全都被耽搁了。”赵女士坦言。

睡前刷短视频更是成了赵女士的习惯,本想放松助眠,结果越

刷精神越亢奋,不仅大幅压缩睡眠时间,睡眠质量也大打折扣,次日晨起浑身疲惫。更让她困扰的是,记忆力大不如前,常常走进厨房转身就忘了要拿什么东西,日常生活深受影响。

记者走访发现,像赵女士这样的情况不在少数。长期沉迷短视频的人群普遍存在失眠乏力、精神萎靡、记忆力减退等问题。不少人丧失专注耐心,无法完整读完一篇长文,观看长视频习惯性倍速播放,做事容易分心、难以坚持,这些隐性信号需引起大众重视。

天津医院神经内科主任王毅解释,长期刷短视频会对大脑多个

关键区域造成不良影响。大脑眶额裂区域会出现异常增大,如同过度运动后的肌肉肿胀,并非良性变化,反而会降低大脑后续信息刺激效率,还会波及尾状核与屏状核两大核心区域,这两个区域分别负责信息处理与认知接收功能。

短视频内容节奏快、切换频繁,上一段信息还未被大脑消化处理,新的内容便接踵而至,让大脑始终处于应接不暇的超负荷状态。久而久之,人的记忆力、逻辑思维、深度思考及行动执行能力都会出现明显衰退,这便是长期沉迷短视频带来的不可逆伤害。

记者 刘俊美 宛艳峰