

紫外线强度拉满 今天直冲34℃



荧屏早知道

电视剧

■ 天津卫视

19:30 青山是故乡(7—8)

老宅要被征用,陈玲撺掇董艳一起分钱,兄妹三人的矛盾愈发白热化。不忍爹妈难过的大林为了家庭和睦,说服邱兰放弃了老房子。老爹深受感动,将十亩地送给了大林。补偿款发下来了,心中有气的二老搬出了二林家,住进了村里老何头空闲的老房子。邱兰嘴上说要避嫌,但还是让董鹏每天去给二老送饭。

专题

■ 天津卫视

21:20 爱情保卫战

赵先生和何女士结婚还不到半年,就已经矛盾重重。何女士觉得赵先生最大的问题就是不上进,结婚以来,几乎没有收入。起初赵先生说跑顺风车,但一个月也跑不了几单。后来赵先生找到一份工作,上了三个月的班却没有拿到一分钱工资。何女士为此和他大吵一架后回了娘家。

电视节目表

■ 天津卫视

19:30 剧场:青山是故乡

21:20 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:我的仨妈俩爸

21:10 模唱大师秀

■ 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

21:00 二哥说事儿

(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 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)

昨日晴热控场,气温继续攀升,15时市区气温30.5℃,西青、武清、静海、北辰四区气温超过32℃。今日多云转晴,微风,热力继续升级,最高气温冲击34℃,最低气温22℃,体感温度最高34℃,最低21℃。今日花粉过敏

气象指数为3级,花粉浓度较高,且白天紫外线强烈,市民要注意防晒、补水,午间时段减少户外活动时间。

明日继续晴好天气形势,最高气温32℃,最低气温20℃。

周五周六两日多云,有东风

3—4级,最高气温29℃—31℃,最低气温均为21℃。

周日至下周二都是多云到阴的天气,气温回落。周日最高气温26℃,下周一短暂回升至30℃,下周二又回落至26℃,三日最低气温19℃—21℃。

记者 王婷



作为重点打造的街角“口袋公园”之一,临汾公园已基本完工。临汾公园位于西营门大街南侧,建成后将成为居民买菜歇脚、邻里交流、休闲观景的温馨港湾,为街角点亮生态新景。

记者 张磊 摄

天热警惕“路怒” 情绪炸弹易“引爆”安全

多一点包容和理解 少一点敌对和仇视

立夏后,气温逐步升高,有的驾驶人在驾车出行中,遇车多缓行时心里会莫名起急,遇前方车辆出现不文明交通行为时,会瞬间火冒三丈。这些驾驶人在日常生活中可能脾气很好,但那一刻却像变了一个人,脾气火爆易怒。驾车时有这些表现的驾驶人,多半是“路怒症”。公安交管部门提示广大驾驶人,“路怒症”在夏季更为常见,会影响道路正常行车秩序,存在严重交通安全隐患。

什么是“路怒症”?

“路怒症”通常是指因驾车时,遇交通拥堵或不理解其他驾驶人的驾驶行为,从而产生的愤怒情绪,主要表现为开车过程中因路况火爆粗口、脾气火爆等现象。“路怒症”属于驾驶焦虑,常由驾驶中面临的压力引发,比如交通拥堵、恶劣天气、车辆事故、其他司机的野蛮驾驶行为等。

“路怒症”易发于天气炎热的夏季,特别是在交通早晚高峰时段,道路上车多、行车速度相对缓慢,排队依次等候更让部分驾驶人产生驾车压力。在这样的情绪下,“路怒”者很可能会作出乱变线、强行超车、闯黄灯、骂脏话等行为,严重者甚至可能会攻击其他车辆或司机。

“易怒”表现三阶段

“路怒症”主要体现为驾车情绪易失控,表现为三个阶段。第一阶段,遇堵车或他车不文明交通行为,自己在车内默默吐槽表示不满;第二阶段,向影响自己行驶的车辆或行人鸣笛;第三阶段,和他车斗气,突然刹车或加速故意阻挡他车进入自己车道,甚至加

速超过前车,偶尔还会降下车窗出言不逊。“路怒症”严重影响道路正常行车秩序,存在严重交通安全隐患。

学会调节自身情绪

夏季行车谨防“路怒症”,可从以下方面调整自身,摆脱情绪困扰:

情绪不好先减压再开车 开车前如果情绪不好,要学会减压,可适当多吃些绿叶蔬菜、喝含维生素的饮料来调节情绪。

平衡心理 日常出行中,每位驾驶人都难免遇到车多缓行的情况,这时驾驶人需接受现实,平衡心理、调整心态,缓解易怒情绪;被他车超车时,需在把好方向盘、控制好车速、保持好行驶路线的同时,深呼吸调整心态、平复情绪,让心中激起的愤怒逐渐消失。

听舒缓音乐平复情绪 遇到不文明交通行为,可试着调节自己的不良情绪,如听一些舒缓的音乐、做深呼吸或与同行聊天等。不要听过于劲爆的音乐,这类音乐会令情绪高涨。听舒缓的音乐,放慢节奏,让情绪慢慢平复。

嚼口香糖释放压力 嚼口香糖可提高驾驶人的积极情绪,释放压

力,让情绪慢慢恢复到稳定良好的状态。

呼吸新鲜空气缓解烦躁 驾车烦躁时,可摇下车窗,让新鲜空气进入车内,降低车内温度来稳定情绪。

尽量体谅别人 当遇到前车不动时,不要急于连按喇叭催促,适当考虑前车是不是遇到了故障等某些特殊情况,尽量体谅别人感受,自我调节释放不良情绪。

此外,为自己营造一个轻松、舒适的驾车环境,对保持良好驾驶情绪也会起到至关重要的作用。应保持驾驶室内卫生洁净、操控台整洁,还可使用香气淡雅的喷雾,使车内气味保持清新,让驾驶人心情愉悦。

公安交管部门提示,在参与道路的过程中,行车安全是第一位的,多一点包容和理解,少一点敌对和仇视,切勿开“斗气车”。如遇有“路怒症”的驾驶人挑衅时,更需要自身保持理智和清醒,当事人要保持克制,切忌“以怒制怒”,否则,本来是受害方,却转为责任方,同样需要承担相应的法律责任。

记者 徐燕
通讯员 焦轩 刘希萍