

# 今夜全市雷阵雨 本周阴晴频转换



## 荧屏早知道

### 电视剧

#### ■ 天津卫视

19:30 塬上风云(30—31)

崔文佩把孟时规叛变的事告诉了霍狼,霍狼利用孟时规引田原正雄上钩,好一举铲除,为上官豹报仇。可是,正当田原正雄坐以待毙的时候,日军杀了过来救出了他,刀客们伤亡惨重,幸亏崔文魁出现,带着独立旅救出了霍狼等刀客。田原正雄带着日军来到青龙山,何小辫儿没有能力抵抗,于是跟田原正雄约定,放不想归降的刀客一条生路。

#### ■ 文艺频道

19:00 亲爱的孩子们(30—32)

厂里要选拔一批年轻干部充实领导班子,穆枫志在必得。穆林勤学肯干,聪明好学,他凭借过硬的技术和创新能力,得到车间主任和厂领导的赏识,领导对他委以重任。穆春一直没有徐立群的消息,无心排练,在考核中成绩平平,很多新人赶超过了她。穆春对此毫不在意,她一下班就去武装部打听徐立群的消息,只查到他去兰州军区,没有其他记录,穆春心急如焚。

### 电视节目表

#### ■ 天津卫视

19:30 剧场:塬上风云

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:亲爱的孩子们

21:10 美人新记

#### ■ 影视频道

17:30 傍晚剧场:我的孩子我的家

19:00 强档剧场:尖刀出鞘

#### ■ 都市频道

18:20 津津有味

21:10 都市生活剧场:三叉戟

#### ■ 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

(公家佳)

防范强对流天气,出行要随身携带雨具,注意交通安全。

气象部门预计最近一周本市阴晴转换频繁。明日白天多云间阴,夜间多云,西北风3—4级转微风,最高气温26℃,最低气温17℃。周三多云,微风,最高气温27℃,最低气温18℃。

周四到周日气温小幅回升,最

最高气温30℃—32℃,最低气温18℃—22℃。

记者 王婷



扫码观看

风云骤变、天气转换,津城云图大片



昨天,一场降雨过后,本市出现晚霞美景。

记者 张磊 摄

## 刷手机会让人变“笨”? 防治成瘾有妙招

不少人只知道长期刷手机、看电子屏幕容易导致视力下降,却忽略了不当使用手机对大脑的隐性伤害。多项机构研究测试证实,手机使用频率越高、时长越久,对大脑功能的负面影响越明显,长期沉迷手机正在悄悄削弱人们的大脑能力,尤其对青少年群体影响深远。

日常生活中,手机成瘾早已成为普遍现象,在青年群体中表现尤为突出。许多大学生坦言,日常休闲时间几乎被手机占据,刷短视频、追剧、线上聊天成为主要消遣方式。“平时没有别的爱好,每天除了看手机不知道该做什么。一旦不看手机,就会感到焦虑、心烦,只能靠刷手机打发无聊、排解情绪。”一名受访大学生说道。

长时间沉迷手机,也直接影响年轻人的学习与精神状态。有学生表示,长期熬夜看手机后,次日上课会频繁犯困、注意力难以集中,整体学习状态大幅下滑。即便很多人意识到过度用手机的危害,想要主动减少使用,却往往难以自控,陷入反复沉迷的困境。

事实上,这类难以自控的状态,正是典型的手机成瘾表现。相关医疗机构通过脑成像研究发现,手机成瘾人群的大脑会出现明显功能损伤,其前额叶、颞叶、边缘叶

的葡萄糖代谢显著减弱,局部脑组织功能受损,生理特征与烟酒成瘾者存在相似之处。这也直接导致成瘾者在处理工作、学习任务时,大脑反应速度变慢、出错率升高、执行能力大幅降低。

天津市健康促进与教育协会副秘书长、国家二级心理咨询师单学娴对此作出专业解读:“长期沉迷手机会损伤大脑前额叶功能,前额叶相当于人体大脑的‘总指挥’,一旦功能受损,人的自我控制力、判断力和深度思考能力都会受到影响,进而出现做事效率降低、记忆力减退等一系列问题。”

值得警惕的是,手机使用群体呈现明显低龄化趋势,对未成年人的大脑发育造成极大隐患。10至14岁是人类大脑发育的黄金关键期,前额叶、海马体等核心脑部结构正处于快速重塑、发育完善的重要阶段,过早、过度接触手机,会严重干扰大脑正常发育进程。

一方面,沉迷手机会挤占孩子深度思考、纸质阅读、面对面人际交往等有益认知活动的时间,而这类线下活动是强化言语记忆、锻炼逻辑思维能力的关键,缺失后会直接影响孩子的认知能力发展;另一方面,手机海量信息快速切换的特点会形成碎片化干扰,破坏大脑记忆的编码与巩固过程,容易造成孩

子记忆力薄弱、专注力不足。

针对青少年手机成瘾问题,单学娴给出了家庭层面的干预建议。她表示,家长是孩子的第一任老师,想要帮助孩子戒除手机依赖,家长首先要以身作则,主动减少自身手机使用时长。家庭中应营造远离手机的良好氛围,全家人共同放下电子设备,多开展亲子交流、纸质阅读等有益活动,主动为孩子引导、培养积极健康的兴趣爱好,从根源上减少孩子对手机的依赖。

对于已经出现手机成瘾问题的人群,也有科学可行的矫正方法。大众可借助智能手机自带的“健康使用设备”程序,或下载专业管控软件,实时监测每日手机使用时长,自主设置设备连续使用上限、强制休息时长以及夜间停用时段,通过循序渐进的方式,逐步降低手机依赖度,摆脱成瘾状态。

单学娴建议家庭可建立统一的手机使用规则,用制度约束全员用手机行为。例如,禁止将手机带入卧室,杜绝睡前熬夜刷手机;学习、办公时段严禁使用手机,保障专注度;固定用餐时段全员放下手机,专注面对面交流,守护家人互动时光,在日常生活中逐步摆脱手机束缚,回归健康的生活、学习状态。

记者 葛伟 李欣