

今日天气



多云间阴
最低气温-3℃
最高气温7℃

短期天气预报 6日夜间到7日白天,天气多云转晴,北风转南风2~3级,最低气温-3℃,最高气温3℃。7日夜间到8日,天气晴间多云,南风3~4级,最低气温-5℃,最高气温6℃。

海洋天气预报 多云间阴,南风转北风4~5级,最低气温-1℃,最高气温5℃。6日夜间到7日白天,多云转晴,北风转南风4~5级,最低气温-1℃,最高气温2℃。7日夜间到8日,晴间多云,南风4~5级,最低气温-3℃,最高气温4℃。

生活气象指数

- **晨练指数:** 不太适宜
早晨寒冷,建议调整锻炼时间。
- **过敏指数:** 易发
天气条件可能诱发过敏反应,易过敏人群应减少外出,必要时佩戴口罩和眼镜。
- **穿衣指数:** 冷
气温较低,建议穿着棉衣、冬大衣、羽绒服等厚重衣物,并佩戴手套以保暖。
- **洗车指数:** 适宜
未来几天无雨雪,天气较好,适合擦洗汽车。

三种平价果蔬 吃出冬日好状态

白萝卜: 清肠“王者”
高纤维促蠕动,肠道通畅超舒爽。补水与散寒双在线。含水量超多,搭配温热食材,可中和其寒性,暖身又润喉,抗寒补水一步到位。
懒人吃法: 清煮白萝卜水,清甜爽口,喝完暖乎乎。
进阶吃法: 白萝卜羊肉饺子,皮薄馅足,一口爆汁。

柚子: 润燥“天花板”
维生素C含量远超普通柑橘类水果,能增强免疫力,还能改善秋冬季皮肤干燥。热量仅约38千卡/100克,饱腹感强,减肥人士的理想零食。
注意: 性寒,脾胃虚寒人群别多吃。

苹果: 护胃消食双助力
果胶与膳食纤维通力合作,保护胃黏膜,促进肠道蠕动,冬膘不小心贴多了来一个,消化一路开挂。
维生素C与钾元素协同作用,补营养、稳代谢,还能增强抵抗力。

2025年我国平均气温创新高

新华社北京1月4日电 记者4日从中国气象局了解到,2025年,我国平均气温达到11.0℃,成为1961年以来最暖的一年,北京降水为1961年以来历史最多,华北雨季长度和累计雨量创历史之最。

国家气候中心气候服务室高级工程师石帅告诉记者,2025年全国平均气温较常年(9.9℃)偏高1.1℃。新疆、江西、湖北等16省(区、市)气温为1961年以来历史最高。夏季(6至8月),全国平均气温22.3℃,较常年同期偏高1.1℃,与2024年夏季并列1961年以来历史同期最高,新疆吐鲁番东坎(48.7℃)等56个国家站日最高气温达到或突破历史极值。

“2025年全国平均高温日数为16.5天,较常年偏多7.4天,为1961年以来历史最多。江西、湖北、河南、山东、陕西、山西6省高温日数创新高。”石帅说,秋季,江南、华南北部接连出现大范围“秋老虎”高温过程,有131个国家站日最高气温超过38℃。

降水方面,石帅介绍,2025年北京降水为1961年以来历史最多,全国有41个国家气象站日降水量突破历史极

值。华北雨季自7月5日开始到9月2日结束,雨季长度和累计雨量均位列历史第一。

本月,北方需注意低温雨雪可能带来的不利影响,南方则需提前防范气象干旱造成的影响。

石帅说,根据今年1月气候趋势预测,东北地区东部、内蒙古东北部、新疆西部等地气温较常年同期偏低,降水偏多,西北地区东南部、西南地区东北部降水偏多,存在阶段性低温、大风、雪灾、雨雪冰冻等气象灾害风险,需提前做好设施农业和畜牧业的防寒、保暖、抗风准备,交通、能源和电力部门需做好低温雨雪灾害风险预案。华北地区需关注低能见度天气和不利扩散条件对生产生活 and 交通运输带来的影响。

与此同时,本月华东中部、华中南部等地降水预计明显偏少,气温接近常年同期到偏高,气象干旱可能有所发展。相关部门需密切监视未来干旱发展态势,做好塘坝、水库的蓄水、保水工作,科学合理调度水资源,统筹保障城乡生产、生活用水需求。



一夜清寒凝霜华

1月5日清晨,受夜间辐射降温影响,近地面水汽遇冷凝华成细碎冰晶,为潍坊植物园的草木披上了一层薄如蝉翼的银纱,勾勒出一幅清冽又温柔的冬日画卷。这场短暂的霜景,不仅让市民邂逅了冬日限定的视觉盛宴,更以草木傲霜而立的姿态,诠释直面清寒、向阳生长的力量。

本报记者 常方方 通讯员 大海

2026年育儿补贴 1月5日起全面开放申领

新华社北京1月5日电 记者5日从国家卫生健康委获悉,2026年育儿补贴5日起已全面开放申领。截至5日12:00,育儿补贴信息管理系统运转有序。

此前,育儿补贴信息管理系统于1月1日至4日进行了升级和测试。

据介绍,2026年育儿补贴线上申领的最大变化,是在2025年的基础功能上增加续领功能,即2025年已申领过育儿补贴且符合新一年继续申领条件的婴幼儿,其申领人可以进行续领申请。

如果信息没有变化,可直接一键续领操作,简化申领流程。如果信息有变化,则需点击修改,系统会将第一次申请信息自动带入,申领人只需针对有变动的内容进行修改再提交即可。

截至目前,全国31个省(自治区、直辖市)均已发放2025年育儿补贴,累计发放人数超2400万人。2025年育儿补贴发放率达80%左右。

凡是符合申领条件的婴幼儿,其申领人可通过支付宝、微信等平台“育儿补贴”小程序,以及婴幼儿户籍所在省份的政务服务平台育儿补贴申领专区线上申领,也可到婴幼儿户籍地乡镇、街道线下申请办理。

元旦假期海南离岛免税 购物金额7.12亿元

据新华社海口1月4日电 海南离岛免税消费迎来新年“开门红”。记者从海口海关获悉,2026年元旦假期(1月1日至3日),海关共监管离岛免税商品销售44.2万件,同比增长52.4%;购物人数8.35万人次,同比增长60.6%;购物金额7.12亿元,同比增长128.9%。

各大免税经营主体推出多元化促销活动点燃消费热情。其中中免旗下门店联动“封关首年”主题,延续年终盛典福利,推出多种促销活动。海旅免税城、国药中服等经营主体结合假期热点,联动政府消费券推出满减折扣,叠加品牌专属补贴与多倍积分福利,降低消费门槛。同时,各免税店深化“免税+文旅”融合,依托跨年演艺等活动打造沉浸式购物场景,并开通免费穿梭巴士衔接景区与门店,实现旅游与消费的协同引流,让消费者尽享“边玩边购”的节日乐趣。

2025年11月实施的离岛免税新政策,在元旦假期加速释放红利。微型无人机、电子吉它等新品类成为年轻客群追捧的热门选择。6类国产商品纳入免税销售范围后供给持续扩容。岛内居民凭年度离岛记录即可不限次购买“即购即提”商品,进口奶粉、尿不湿等日用品成为岛内居民采购的重点商品。