

今日天气



多云转晴

最低气温-3℃

最高气温4℃

短期天气预报 7日夜间到8日白天,天气晴间多云,北风转南风3~4级,最低气温-5℃,最高气温6℃。8日夜间到9日,天气晴间多云,南风3~4级,最低气温-1℃,最高气温10℃。

海洋天气预报 多云转晴,南风转北风4~5级,最低气温-1℃,最高气温3℃。7日夜间到8日白天,晴间多云,北风转南风5~6级,最低气温-1℃,最高气温4℃。8日夜间到9日,晴间多云,南风5~6级,最低气温2℃,最高气温7℃。

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。

便宜盐≠劣质盐 价格背后的“盐值”真相

去超市买盐,包装五花八门,价格天差地别,有两三元一包,也有二十元一包,区别大吗?

盐中的钠离子具有调节人体细胞外液的容量与渗透压、维持身体体液的酸碱平衡、维持正常血压以及参与身体能量代谢等重要功能。

靠吃天然食物补钠很难,除了部分水产食物之外,大部分天然食物中的钠含量都不高,所以适当吃盐可以帮助我们补充足够的钠。

便宜的盐并不是低质盐,而是合格盐,价格高的盐有可能是因为产地与原料稀缺,或是复杂的加工工艺等,不管贵还是便宜,其本质都是补充氯化钠,最多风味和外观略有不同。

吃加碘盐仍是目前补碘的最佳方式,但还有一些盐进行了“营养强化”,比如钙盐、富硒盐等,它们的营养补充作用其实非常小,与日常推荐量相差甚远,如果为了摄入这些所谓的“营养”而大量吃盐,或是得不偿失。

生活提示: 盐的种类很多,没必要追求“高档”和“营养”,只需要根据个人需求选择低钠盐、加碘盐等就可以。无论吃哪种盐,都要控制好摄入量,清淡饮食。

知名超市请您享受“试吃卡”福利 别信!这是一种新骗局

据新华社济南1月5日电 岁末年初,不少商超推出多种促销活动吸引顾客关注。然而,在全国多地出现了一种“试吃卡”新型骗局,一些不法分子打着知名超市“免费福利”的幌子,为电信网络诈骗犯罪引流。

2025年11月的一天,家住山东淄博的邢女士偶然发现,自家门把手上挂着一个制作精美的手提袋,其中装有一张某知名超市的“试吃卡”。她以为是超市的宣传推广活动,便扫描了卡面二维码进入“官方客服”对话页面,按照客服引导进入聊天群,选择了一袋大米作为试吃产品。

当晚,便有一名男子将一袋10斤大米送至邢女士家中。客服告诉她,可以参加群中打卡签到、回答问题、转账返利等活动,均能获得现金福利。在陆续收到0.07元至288元不等、共计1338.51元转账收入后,邢女士逐渐放松了警惕。

随后,在一次“45000元返67000元”的转账返利任务中,客服告诉邢女士,在线支付限额4998元,余下的4万元需线下送至指定位置。基于先前积累的信任,她将现金按照指示装入纸箱中,打车前往指定位置放置。

回家后,客服声称,由于任务操作失误,邢女士需再完成一个额度为10万元的任務作为补救后,方可一次性获取两笔转账的返利。邢女士携带钱款前往指定位置的途

中,淄博市公安局博山分局的民警注意到异常,迅速组织拦截,避免了其进一步的财产损失。

发放虚假宣传材料的王某某等8人,很快被警方抓获归案。博山分局刑侦大队民警介绍,8名嫌疑人辗转多个城市,在各小区住户门口发放虚假宣传材料共计2万余份。经讯问,8名嫌疑人对自己的犯罪行为供认不讳。目前,8名嫌疑人因涉嫌帮助信息网络犯罪活动罪被依法采取刑事强制措施。

无独有偶,2025年11月26日,山东聊城市公安局东昌府分局民警发现,辖区多个小区单元楼内出现大量“试吃卡”宣传广告,于当晚抓获正在小区内发放虚假材料的嫌疑人朱某某、王某,缴获涉诈“试吃卡”1000余张。

警方提醒公众,一些诈骗分子以“免费试吃试用”“盲盒低价购”“0元领好物”“海外代购特惠”等为噱头,通过社交软件、短信、线下发卡等多种渠道诱导群众扫码。此类二维码多指向钓鱼网站或诈骗App,一旦填写银行卡号、验证码等敏感信息,极易造成财产损失。公众要提高防范意识,不轻易扫描来历不明的二维码,不随意向陌生平台泄露个人信息,不下载非官方认证的App。同时,切勿因贪图小利参与此类“地推兼职”,沦为诈骗分子的帮凶,否则将承担相应法律责任。



1月6日,哈尔滨第四十二届公益冰雪集体婚礼在哈尔滨冰雪大世界园区举行。来自全国18个省、自治区和直辖市的42对新人以冰雪为媒,在冰雪童话世界里携手步入婚姻殿堂。作为哈尔滨国际冰雪节重要活动之一,公益冰雪集体婚礼已成功举办42届,为来自全球五大洲20多个国家的1362对新人举办了独具特色的婚礼。 新华社发

网上热议的防窥膜 或是“视力杀手”

据《科技日报》消息 前不久,有网友在社交媒体上称,使用手机防窥膜两个月后,视力从正常变为300度近视,一年后近视度数攀升至475度,此事引发广泛关注。与此同时,部分商家称,防窥膜可以有效缓解视疲劳。

随着个人信息保护意识不断增强,薄薄一层的防窥膜,已经成为不少手机用户的“标配”,其主要作用是限制可视角度,让屏幕内容仅在正面一定范围内可见。

重庆医科大学附属第一医院眼科副主任胡柯介绍,防窥膜的防窥原理与百叶窗的遮光原理如出一辙。目前市面上防窥膜的护眼宣传并无科学依据。防窥膜主要的研发目的是保护隐私,其光栅结构的设计初衷并非阻隔蓝光或舒缓眼部压力,部分低价产品甚至未经任何专业检测,所谓护眼功能大多是营销噱头。

胡柯指出,市场上防窥膜产品质量参差不齐,部分低价防窥膜不仅缺乏防蓝光、抗频闪功能,而且存在透光率低、波纹晃动等缺陷。再叠加手机屏幕本身的蓝光辐射,以及贴膜时未贴平整产生的气泡、扭曲等问题,会进一步使屏幕内容的呈现质量下降,加剧眼部不适。

老人疾病变化趋势调查发布 耳聋和跌倒是失能主因

本报综合消息 中国疾控中心团队近日发布我国老年人疾病变化趋势调查报告:1990年至2023年,我国60岁及以上老年人因各种疾病死亡的比例显著下降。但老年人带病生活、需要他人照顾的时间并未缩短。老年性耳聋和跌倒是造成老年人失能、生活无法自理的两个最主要原因。

研究发现,过去30余年,我国老年人的总体死亡率大幅降低,这主要得益于医疗水平的提升。然而,因疾病导致功能丧失、生活不能自理的“不健康生存期”并未减少。导致老年人死亡的前三位疾病仍是中风、心脏病和慢性肺病,阿尔茨海默病及相关痴呆症的威胁上升明显。

我国约有3亿老年人,绝大多数老年人患有至少一种慢性病;90岁以上的高龄老年人,最大威胁来自心脏病和痴呆症;60岁到74岁的老年人,更需要关注肿瘤等问题。

研究团队表示,当前的健康政策缺乏针对不同年龄段的精准措施,且过于关注“治病”,对如何维持老年人的生活自理能力重视不足。应对老年人进行分层管理。同时,应大力推广以社区和家庭医生为核心的照护模式,把疾病治疗、功能康复和长期护理结合起来。