

今日天气



晴间多云
最高气温5℃
最低气温-3℃

北风转南风2~3级

短期天气预报

1月14日



晴转多云

11℃ - -1℃

南风3~4级

1月15日



多云转晴

10℃ - 0℃

南风3~4级

生活气象指数

● 运动指数: 较不宜

天气较好,但考虑天气寒冷,风力较强,推荐您进行室内运动,若户外运动请注意保暖。

● 过敏指数: 极不易发

天气条件极不易诱发过敏,可放心外出,享受生活。

● 洗车指数: 较不宜

未来一天无雨,风力较大,如果执意擦洗汽车,要做好蒙上污垢的心理准备。

想要膝盖长寿 少做这五件事

膝盖平时承受着身体大部分重量,却很少被保护和关爱。医生提醒,想要膝盖“健康长寿”,最好少做这五件事。

频繁蹲跪。在下蹲过程中,膝关节的关节软骨会反复受到摩擦和挤压,膝关节韧带以及半月板也会受到牵拉和挤压,进而引起组织损伤、水肿,甚至关节软骨的剥脱,最终可能发展成膝关节的退行性骨性关节炎。

肥胖。膝关节是人体主要承重关节,体重每增加10斤,膝关节的承重负担会额外增加30斤,长期超负荷易加速软骨磨损,诱发关节退变。

膝盖受凉。膝关节周围血管分布较少,保暖能力弱,寒冷刺激会导致关节周围血管收缩、血液循环不畅。

久坐不动。长时间久坐会导致膝关节周围的肌肉萎缩、力量下降,肌肉对关节的支撑和稳定作用减弱,进而加重膝关节的承重压力。

经常登山爬楼。爬山、爬楼梯时,膝盖负担会加重,如果长期爬山爬楼梯,会对膝盖带来一定伤害。

另外,鞋子也对膝盖有一定的影响,例如健走时要穿运动鞋或慢跑鞋,爬山时要选抓地力强、厚底的鞋子,打球时要注意鞋子是否有足够的弹性、抓地力是否够稳。

新一轮“国补”落地 购买新能源车能省多少钱

据《经济日报》消息,今年新一轮汽车消费补贴政策正式实施,买新能源车能省多少钱?购买新能源车可节省的“国补”金额取决于补贴类型。如果是领取报废补贴,报废旧车并购买符合条件的新能源乘用车,可按新车销售价格的12%给予补贴,补贴金额最高2万元;如果是领取置换补贴,换购符合条件的新能源乘用车新车,按新车销售价格的8%给予补贴,补贴金额最高1.5万元。

今年购置税减半征收,最高减免1.5万元。全额购置税为车价除以1.13乘以10%,减免部分为全额购置税的一半。“国补”和车辆购置税减半可同时享受,两项叠加,最高可省下35万元。以一辆售价10万元、不含增值税的新能源汽车为例,如果报废旧车,一共省1.6425万元,如果置换旧车,一共省1.2425万元。

需要注意的是,并非所有车型都享受优惠。只有纳入工信部发布的《减免车辆购置税的新能源汽车车型目录》

的车型,才能同时享受“国补”和购置税减免。2026年起,享受优惠的车型技术标准有所变化。例如,插电式(含增程式)混合动力汽车的纯电续航里程要求从43公里提高到了100公里。

此外,“国补”和车辆购置税减免的申请方式不同,符合条件的消费者可以同步办理。

申请“国补”需要通过“全国汽车流通信息管理系统”网站或“汽车以旧换新”微信小程序提交材料。申请时,通常需要准备新车购车发票、机动车登记证书以及本人身份证明等材料。审核通过后,补贴资金将直接拨付到申请人提供的银行账户。

车辆购置税减免无需单独申请。在购买新车后,通过当地电子税务局或前往办税服务厅办理车辆购置税申报时,税务系统会自动进行核验。系统核验通过后,将直接计算并减免相应税额。



冬日限定浪漫

近日,随着气温降低,临朐沂山风景区迎来冰瀑最佳观赏期。位于景区内的百丈崖瀑布,宛如大自然精心雕琢的冬日美景,吸引不少游客和摄影爱好者纷至沓来,解锁冬日限定浪漫。据景区工作人员介绍,沂山冰瀑观赏期预计持续至春节前后,具体观赏效果会随气温而变化。

本报记者 郭超 通讯员 刘婧

无限次入园 沂山畅游年卡上新

本报讯(记者 王聪聪)1月10日,记者从沂山风景区获悉,作为深化惠民举措、推动旅游消费升级的重要行动,景区正式推出2026年度惠民年卡,游客凭此年卡即可在2026年度内无限次入园。

为精准匹配不同游客的出行需求与游览偏好,本次沂山风景区推出四款差异化年卡产品。其中,99元“惠民年卡”性价比十足,涵盖景区门票及往返观光车票,满足基础游览需求;169元“畅享年卡”权益升级,在门票与往返观光车票基础上,新增上行索道服务,助力游客轻松登顶赏景;199元“尊享年卡”则实现服务全覆盖,囊括门票、往返观光车票及往返索道全套权益,让游客畅享无忧登山、深度畅游的优质体验。所有年卡自购买之日起至2026年12月31日有效,有效期内可不限次数入园游览。

目前,2026沂山惠民年卡已同步开放官方购买渠道,游客可通过沂山风景区官方线上平台(抖音、携程等)及线下售票窗口便捷选购,轻松开启全年畅游沂山的惬意旅程。

有些电子屏幕 不能用酒精擦拭

本报综合消息 日常生活中,不少人觉得酒精兼具消毒、去污功效,用来清洁电子屏幕肯定“万无一失”。但事实上,这种清洁方式并非适用于所有类型的电子屏幕,是否可用酒精擦拭,要根据屏幕的材质和工艺来判断。

液晶电视的屏幕别用酒精擦拭。酒精属于有机溶剂,而这类屏幕表面通常会覆盖一层保护层,用于提升显示效果和延长屏幕寿命。用酒精擦拭时,会逐渐溶解这层保护层,进而引发一系列肉眼可见的永久性损伤:屏幕可能出现斑点、条纹或云雾状痕迹;部分区域会失去光泽,呈现哑光状态;在特定光线照射下还会出现彩虹纹、水波纹,甚至导致显示颜色不均匀,严重影响使用体验。

手机屏幕可以使用酒精清洁。这是因为手机屏幕具备触控功能,在生产过程中会额外添加一层疏油层,其材质多为氟化物或硅化物,既能防止指纹、油污附着,也能耐受一定程度的酒精擦拭。

手机屏幕正确清洁步骤请收好:

首先关闭手机电源,并取下手机壳,避免清洁过程中误触按键或损伤手机壳。然后选用浓度为75%或以下的酒精棉片,切记不要直接喷洒酒精,用棉片轻柔擦拭屏幕、边框和按键,同时避开充电口、听筒等容易进水的部位。最后,将手机静置晾干再使用。建议保持每周1-2次的清洁频率,避免过于频繁擦拭,损伤屏幕疏油层。

降脂饮食 有助缓解抑郁

本报综合消息 最近一项研究发现,降脂饮食可缓解抑郁症状。这项研究分析了16项临床试验数据,研究对象包含近4.6万人,这些试验检验了饮食干预对抑郁和焦虑症状的影响。

研究结果显示,有降脂功效的饮食尤其有利于缓解抑郁症状。此外,当改善饮食与运动相结合时,效果会进一步增强。

对于普通大众而言,具体化或专业化的降脂饮食是不必要的。只需要简单改变饮食习惯,比如多吃富含膳食纤维的蔬菜和营养丰富的膳食,同时少吃快餐、少吃糖,足以避免不健康饮食对心理造成的潜在负面影响。