

今日天气



多云间晴

最高气温-2℃

最低气温-10℃

北风3~4级

短期天气预报

1月22日

1月23日



多云转晴

晴间多云

1℃ - -10℃

3℃ - -7℃

北转南风3~4级

南转北风3~4级

生活气象指数

运动指数: 较不宜

天气寒冷, 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。

感冒指数: 易发

天气寒冷, 易发生感冒, 请注意适当增加衣服, 加强自我防护, 避免感冒。

“猫冬”不动伤气血 “冬练”过度也伤身

数九寒天, 有人说要“猫冬”, 也有人说要“冬练三九”, 哪种说法正确呢? 中国中医科学院广安门医院主任医师姜泉说, “猫冬”和“冬练三九”都是传统养生智慧, 但需要理性和辩证看待。

其实, “猫冬”并不是绝对静止不动。如果在家久坐不动或闭门不出, 这种过度的“猫冬”容易导致气机郁滞, 气血运行不畅, 反而不利于阳气的潜藏与萌动。

正确的做法是, 在气温较高时, 要到户外进行和缓的运动, 达到“身有微暖, 气机舒展”的状态, 实现“藏中有动、静中有动”的平衡。

其次, “冬练三九”也要科学对待, 不能过度。“冬练三九”本意是鼓励大家在冬天通过锻炼来增强体质、抵御外寒, 但必须强调“动而适度, 不可过汗”。中医认为“汗为心之液”, 冬季腠理致密, 如果大汗淋漓, 就特别容易导致阳气外泄、津液耗伤, 容易出现疲劳、抵抗力下降的情况。

同时, 要避免忽视自身条件盲目尝试“极限性”运动。平时有些怕冷或心脑血管功能不佳的人群, 如遇过度寒冷刺激, 血管收缩会导致血压波动, 甚至增加心脑血管意外事件的发生风险。

所以, 冬季养生重在“藏而不滞, 补而不壅”, 既要避免因过度“猫冬”导致气机郁滞, 也要防止“冬练”过度而耗伤阳气。

据国家卫生健康委

中医体质国标首次制定发布 明确九种中医体质特征分类

据《人民日报》消息 市场监管总局(国家标准委)日前批准发布《中医体质分类与判定》国家标准。该标准由国家中医药管理局组织起草, 将自4月1日起正式实施。

《中医体质分类与判定》规定了中医9种基本类型的特征、中医体质分类的判定, 主要具有三方面特点。

一是应用场景全域覆盖。标准适用于医疗、公共卫生、科研、教学及健康产业全领域, 为治未病中心、体检机构、基层医疗等提供判定依据。

二是体质特征循证革新。根据2009年至2024年的最新中医体质研究结果, 对平和质、气虚质、阳虚质、阴虚

质、痰湿质、湿热质、血瘀质、气郁质和特禀质等中医体质的特征表述, 选择了具有较好循证证据的最新结果作为依据, 体现了中医体质学最新研究成果。

三是确定体质辨识方法。标准中将复杂专业的体质类别判定通过选取代表不同体质的典型体感问题, 并匹配相应的等级计分算法, 形成了标准化的判定方法, 促进了体质辨识的开展与推广。

该标准的发布实施, 标志着中医体质学走向更加规范化、标准化的发展新阶段, 将为提升全民健康素养、优化健康服务模式提供有力支撑。



梦幻雾凇

一场降雪过后, 受冷空气影响, 沂山再度迎来美丽的雾凇景观, 让人流连忘返。远远望去, 雾凇凝结于枝, 纯净洁白, 交织成一幅无与伦比的冬日画卷。沂山在雾凇的装扮下, 轮廓变得柔和, 仿佛穿上白色毛绒外套, 散发着耀眼的光芒。据悉, 雾凇不仅具有极高的观赏价值, 还具有重要的生态价值。这场梦幻雾凇绘就绝美的冬日盛景, 让人直观感受大自然的神奇与美好。

本报记者 郭超 通讯员 高玉超

油价今年首次上调 加满一箱油多花约3元

本报综合消息 据国家发改委消息, 自1月20日24时起, 国内成品油价格将调整, 每吨汽油上调85元、柴油上调85元。

因1月6日的国内成品油2026年第一轮调价搁浅, 本次调价是2026年的首次上调。机构测算, 此次调价折合92号汽油每升上调0.06元, 95号汽油每升上调0.07元, 0号柴油每升上调0.07元。

本轮调价过后, 全国大多数地区的柴油价格在6.4元/升-6.6元/升, 92号汽油零售限价在6.7元/升-6.8元/升。此次调价会使私家车主用油成本增加, 以油箱容量50L的普通私家车计算, 这次调价后, 加满一箱油将多花3元左右。

“本轮计价周期内, 地缘冲突等因素支撑下, 国际原油价格呈现上涨趋势。”金联创成品油分析师徐鹏表示, 由于近期原油价格整体小涨, 进入新一轮计价周期后, 预计变化率正向开端。短期内, 原油价格维持波动为主, 新一轮零售价存在搁浅可能。

下一轮成品油调价窗口将在2月3日开启。

隆众资讯成品油分析师褚英斌则认为, OPEC+(石油输出国组织及其合作伙伴)重申第一季度将暂停增产, 同时地缘局势近期虽有缓和, 但不稳定性尚未彻底消除, 潜在供应风险仍需提防, 叠加北半球寒冷天气提振, 局部燃料需求也有一定支撑。整体来看, 预计下一轮成品油价格上调的概率较大。

最长春节假期 激发跨境旅游热潮

本报综合消息 伴随即将到来的9天“最长春节假期”, 中国旅游市场双向流动热度显著攀升。1月19日, 中国旅游平台飞猪发布的《2026年春节假期出游风向标》(以下简称《报告》)显示, 近期外国游客入境游需求呈爆发式增长, 春节赴华机票预订量同比增长超4倍, 来中国过春节正成为国际新潮流。

《报告》显示, 上海、广州、香港、北京、成都等地成为入境游客最青睐的中国人入境游首站城市。从客源国来看, 泰国、韩国、马来西亚、越南、新加坡等国家的预订量靠前。

与此同时, 中国民众出境游呈现“飞得更远、玩得更深”的趋势。《报告》显示, 在出境游预订量排名前20位的目的地国家中, “八小时飞行圈”及更长线的国家占比已超过60%。其中, 土耳其、新西兰、俄罗斯、澳大利亚等目的地国家增速最快。

《报告》显示, 出境游消费内容正向差异化体验转型。新西兰库克山塔斯曼冰川徒步、澳大利亚墨尔本普芬比利蒸汽小火车、挪威特罗姆瑟罗弗敦峡湾极光追寻等项目成为消费热点。

值得一提的是, 面对复杂的行程规划需求, 人工智能正快速融入旅行消费场景。《报告》显示, 近一周, 其平台AI助手处理的春节相关咨询量环比增长超10倍, 在航班选择、酒店筛选、行程优化等方面为海内外旅客提供高效决策支持。