

今日天气



晴间多云  
最高气温3℃  
最低气温-8℃

南风短时北风3~4级

短期天气预报

1月24日



晴间多云

5℃ - -8℃

南风转偏东风2~3级

1月25日



晴转多云

2℃ - -4℃

偏东风2~3级

生活气象指数

穿衣指数: 冷

天气冷, 建议着棉服、羽绒服、皮夹克加羊毛衫等冬季服装。

洗车指数: 较适宜

未来一天无雨, 风力较小, 较适宜洗车。

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。

遇外伤、鼻出血等状况  
伤口如何快速止血

日常生活中常有各种外伤发生, 造成受伤部位出血等情况。对于浅表部位出血, 可以使用指压止血快速临时处理, 有效减少出血。

● 头皮、前额的出血可以采用颞浅动脉指压法。一手固定伤员头部, 另一手压迫耳屏前方凹陷处。这种方法可以减少同侧头皮、前额的出血。

● 颜面部出血时可采用面动脉指压法。一手固定伤员头部, 另一手压迫下颌骨上距离下颌角约1.5厘米处。这种方法可以减少同侧眉弓以下的颜面部出血。

● 前臂出血可以采用肱动脉指压法。一手抬高患肢, 另一手压迫患肢上臂内侧肌肉间隙沟槽中的动脉搏动处。这种方法可以减少整个前臂的出血。

● 手部出血可以采用尺挠动脉指压法。双手拇指分别在腕横纹上方肌腱两侧动脉搏动处压迫。这种方法可减少整个手的出血。

● 手指头出血可以采用指动脉指压法。拇指和食指在伤员的手指根部两侧压迫。可以减少手指头的出血。

● 鼻出血时仰头的做法是错误的。仰头可能会导致血液倒流呛入气管或刺激胃部引发呕吐。正确的处理方式是低头微微向前倾, 按压止血。用拇指和食指捏住鼻翼两侧, 持续按压5分钟-10分钟, 其间不要频繁松开检查止血情况。也可在鼻腔内填塞少量干净棉球, 同时用冷毛巾敷鼻梁部, 通过收缩血管辅助止血。

运动是良医  
中医健身可以这么练

本报综合消息 随着全民健身活动的开展, “运动是良医”的理念深入人心, 越来越多的人练起了八段锦、五禽戏、易筋经等中医养生保健功法, 古老智慧正在为健康中国建设注入新活力。时值“四九”, 如何通过正确习练中医养生保健功法强身健体? 国家中医药管理局组织权威专家作出解读。

不同人群如何选择适合自己的中医养生保健功法?

正值寒冬, 中国中医科学院医学实验中心研究员代金刚建议, 练习最好在室内, 微汗即止; 若在户外锻炼则需选择向阳、背风场地, 特别要注意避开日出前、深夜及大风雨雪天气, 以防寒邪伤阳。

一些人在练习中医养生保健功法后出现肌肉酸痛和疲劳感。中国中医科学院望京医院运动医学三科执行主任金哲峰说, 若疲劳感超过3天仍未缓解, 或肢体酸痛剧烈甚至影响日常活动, 多因方法不当, 应立即暂停练习, 排查问题根源, 如为强度过高, 则应休息2天-3天待症状完全消失后, 以“低强度、慢节奏”重新开始。若症状反复出现或持续不缓解, 建议咨询专业医务人员。

“中医强调‘因人而异、辨证施功’, 个性化功法锻炼更能显著提升训练效果。”金哲峰举例说, 阳虚体质者常四肢发冷、手脚凉、精神不振, 推荐练习八段锦中的“两手托天理三焦”和“背后七颠百病消”两式, 重在“温阳益气”; 湿热体质者常面部油腻、口苦、脾气急躁, 建议练习八段锦中的“调理脾胃须单举”和“摇头摆尾去心火”两式, 重在“清热利湿, 舒畅气机”。

上班族在快节奏的工作生活中, 也可利用碎片时间锻炼。可将八段锦的一些动作拆解来做, 如“两手托天理三焦”或“调理脾胃须单举”, 从而快速、及时消除疲劳。

此外, 专家指出, 儿童和青少年练习中医养生保健功法有利于培养良好体态、提升专注力和舒缓情绪, 练习应遵循趣味性、游戏化、简短与多次、安全与适度等原则, 建议家长和老师一同参与。而老年人在练习前需排查高血压、糖尿病、骨质疏松等疾病, 在医生指导下练习; 不挑战高难度、高强度动作, 若出现头晕、心慌、关节疼痛, 则应立即停止。



回家

1月22日, 在潍坊火车站, 旅客们携带大包小包的行李准备乘车。为避开春运高峰, 许多来潍工作以及上学的人纷纷选择提前回家与家人团聚。  
本报记者 张驰

寒假预热旅游市场  
亲子游迎错峰黄金期

本报综合消息 受寒假与春节假期“双轮驱动”, 近期旅游市场迎来新一轮预订热潮。多家在线旅游平台数据显示, 亲子家庭选择在春节前夕错峰出游, 主题游则呈现“北赏雪, 南避寒”的鲜明格局。

寒假前半段出游人流更分散, 价格更友好, 成为大学生和亲子家庭错峰出游的黄金窗口。去哪儿旅行数据显示, 1月12日-19日, 乘飞机出发的旅客量环比上周增长明显; 其中, 18岁-22岁大学生旅客环比增长近三成, 票量占比也超过了21%。1月24日-25日, 乘飞机出发的旅客量环比上周末再涨两成。其中, 0岁-17岁的儿童和青少年票量增速最快, 环比翻倍。

去哪儿旅行大数据研究院分析, 寒假的开始一般也是春节预订高峰的开始。时值冬季, 避寒游、冰雪游成为两大核心主题, 形成鲜明的市场互补。众信旅游预订数据显示, 海南的碧海蓝天、潮汕古城的年味、云南的宜人气候持续吸引游客前往; 东南亚海岛凭借度假资源、便捷航班及免签政策的加持, 成为避寒游的热门之选。此外, 国内新疆阿勒泰、吉林长白山、河北崇礼等景点冰雪目的地预订火爆; 俄罗斯极光之旅、北欧追光者系列等产品备受青睐。

数据显示, 民宿预订量最火热的前十个城市包括哈尔滨、三亚、北京、大理、西双版纳、成都、延边、厦门、昆明和广州。

2026年春节法定假期达到9天, 堪称“史上最长”的春节长假显著放大了人们的出行意愿。

“微信支付分”能借钱、领备用金?假的

本报综合消息 最近, 网络上出现部分文章称, “2026年1月, 微众银行联合微信推出的‘微信支付分备用额度’正式上线”。经核实, 上述信息不属实。这类文章冒用微信支付分和微众银行的名义, 声称“微信支付分能领备用金”或“支付分达标即可提现”。这些均为虚假不实信息!

微信支付分是对个人的身份特质、支付行为等情况的综合计算分值, 能为用户提供更简单便捷的生活方式, 主要用于免押金租借、先享后付等便捷消费场景。微信支付分不是网贷, 无法直接借款, 更不提供任何所谓的“备用

金”服务。此类不实文章的真实目的, 是利用微信支付和微众银行的官方公信力进行误导, 引导用户前往第三方网贷平台借款。这不仅让用户误以为是官方服务, 更有可能导致个人信息泄露或财产损失。

提醒: 微信支付分主要用于免押金租借、先享后付等便捷消费场景。请广大用户认准微信内“钱包”-“支付分”入口, 凡是声称能“提现、借贷、领备用金”的链接, 请一律不信、不点。