

今日天气



阴转多云

最高气温6℃

最低气温-3℃

南风转北风2~3级

短期天气预报

1月27日



晴间多云

5℃ — -4℃

北风转南风2~3级

1月28日



多云间晴

7℃ — -4℃

南风3~4级

生活气象指数

●运动指数: 较适宜

天气较好,但考虑风力较强且气温较低,推荐您进行室内运动,若在户外运动注意保暖。

●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: 较易发

气温较低,易发生感冒,请适当增减衣服。体质较弱的朋友注意防护。

腊八到

收好这份时令“食单”

“腊八腊八,冻掉下巴。”1月26日是农历腊八,热气腾腾的腊八粥、翠绿爽口的腊八蒜……一系列腊八美食,承载着民俗文化底蕴,也蕴含着古人对食材搭配、营养均衡的朴素智慧。腊八粥怎么喝更健康?哪些人不适合食用腊八蒜?专家送上一份腊八时节的“膳食指南”。

腊八粥的配料无固定标准,多根据地域特色、家庭习惯灵活搭配,常见食材包括大米、小米、糯米、燕麦、糙米等谷物;红豆、绿豆等豆类;红枣、桂圆、莲子、花生、核桃等。大家可以根据自己的体质个性化搭配,想要祛湿,加一些薏米、红豆、绿豆;想要益肾可以添加黑豆;需要补益气血,则可加入龙眼肉和大枣;老年人消化功能弱,可多放些山药,软糯易消化。

腊八粥宜趁热食用,早晚各取一小碗为最佳。有口腔溃疡、便秘,或者觉得心烦易怒这些症状的人群要注意避免在熬粥的时候放桂圆、红枣等热量高的食材,以免加重上火的情况。可以在熬制的时候,加一些百合、莲子、银耳等滋阴降火的食材。家中若有孕妇,熬腊八粥的时候可以放黄豆、黑豆等,避免放偏凉性的绿豆,这样可以避免胃肠道不舒服。同时一定要注意要把豆子煮烂,避免增加胃肠的负担。如果最近有胃肠道疾患,或有腹胀腹痛的情况,最好先暂时别喝腊八粥。

除了腊八粥,腊八蒜也是深受大众喜爱的腊八美食。有上火、牙痛、咽痛等症的人群不宜食用腊八蒜,加之腊八蒜酸性较强,有肠胃疾病的患者也建议适量食用,避免刺激胃黏膜。

我国旅客列车室内二氧化碳浓度没超标

新华社北京1月24日电 24日,针对近日网络上“乘客实测高铁车厢内二氧化碳浓度超过1000ppm是否超标”的讨论,记者采访了来自动车组制造厂商、中车青岛四方机车车辆股份有限公司的动车组专家陶桂东。

陶桂东介绍,轨道交通移动装备有其特殊性,我国旅客列车室内二氧化碳浓度控制标准执行TB/T 3493-2017《铁道车辆空调 空调压力保护装置》,正常运行工况下标准限值为不超过2500ppm,欧洲EN13129-2016《铁路设施主干线铁路机车车辆用空调舒适度参数和型式试验》规定旅客列车室内二氧化碳浓度标准限值为不超过5000ppm。

陶桂东介绍,网传旅客实测值对照的是我国GB 50736-2012《民用建筑供暖通风与空气调节设计规范》的民用建筑室内二氧化碳浓度限值标准,该标准不适用于旅客列车。各国旅客列车浓度标准限值均是依据移动运载装备的内部压力波动、二氧化碳浓度等综合舒适性指标设定的。

目前,我国铁路运营的旅客列车主要分为动车组列

车、普速空调列车和普速非空调列车三种类型,均充分考虑了旅客通风换气需求,能够持续供应新风、排放废气,空气清洁度、新风量、空气粉尘浓度、温度均匀性、温湿度等技术参数均符合国家铁路标准要求。

以动车组列车为例,动车组列车配置了空调通风与压力保护系统,主要采用顶部送风、底部排风的通风方式,少数采用顶部、侧向同时送风,底部排风方式,使车厢内形成由上至下的气流组织,减少局部交叉对流循环。

陶桂东介绍,作为全气密车体,动车组车内换气完全由空调通风系统实现,人均新风量超过15m³/h(每小时立方米),每小时换气次数为6至12次,同时动车组配置有压力保护系统。在非隧道区段运行时,可实现连续换气,二氧化碳浓度一般不超过1500ppm;当通过连续隧道群时,为降低外界空气压力波动导致的旅客耳鸣,列车会采取压力保护动作关闭与车外空气的通道,此时无法实现车内外空气交换,车厢内二氧化碳浓度短时间内会有所升高。



1月24日,昌邑市下营镇的海边,成群的野鸭像约好了出来聚会一样,在结冰的海面上嬉戏觅食,为萧瑟寒冬增添了灵动的生机。本报记者 石风华 通讯员 李俊海

冰海聚会

“投资铜条”突然爆火 谨防“买得到、卖不出”

本报综合消息 主要金属价格持续上涨引发投资热潮。在黄金、白银价格屡创新高后,涨势强劲、克价更低的铜也成为热门投资品,市场上出现“纯铜999.9”的投资铜条引发热议。

近期,在多个电商平台上,贴上“投资铜条”的1000克规格的铜条逐渐进入大众视野。深圳水贝市场的多位商家表示,近期前来咨询铜条的客户数量明显增加。

“相比动辄上千元一克的黄金,单价仅两百元左右的铜条,更容易被包装成‘低门槛’‘高性价比’的选择。”黄金市场投资专家程伟指出。

在国信期货首席分析师顾冯达看来,当前市场中出现的“铜条热”,并非基于成熟的投资体系,更多是一种借助大宗商品上涨叙事而进行的概念炒作。但是,与黄金等贵金属投资相比,铜条的回购与流通体系不完善。投资铜条目前既缺乏统一的质量认证标准,也没有形成成熟的回购定价机制,缺乏作为投资品相应的市场保障。多数商家也直言,目前市场中愿意回收铜条的店铺数量有限,回收价格和标准也不透明。一旦市场情绪发生变化,投资者可能面临“买得到、卖不出”的风险。

中信建投期货有色金属分析师虞路彦指出,随着铜价的上涨,投资铜市场的形式并不少见,投资者应结合自身风险承受能力,选择更规范、透明的投资渠道。

电信诈骗手法翻新 警惕四类高风险来电

本报综合消息 电信诈骗手段不断翻新,部分特殊号码电话及短信成为诈骗分子常用工具。如果接到以下四类号码来电,一定要保持警惕,避免财产损失。

“400”开头的号码 通常为企业客服或售后服务专用,正规企业一般不会主动外拨。若接到此类来电,很可能是不法分子利用改号软件伪装实施的诈骗。

“00”或“+”开头的号码 根据工信部有关规定,境外电话进入我国通信网络时,必须在主叫号码前添加国际冠字“00”(部分手机将“00”翻译为“+”)。如果没有海外亲友,这类来电基本可以判定是海外诈骗电话。

“95”开头的号码 长度为5或6位的95号段属于大型企业客服电话,可正常接听。但超过6位的95开头号码多为诈骗电话,常通过语音机器人批量拨打,再转入人工实施精准诈骗。

“1069”开头的号码 这种号码开头的不仅有电话,还有短信。1069代码开头的短信是为跨省或者全国范围内非经营性短信类服务第三方平台,为其他企业提供短信平台服务,不对最终用户收费。但有一些拥有1069资质的企业,违规将1069号码层层出售、层层转包出去,最终被诈骗分子利用来进行诈骗。收到1069开头的短信,如果内容中带有链接的一定谨慎点击,更不要轻易回复短信内容。

防范电信诈骗需牢记:对可疑号码不接听、不回复、不点击,保护好个人信息与财产安全。