

今日天气



多云间晴
有零星小雪
最高气温5℃
最低气温-4℃

北风转南风2~3级

短期天气预报

1月28日



晴间多云
7℃ — -4℃
南风3~4级

1月29日



晴转多云
5℃ — -3℃
南风转北风3~4级

生活气象指数

- **运动指数:** 较不宜
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。
- **感冒指数:** 较易发
天气寒冷,较易发生感冒,请适当增减衣服。

脖子“咔咔”响

教你给颈椎“松绑”

如果经常存在颈部不适,与其只会扭扭脖子,不如多学这一招——颈深屈肌激活动作。可以称之为“双下巴法”或“下巴平移法”。想象不是低头挤出双下巴,而是让下巴水平向后移动,像一台平移的伸缩摄像机。

一、准备姿势:

1.放松坐直或靠墙站立:背部挺直,双肩放松下沉,眼睛平视前方,保持耳垂、肩峰、髌关节在一条直线上。

2.指尖引导:可以将食指和中指轻轻点在下巴上,有助于感知动作幅度。

二、动作要点:

1.水平后移:眼睛和头顶保持原有高度,将下巴水平向后平移,感受后颈部有被拉长和轻微的紧张感。

2.保持与呼吸:到达最大幅度后,要注意不产生疼痛或眩晕的感觉,保持这个位置5秒-10秒。全程保持自然呼吸,不要憋气。

3.缓慢放松:缓慢地将下巴移回初始位置。

4.重复:后缩+归位为一组,每组重复8秒-10次,每天锻炼2组-3组。

5.寻找正确的感觉:后颈部有轻微的拉伸感和紧绷感,好像后侧在发力变硬。前颈深层(喉咙后部)有轻微的酸胀发力感。

如果已经出现持续疼痛、手麻、头晕、走路不稳等症状,请立即停止任何自我锻炼,并第一时间寻求专业帮助。盲目按摩或剧烈旋转脖子可能加重病情。针灸推拿科可以运用精准针刺、轻柔理筋、中医正骨等手法松懈紧张的肌肉筋膜,帮助复位。

蜡梅正香

近日,昌乐市民文化体育公园内的蜡梅进入盛花期。金色花朵缀满枝头,幽香浮动,为园内增添了清雅浪漫的景致。
本报记者 石风华 通讯员 范成峰



@属马、姓马的朋友们 全国多地景区推出马年限定福利

据央视新闻消息 农历马年将至,多家景区宣布属马、姓马或名字带“马”的游客可享免门票畅游,赶紧安排一场说走就走的旅行吧!

●北京 优惠景区:冶仙塔

生肖属马的游客(1966年、1978年、1990年、2002年、2014年)、姓氏为“马”的游客(持本人有效身份证原件,核实信息后,即可入园),享受首道门票0元畅游,仅限景区入园门票,不含景区内二次消费项目。优惠时间至2026年12月31日。

●新疆 优惠景区:赛里木湖景区

2026年,属相为“马”且生日当天到景区的游客,凭身份证等有效证件,可在景区游客中心换票入园,享受本人免门票的专属优惠政策。

●湖北 优惠景区:随州大洪山名胜风景区

2026年1月1日至3月31日,凡是生肖属马(以身份证出生日期为准,对应农历马年出生),或名字中含“马”字及同音、近音汉字的游客,凭本人有效身份证原件核验后,免景区大门票(不含景区车票)。

清江画廊旅游度假区 2026年2月17日至2月24日,凡属马的游客,以及名字中含有“马”字(含同音、近音字,如玛、码、蚂等)的游客,统统免门票(船票自理,不限线路)。

●江西 优惠景区:龟峰景区

2026年1月1日至2026年12月31日,属马游客在生日当月凭本人身份证原件可免龟峰景区大门票(入园需购买5元保险票,观光车票20元/人、游船票80元/人及园区内二次消费项目可自由选择购买,以身份证、护照、在华永居证等有效证件的历年年份为准;此政策劳动节、国庆节不享受)。

庐山景区 2026年2月17日至2027年2月5日(不含“五一”“十一”假期),马年属相的全球游客可在生日当月提前登录“云游江西”或“一机游庐山”小程序页面申领,并在庐山景区线下窗口核验后兑换免费门票入园(不含景区二次消费项目)。

●河南 优惠景区:伏羲山凤泉湖

2026年1月1日至3月3日,生肖属马游客(1966年、1978年、1990年、2002年、2014年)持本人有效身份证原件,核验有效信息后,即可入园。免票仅限入园门票。

●辽宁 优惠景区:沈阳故宫博物院、张学良旧居陈列馆、沈阳金融博物馆

2026年1月4日至3月4日,生肖属马的外地游客和沈阳本地市民,在“易游沈阳”微信小程序预约。成功预约的游客携带本人身份证+预约码,到景区入口验票后就能免费参观。门票仅供本人使用,且预约当天有效。

●甘肃 优惠景区:雷台、文庙、天梯山石窟、凉州会盟纪念馆、大云寺景区

2026年,生肖属马的游客,凭有效身份证件免景区首道门票。

冬天静电引发心血管疾病? 这种说法缺乏科学依据

本报综合消息 有传言称冬天的静电会引发心血管疾病?这种说法是真的吗?

这种说法是缺乏科学依据的。冬天皮肤干燥,衣物摩擦容易带电,被“电一下”时的刺痛确实让人不舒服,但这类静电属于静电场效应,作用只停留在皮肤表面,并无法穿透人体组织。另外,进入体内的电场强度会被削弱到原来的万分之一,也不可能直接影响心脏或血管功能。

人被静电电到时,可能会感到“头皮发麻”或“毛发竖起”,这主要是因为静电让体表的毛发轻微摆动,属于机械刺激,也不是对心血管系统的电击。

此外,目前的人体研究也没有发现静电暴露会导致血压、心率、节律异常等心血管不良反应,静电最多带来不适或惊吓,引发短暂紧张等。因此,不用过于担忧静电会引发心血管疾病,更应注意寒冷刺激血管收缩、基础疾病未控制或情绪压力等因素。

冬季泡温泉 不贪热才健康

本报综合消息 冬季,泡温泉是不少人青睐的休闲方式。专家提醒,长时间待在温泉、桑拿等高温高湿、通风不良的密闭环境中,可能导致中暑,最好注意把控水温、时间和洗浴方式,规避健康隐患。

“我们最近陆续接诊因泡温泉时间过长出现头晕、乏力甚至昏迷的患者,经诊断,这些患者得了热射病。”中国医科大学附属盛京医院心血管内科主任医师孙志军说,“热射病也叫重症中暑,人体在高温高湿的环境下,身体的热量散不出去,人体内部温度短时间内如果飙升到40℃以上,就可能损伤大脑等多个器官。”

孙志军提醒,泡温泉的时候水温不宜过高,最好控制在38℃-40℃之间;单次浸泡以10分钟-15分钟为宜,起身时应放慢动作,避免因体位变化导致头晕或跌倒;适当补充水分,避免在温泉池内饮酒、吸烟,降低意外风险。如果觉得胸闷、心慌、头晕或者直冒冷汗,千万别硬撑,要马上离开水池,到通风的地方休息。症状如果没缓解,一定要及时就医。