

今日天气



晴间多云  
最高气温8℃  
最低气温-4℃  
南风2~3级

短期天气预报

1月29日

1月30日



晴转多云

多云转阴

5℃ - -3℃

3℃ - -3℃

南转北风3~4级

北转南风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:** 较易发  
天气寒冷,较易发生感冒,请适当增减衣服。
- **洗车指数:** 适宜  
未来几天无雨雪,天气晴朗,适合擦洗汽车。

可穿戴设备监测健康指标不能替代医学检查检验

近年来,可穿戴设备兴起,有的智能手环、智能手表等具有心率、血氧饱和度和睡眠监测等日常健康管理功能。但需要注意的是,这类产品主要用于日常生活中的自行监测,不能作为疾病诊断和治疗的依据,也不能替代相应的医学检查检验。

首都医科大学宣武医院主任医师吴航表示,以睡眠监测手环为例,它主要通过身体运动、血氧饱和度和心率等数据来推测睡眠状态,虽然能反映深睡、浅睡、清醒次数等大致趋势,但受到环境、佩戴方式、传感器精度等多种因素影响,无法达到专业设备的精度及维度。如果仅仅因为它的监测数值不理想,而自行诊断“睡眠障碍”,就太武断了。

因此,要正确认识智能穿戴设备在日常监测和健康管理中的作用,理性看待监测数据。

一是健康指标本身存在生理性波动,某一次的测量结果不理想,无需过度焦虑。

二是绝大多数智能穿戴设备未达到医疗器械的精度,只能在一定程度上帮助人们评估自身健康状况。

三是当健康指标出现经常性的明显变化时,有可能提示存在潜在健康风险,建议及时去医疗机构就诊。

总而言之,利用好这些智能产品,帮助我们了解自身健康状况,预警潜在的健康风险,引导养成健康的生活方式,才更为重要。

# “名校内推”等骗局盯上家长钱包

## 拆解寒假高发诈骗套路,避免财物遭受损失

据央视新闻消息 随着寒假的到来,“名校内推”“寒假特训营”这些骗局又开始盯紧家长的钱包了。骗子能精准报出孩子的姓名,甚至冒充孩子求助,防不胜防,下面就帮您拆解诈骗套路。

● 骗子如何设套

第一步,骗子角色扮演,直击事主软肋,然后利用父母对子女安全警惕性比较低的特点,获取家长信任。

第二步,骗子会切断你的联系,制造信息孤岛。

第三步,伪造权威,披上官方外衣,强调名额极少,学校推荐对保研留学至关重要等。

第四步,话术施压,让你的理性让位给焦虑,在紧张感中摧毁你冷静核实的防线,最终诱导转账。

● 如何快速识破骗局

第一,核验对方真实身份。

第二,警惕限时紧急的施压套路,遇到“名额只剩最后几个”“今晚截止报名”“错过就没机会”这一类常见的话术,需要先冷静下来。

第三,一定要拒绝非官方渠道缴费,学校或者正规补

习班的收费通常会走对公账户或是学校指定的缴费平台。凡是要求转至私人微信,支付宝或银行卡的,一律视为诈骗。

第四,留意信息泄露的精准陷阱,如果对方能准确地说出孩子、家长的个人信息,但又拒绝常规的沟通,比如通话、视频,就更需要提高警惕。

● 已经被骗了怎么办

第一,尽快联系银行,拨打银行官方客服电话,或者前往就近银行网点。

第二,立即报警,可以到派出所报案,详细说明被骗过程,尽量详尽地提供涉案信息。例如:与诈骗分子的聊天记录、通话记录等。

第三,提供给警方银行转账记录,微信、支付宝等平台的转账截图,或其他的证明交易时间、对方账户、转账金额的信息。

总之,寒假期间,请家长和学生务必提高警惕,绷紧“防骗之弦”,不给骗子留下可乘之机,避免个人财物遭受损失,安心度过假期时光。



# 踏雪而行

1月26日,几位市民结伴爬临朐沂山。前几日的雪还没化,一行人一边欣赏冬日沂山的冷冽景色,一边打雪仗、滚雪球,留下一串串欢歌笑语。

本报记者 石风华  
通讯员 孙林林

## 给爱车买张“火车票” 12306托运汽车订单火爆

本报综合消息 临近春节,汽车托运业务火了。国铁集团最新数据显示,今年春运以来,12306火车托运汽车订单量比去年增加30%-40%,其中拉萨西站、乌鲁木齐站等边疆关键节点,节前日均发运量稳定在100台左右,部分热门线路更是出现“一票难求”的火爆局面。曾经鲜为人知的铁路汽车托运服务,如今已然成为长途出行的“刚需”,悄然改变着国人的春运出行格局。

办理该业务的旅客王先生表示,在12306上给爱车“买”了张“火车票”,自己坐高铁先返程,几天后到车站顺利提车,全程轻松又省心。

据了解,私家车和商品车均可办理汽车托运业务,打开铁路12306App,在“第三方服务”中点击汽车托运,跳转至国铁汽车托运小程序后即可按流程在线办理。

凭借覆盖全国各地的运输专用线和丰富的仓储场地资源,铁路已成为汽车运输的重要方式,整个运输过程均在全封闭车厢内完成,中途无需倒装或换车,有效避免了阳光直射和雨水侵蚀。车厢内部还配备了防撞车条,止轮器、固定车轮的绑带等专业加固装置,全面保障车辆运输安全。

具体的托运流程为:车主送车至指定停车场,工作人员验车、核对车架号并接收钥匙,到站后铁路部门会通知车主,接到通知后需在规定时间内到指定停车场取车,检查外观并支付尾款,超时可能产生停车费。

## 羽绒服会“爆炸”? 千万别再这样洗了

本报综合消息 1月25日,一女子用洗衣机清洗羽绒服时突然发生爆炸,不仅洗衣机的门被炸掉,女子脸部也严重受伤。另有一位女子手洗羽绒服后用脱水机甩干,几秒钟后同样也发生了爆炸。

为防止钻绒,很多羽绒服的面料都会使用特殊涂层。这就导致羽绒服本身的透气性不如普通服饰。而洗衣机在甩干时会高速搅拌,一不留神就会发生极个别的爆炸情况。

那么,该如何安全清洗羽绒服呢?在清洗羽绒服之前,一定要仔细查看衣物的洗涤标签。如果标签上明确标注“不可机洗”,那么请务必遵循这一指示,选择手洗的方式进行清洗。如果羽绒服的洗涤标签允许机洗,且你的洗衣机具备“羽绒服专用模式”,那么建议优先选择该模式。

手洗是对羽绒服较为温和的清洁方式。先将羽绒服放入冷水中浸泡20分钟,再将洗涤剂溶入30℃以下温水中,放入羽绒服浸泡10分钟。不要用手去揉搓衣服,脏处用软毛刷或旧牙刷来刷。洗净后顺着面料纹理两手对着挤压。羽绒服洗好后,不能拧干,应将水分挤出,再平铺或挂起晾干。

此外,羽绒服内的禽类羽绒为蛋白质纤维,不可使用较强碱性的洗衣剂、肥皂等清洗,切忌使用加酶洗衣粉,这样清洗晾晒后会造衣物僵硬。最好选专门的羽绒服清洗剂,可减少损坏。