

今日天气



晴转多云

最高气温4℃

最低气温-4℃

南风转北风3~4级

短期天气预报

1月30日

1月31日



多云转阴

阴转多云

3℃ - -3℃

5℃ - -2℃

北风转南风3~4级

南风转北风3~4级

生活气象指数

●运动指数: 较不宜

阴天且天气寒冷, 推荐您在室内进行低强度运动。

●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: 少发

各项气象条件适宜, 无明显降温过程, 发生感冒机率较低。

这5种药千万不能空腹吃

●抗生素类(阿莫西林、头孢类)

若空腹服用, 药物直接接触胃壁, 可能引发恶心、呕吐、腹泻等症状, 严重时可能导致脱水。

正确服用方法: 建议饭后1小时服用。

●抗厌氧菌药(甲硝唑)

空腹服用易刺激胃部, 导致恶心、头晕, 甚至诱发药物性胃炎。

正确方法: 严格遵循“饭后1小时服用”, 且停药后7天内绝对禁止饮酒(包括含酒精的饮料、食物)。

●非甾体抗炎药(布洛芬、阿司匹林)

空腹服用时, 药物对胃壁的刺激如同“刮擦”, 易引发胃痛、溃疡, 长期可能增加胃出血风险。

正确服用方法: 餐后半小时服用, 送服时选择温水, 避免果汁、咖啡等饮品。

●降糖药(二甲双胍)

若空腹或餐后较长时间服用, 可能引发腹胀、腹泻、恶心等不适, 严重时可能导致电解质紊乱。

正确服用方法: 建议随第一口饭嚼服(或在餐中服用)。临床数据显示, 随餐嚼服可使胃肠道副作用减少约80%。

●维生素B族

维生素B族属于水溶性维生素, 空腹服用时, 药物快速通过胃进入肠道, 未被充分吸收, 即随尿液排出。

正确服用方法: 早餐后随餐服用(如搭配面包、包子等碳水化合物), 延长药物在胃内的停留时间, 促进吸收。

乘坐静音车厢 有啥注意事项

据《人民日报》消息 2026年春运火车票已开售。打开铁路12306应用程序, 用户会发现, 不少车次旁注有“静”字标签。“静”指的是该列车提供静音车厢服务, 通过调整影音广播音量、引导安静行为, 为旅客提供相对安静的列车旅行环境。乘坐静音车厢, 该如何遵守静音约定、维护公共环境? 针对旅客关心的问题, 铁路部门进行了回答。

静音车厢上哪找?

铁路部门日前宣布, 2月1日起, 拓展静音车厢服务范围。具体来看, G字头列车已接近全覆盖, 除少数运行交路特殊或临时加开的列车外, 绝大多数G字头列车设有静音车厢; D字头列车已覆盖绝大部分动力分散型动车组, 除卧铺动车组及动力集中型动车组外, 开办静音车厢服务的D字头列车占比约为80%。至于C字头的城际列车, 考虑到其站间距小、旅程较短等特点, 为切合实际、保障便利, 目前暂未推广静音车厢服务。

静音车厢均为二等座车厢, 通常设置在列车的头部或尾部。8辆、16辆编组的动车组列车设1节静音车厢; 17辆编组的长编复兴号动车组列车设2节静音车厢; 重联动车组列车前组、后组分别设1节静音车厢。

据介绍, 旅客如有意愿乘坐静音车厢, 购票时可自主选择标有“静”标识的车次, 同时勾选“请优先为我分配‘静音车厢’席位”的选项, 系统将优先分配静音车厢席位。

静音约定咋遵守?

“为优化乘车体验, 铁路部门对静音车厢实施全方位

静音保障。”郑州客运段高铁一队党支部书记牛晓辰说。车厢环境方面, 具备条件的列车车厢将关闭广播或调低广播音量, 并通过张贴显著标识、播放无声提示视频、放置宣传卡片等方式, 引导旅客营造静音氛围。以复兴号动车组为例, 列车影音广播音量将调至常规音量的30%至40%, 车载影视娱乐视频系统全程关闭音源。

车厢服务方面, 静音车厢内禁止进行商品推销叫卖, 列车工作人员实行轻声服务。此外, 车厢配备一些书籍、杂志, 供旅客取阅。铁路部门通常不提供免费耳塞, 建议旅客自备。在特殊情况下, 旅客可向乘务员求助, 乘务员将视情况提供相应服务或应急协助。

对旅客而言, 购买静音车厢车票, 即意味着同意静音约定, 条款包括: 一是在静音车厢内须保持安静, 动作轻柔避免产生噪声; 二是将手机等电子设备调至静音或震动状态; 三是在接打电话或相互交谈时离开静音车厢; 四是在使用电子设备时佩戴耳机或关闭音源外放功能; 五是携带儿童出行的旅客照看好孩子, 避免喧哗、哭闹。

若旅客有违反静音约定的行为, 列车工作人员将及时采用适当方式, 进行友好提醒、引导和劝阻。

设置静音车厢, 是否意味着其他车厢就不必保持安静?

国铁集团客运部有关负责人表示, 铁路部门始终倡导并呼吁所有旅客: 在任何车厢内, 都应共同维护文明、安静的公共环境。



收获

1月27日, 在山东省荣成市爱伦湾海洋牧场, 养殖工人在收获小海带(无人机电照片)。眼下, 山东省荣成市小海带迎来收获季, 养殖工人忙碌收获, 投放春节市场。
新华社发

春节临近 这三类诈骗易发高发

本报综合消息 春节临近, 各类电信网络诈骗活动呈高发态势, 以下三种诈骗类型易发高发, 一定要加强防范意识。

一是机票退改签类诈骗。诈骗分子假冒民航官方客服, 通过短信、电话等方式, 谎称事主预订的机票因“班次调整”“系统故障”“余票不足”等需要办理退改签, 诱导受害者添加私人微信、QQ等社交账号, 发送虚假退改签链接或二维码, 要求填写银行卡号、密码、短信验证码等敏感信息, 进而实施盗刷。

二是虚假购物服务类诈骗。诈骗分子会在微信群、朋友圈、网购平台以及其他网站上广撒网, 冒充“年货经销商”“直销厂家”, 发布低价打折、海外代购、0元购物等诱惑广告, 待事主支付定金后, 他们会以“商品缺货”“物流滞留”“服务流程需要额外缴费”等借口拖延, 或者直接拉黑失联。

三是冒充电商物流客服类诈骗。诈骗分子通过非法渠道获取事主的网购订单信息后, 冒充电商平台客服或快递员, 以“订单异常”“商品质量问题”“快递丢失损毁”等为由, 主动联系事主提出“退款理赔”, 诱导其点击虚假退款链接, 或要求添加私人微信、QQ进行沟通, 进而套取银行卡号、密码、短信验证码等敏感信息, 实施盗刷。

了解身体发出的“警报” 运动也要量力而行

本报综合消息 近日, 重庆马拉松一名跑者在临近终点处倒地, 送医后抢救无效离世。这一消息引发人们对“如何安全运动”的广泛关注。

为何训练有素甚至成绩优异的跑者也会有猝死风险? 北京大学第三医院心血管内科主任医师徐顺霖表示, 有些跑者可能存在潜在的的心脏问题, 常规静态心电图仅能捕捉瞬时心电活动, 难以发现隐匿病症。

不少人认为, 跑得越多, 身体越好。但从心脏运动、心脏病理学的角度来看, 运动过量会造成心肌劳损、动脉硬化等。尤其是45岁以上的跑者, 如果运动过量, 更易造成动脉硬化, 或者产生动脉斑块。在运动时要了解身体发出的“警报”, 将心率控制在适当、安全范围内。出现以下危险信号时必须停止跑步: 心率突然飙升且不受控制; 胸部、肩背、牙床有异常压迫感或疼痛; 头晕、恶心、眼前发黑; 突如其来地极度疲劳感、冒冷汗、心慌; 丧失动作协调性、步态不稳等。

跑者应根据当天体感、状态, 动态调整比赛目标, 不要固守既定配速。少量多次补水, 包括水、运动饮料、碳水化合物、水果等, 高温天气需额外补充电解质。接近终点时, 身体十分疲劳, 冲刺要量力而行。建议有需要的跑者进行24小时以上动态心电图、心脏超声及心肺功能运动试验, 以全面筛查隐患。