

## 今日天气



多云转阴  
最高气温3℃  
最低气温-3℃  
北风转南风3~4级

## 短期天气预报

1月31日



阴转多云

5℃ - -3℃

南风转北风3~4级

2月1日



晴间多云

9℃ - -4℃

北风转南风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。

### ● 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。

### ● 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。

## 体检报告上有些“异常”指标可能只是“看起来可怕”

岁末年初, 又是体检高峰期。不少人拿到体检报告单, 心态会有点“崩”。专家表示, 有些指标异常, 可能与短期影响因素有关, 如熬夜、饮酒等。过段时间再复查一次, 或许指标就正常了。

转氨酶轻度升高, 有可能是短期因素影响, 如体检前期有熬夜、喝酒、剧烈运动、服药等情况。在排除各项诱因后, 1周-2周后再进行复查, 部分能恢复正常。

甘油三酯轻度升高, 短期内大量饮酒、高脂高糖饮食后都可能导致一过性升高。建议调整饮食结构以及生活方式后再复查。

天门冬氨酸氨基转移酶偏低, 通常无特殊临床意义。该酶主要存在于心脏、肝脏、骨骼肌等组织的细胞内, 血液中浓度本就很低, 降低多为个体生理差异。单纯该酶降低但无其他指标异常、无不适症状时, 一般无需特殊处理。

尿酮体阳性, 对于部分在减脂的人群, 可能会因为低碳水饮食等情况, 尿中出现酮体, 这可能是身体进入“燃脂模式”的表现。短暂阳性且无不适症状, 一般无需过度担心, 及时补充碳水饮食或热量即可纠正。但对于糖尿病患者来说, 需警惕糖尿病酮症酸中毒。

女性尿潜血阳性可能是月经前后污染送检尿液导致的; 女性红细胞/血红蛋白略低, 可能是月经期间导致的轻度贫血, 可经期过后再复查。

便潜血是肠癌筛查的关键项目。如果在体检前期食用了猪血、鸭血、猪肝等食物, 有可能造成便潜血假阳性, 建议后续再进行复查。

# 吃动防护全安排 守护孩子寒假健康

据中国疾控中心微信公众号 寒假来临, 孩子们在享受放松与团聚时光的同时, 也迎来了作息、饮食与活动模式变化的挑战。如何让假期既欢乐又健康?

### ● 管好饮食与作息

**均衡饮食, 营养全面** 寒假适逢春节, 聚餐聚会频繁, 饮食容易过量或不均衡。建议家庭把握“营养均衡、多样适量”的原则: 每日饮食应涵盖谷类、蔬菜、肉类、蛋类、奶制品、豆类等至少12种食物, 主食注重粗细搭配, 适量摄入鱼虾、瘦肉、鸡蛋等优质蛋白。零食可优选水果、原味坚果、酸奶等, 并约定食用时间, 以免影响正餐。

**科学饮水, 远离饮料陷阱** 足量饮水是维持身体代谢与免疫功能的关键。6岁-10岁儿童每天饮水800毫升-1000毫升, 11岁-17岁1100毫升-1400毫升, 推荐白开水, 避免以含糖饮料、功能饮料代替水。

**规律作息, 保障睡眠质量** 充足睡眠对学生身心修复、生长发育至关重要。假期也应保持相对固定的作息节律。小学生每天睡眠应不少于10小时; 初中生不少于9小时; 高中生不少于8小时。

### ● 坚持运动与体重管理

**坚持日常运动, 拒绝久坐不动** 即便在假期, 也应保证每天累计不少于1小时的中高强度身体活动。天气适宜

时优先选择户外活动, 如散步、跑步、跳绳、球类运动等, 做好保暖措施避免着凉; 户外条件不佳时, 可开展室内运动, 如开合跳、俯卧撑、仰卧起坐、跳绳等, 也可选择健身操、亲子游戏等趣味运动。

**科学管理体重, 避免能量过剩** 面对节日丰盛饮食, 提醒孩子注意食有节制, 避免暴饮暴食, 建议每餐七八分饱为宜。可每周定时测量体重, 及时了解体重变化, 以便调整饮食与活动量, 远离“节日胖”“假期肥”。

### ● 应对季节性、聚集性风险

**养成良好卫生习惯** 牢记“接触公共环境后、餐前便后”及时洗手, 使用流动水和肥皂(或洗手液), 规范揉搓。冬季也应保证每日开窗通风2次-3次, 每次15分钟-20分钟, 保持室内空气流通。

**科学用眼, 守护视力健康** 读写时保持“一拳一尺一寸”姿势(胸离书桌一拳、眼离书本一尺、指离笔尖一寸), 遵循“20-20-20”原则, 每连续用眼20分钟, 远眺6米(20英尺)外物体20秒以上。使用电子产品学习30分钟-40分钟后休息10分钟。天气好时, 每天安排至少2小时的日间户外活动。室内学习时确保光线充足、均匀。

**传染病防护, 筑牢安全屏障** 尽量少去人群密集、通风不良的公共场所, 必要时规范佩戴口罩。关注天气变化, 及时增减衣物, 预防受凉。如计划异地旅行或返乡, 可提前了解目的地疾病流行情况, 并做好相应防护。



## 烈焰丹霞

隆冬时节, 雪色下的红崖台地色彩浓烈, 景色壮美。红崖台地位于内蒙古乌兰察布市四子王旗北部, 山体呈现红色, 随季节变化深浅交替, 为典型的丹霞地貌, 南北长约15公里, 东西宽约10公里, 当地人称“大红山”, 是四子王国家地质公园的重要组成部分。 据中国新闻网

## 这种电热水袋已明令禁售 千万别再用了

据国家应急广播微信公众号消息 正值寒冬, 电热水袋成为不少人的“心头宝”, 然而就这样一个小小的取暖设备, 竟频频引发火灾, 有较大的安全隐患。

电热水袋通常有电极式、电热管式、电热丝式三种, 其中电极式电热水袋使用时风险更高, 已被禁止生产销售, 但市场上及部分居民家中仍有留存, 一定要提高警惕。

选购电热水袋时应注意以下两点: 一是限购具有国家3C认证、产品合格证及过压保护装置的产品。购买时可捏一捏电热水袋, 如果只捏到硬邦邦的圆柱体, 那就是电极式电热水袋, 切勿购买。二是检查电热水袋密封处和电源线是否完好无损。

使用电热水袋时应避免长时间连接电源, 充电时间不宜过长; 通电时电热水袋须水平放置。倾斜放置会导致发热管接触袋内空气出现空烧, 继而烧穿电热水袋内壁; 使用时发现袋内液体有明显膨胀或流出, 应立即停止使用。

## 全国12315平台 从未办理“退费业务”

本报综合消息 国家市场监督管理总局1月29日发布严正声明: 全国12315平台从未办理“退费业务”, 也未与任何机构(含网站)和个人合作办理“退费业务”。

近期, 有不法分子以“全国12315平台”名义, 通过短信图片或邮寄等方式发送虚假退费公告, 谎称联合全国12315平台办理“退费业务”, 并以“办理退费事宜”为名, 诱导消费者扫描虚假退费二维码, 致使消费者利益受损。在此, 国家市场监督管理总局严正声明: 全国12315平台从未办理“退费业务”, 也未与任何机构(含网站)和个人合作办理“退费业务”。

国家市场监督管理总局提醒广大公众, 增强防范意识, 切勿轻信不明来源的退费信息, 避免财产损失。请认准全国12315平台网址、App和微信小程序等正规投诉举报渠道。如遇可疑情况, 可直接向当地公安机关报案。