

今日天气



晴转多云
最高气温13℃
最低气温0℃

南风3~4级

短期天气预报

2月5日

2月6日



多云

多云

6℃ - -3℃

-2℃ - -6℃

南转北风4~5级

北风4~5级

生活气象指数

●运动指数: 较适宜

天气晴朗, 适宜进行各种户内外运动。

●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。

●洗车指数: 较适宜

未来几天无雨, 风力较小, 适合擦洗汽车。

睡眠差情绪低?

这份改善攻略请收好

你是否经常感到睡不醒、精神不振、疲劳乏力, 甚至情绪低落? 这不是简单的“犯懒”, 可能是身体对季节变化的正常生理反应, 可以从生活方式、环境干预等多方面进行调适。

光照疗法与晒太阳。光照疗法可以有效缓解季节性情感障碍, 改善睡眠。多晒太阳是最天然、最有效的方法。尽量在白天特别是上午, 多进行户外活动, 增加阳光照射时间。即使在室内, 也要尽量拉开窗帘, 让阳光透进来。

规律作息, 维持稳定的生物钟。避免过度贪睡, 尽量将睡眠时间控制在7小时-8小时, 白天小憩时间不宜过长。营造轻松的睡前环境, 保持卧室安静, 避免干扰。

科学饮食, 补充“快乐因子”。多摄入富含色氨酸的食物, 如全麦制品、大豆、香蕉、牛奶和坚果等, 这些是合成血清素和褪黑素的重要原料。同时, 注意限制咖啡因、酒精和尼古丁等刺激物的摄入, 特别是在睡前时段。

加强运动, 动起来驱散寒意。体育锻炼是改善情绪和睡眠的良方。即使天气寒冷, 也可以选择室内运动, 比如瑜伽或健身房锻炼。如果进行户外活动, 要做好保暖措施, 快走、慢跑都是不错的选择。

营造舒适环境, 注重心理调适。定期开窗通风, 保持室内空气清新。积极参与社交, 不要因为情绪低落而自我封闭, 多与家人朋友交流, 坚持参加集体活动。如果自我调适效果不佳, 症状持续且影响日常生活和工作, 就应及时寻求专业评估和规范治疗。

抢占AI流量新入口 互联网巨头重启春节红包大战

本报综合消息 农历春节临近, 互联网巨头间的“红包大战”再度打响。腾讯元宝抢先出手, 撒出10亿元现金红包; 百度紧随其后, 投入5亿元加入战局; 阿里千问则启动规模达30亿元的“春节请客计划”。

这场亿元级别的“红包雨”, 背后是大厂对AI(人工智能)流量入口的激烈争夺, 各家都想复刻当年微信通过红包引爆市场的成功。但行业专家指出, 若后续产品力不足, 热闹可能只是“昙花一现”。唯有把短期流量转化为真实的用户习惯, 才是实现长效增长的关键。

记者注意到, 与以往“直接撒钱”不同, 此次三家公布的红包活动均与产品功能进行了深度绑定。腾讯元宝

的红包玩法植根于其社交生态。用户可通过每日登录、完成任务抽奖、分享至微信或QQ等方式获取红包。其中, 部分任务要求用户“用AI生成红包封面”“与AI聊春节话题”等, 借此引导用户体验AI功能。百度则拉长了活动周期至45天, 并设计所有红包均需通过“文心助手”完成AI任务方可获取, 以此促使用户反复使用其AI服务。

“红包大战的底层逻辑已从单纯‘撒钱’转向生态协同与场景嵌入。”盘古智库高级研究员江瀚表示, 春节作为国家级流量高峰, 自然成为互联网大厂发力追赶、抢占用户心智与市场份额的关键窗口。



皓月当空

2月2日, 农历腊月十五, 蛇年最后一轮满月如约登临天幕。清辉万顷的皓月悬于市人民广场的夜空, 将岁末的温柔悉数铺展。这一年的光景也随着这轮满月, 缓缓落得圆满。 本报记者 石风华 通讯员 刘永久

我国科学家发现 糖尿病防治“黄金靶点”

据《人民日报》消息 同济大学李维达教授与高绍荣院士团队在糖尿病研究与治疗领域取得新突破: 首次揭示锌离子积累是糖尿病患者的胰岛β细胞功能失活的关键致病因素, 并证实介导锌离子积累的转运蛋白ZnT8可作为糖尿病预防与治疗的“黄金靶点”。

研究证明, ZnT8如同调控胰岛β细胞健康的“总开关”。在糖尿病前期及患病过程中, 这个开关被异常“打开”, 导致细胞内的锌离子失衡, 从而加速胰岛β细胞的功能衰退。

基于此, 研究团队双路并进, 开发治疗与预防双轨并行的全新治疗技术。针对胰岛功能衰竭、需长期依赖胰岛素注射的晚期糖尿病患者, 他们借助干细胞技术, 在体外培育出可移植、具有耐逆特性的“人源胰岛类器官”有望实现“一次移植、长期有效”的功能性治愈希望。

我国有高达2.74亿的糖尿病前期人群, 他们目前无药可用, 只能等待疾病进展, 其中近半会发展为糖尿病。针对这一临床空白, 研究团队同步推进全球首款靶向ZnT8的小分子抑制剂研发。这款药物旨在模拟ZnT8蛋白功能缺失天然的保护状态, 于糖尿病前期为患者脆弱的胰岛β细胞提供保护, 延缓甚至阻止其向糖尿病发展。

据李维达介绍, 国内多家顶级医疗机构的临床专家已与他们接洽合作, 共同推进后续临床转化研究, 尽早惠及全球糖尿病患者。

油价迎来“二连涨” 加满一箱油多花8元左右

本报综合消息 2月3日, 记者从国家发展改革委了解到, 2月3日24时, 国内成品油调价窗口开启。据国家发展改革委价格监测中心监测, 本轮成品油调价周期内(1月20日-2月2日)国际油价先升后降。

2月3日24时起, 国内汽、柴油零售限价每吨分别上调205元、195元。全国平均来看: 92号汽油、95号汽油、0号柴油每升分别上调0.16元、0.17元、0.17元。经过本轮调整后, 2026年以来成品油价格实现“二连涨”。以油箱容量50升的普通私家车估算, 加满一箱92号汽油, 预计多花8元左右。

调价周期内, 受地缘政治局势变化、美国风暴天气影响生产等因素影响, 国际油价先升后降, 平均水平较上一轮调价周期上涨。期初, 美国加大对伊朗施压力度, 宣布向伊朗派遣舰队, 并对运输伊朗石油的船只实施更多制裁, 地缘风险溢价上升。

同时, 美国遭遇冬季风暴天气, 原油产量与出口受到制约, 墨西哥湾沿岸原油出口大幅下降, 商业原油库存持续减少。受上述因素推动, 布伦特原油期货价格一度突破每桶70美元。期末, 随着美伊计划开展谈判, 地缘政治紧张情绪短期内得到缓解, 国际油价大幅回落。目前布伦特原油期货价格降至每桶66美元左右。

国家发展改革委价格监测中心预计, 短期内国际油价仍将因地缘政治不确定性而加剧震荡。美伊虽然开启对话, 但美国同时持续在中东加强军事部署, 并推进对伊制裁, 地缘局势不确定性较高。