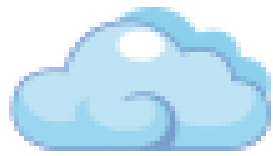


## 今日天气



多云  
最高气温7℃  
最低气温-3℃

北风5~6级阵风7级

## 短期天气预报

2月6日

2月7日



多云  
-2℃ - -6℃  
北风4~5级

多云转阴  
0℃ - -8℃  
北风3~4级

## 生活气象指数

- 感冒指数: 极易发  
有一次强降温过程, 极易发生感冒, 请注意增加衣服保暖防寒。
- 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: 较不宜  
未来一天无雨, 但风力较大, 擦洗汽车后易蒙上灰尘。

## 药物叠加

### 当心引发急性肾损伤

肾脏就像身体的“过滤器”, 全身的血液都要靠它过滤毒素、生成尿液。大多数药物都要经过肾脏代谢排出去, 多种药物叠加的情况下, 会让肾脏的“工作量”暴增。另外, 某些药物本身就存在一定的肾脏毒性, 在双重打击下, 肾脏很容易就“罢工”。以下常见药有伤肾风险:

#### 解热镇痛药

布洛芬、对乙酰氨基酚、阿司匹林等, 是感冒发烧、头疼腿疼的常用药, 尤其是中老年人腰痛是比较常见的症状。如果过量服用或长期吃这些药物, 会损伤肾脏。

#### 部分抗生素

比如庆大霉素、卡那霉素等氨基糖苷类抗生素, 还有万古霉素, 这些大众认为的常用消炎药, 如果使用不当也会直接损伤肾脏, 所以一定要遵医嘱用。

#### 一些中成药和偏方

很多人觉得“中药没有副作用”, 其实像含有马兜铃、关木通等成分的中药, 有明确的肾脏毒性; 还有不正规渠道开的民间偏方, 因为成分不明, 有伤肾风险。

做到以下几点保护肾脏不受药害: 不擅自混搭吃药。感冒发烧时, 别把多种感冒药、退烧药一起吃, 很多药成分重叠, 容易过量; 用药前仔细说明书, 注意“肾功能不全者慎用”“避免与同类药物合用”等提示; 有肾病、高血压、糖尿病的人, 看病时一定要告诉医生, 以便医生制定用药方案; 吃药期间要多喝水, 充足的水分能帮助药物代谢产物快速排出, 减轻肾脏负担。

# 收好这份官方抢票指南 提升购票成功率

据新华网消息 春节假期越来越近, 春运购票迎来最高峰。归心似箭的你买到回家的火车票了吗? 铁路12306的工作人员分享了提高购票成功率的“小技巧”, 助您顺利购票。

工作人员表示, 提高购票成功率的“小技巧”核心一条就是: 用好12306的候补功能。具体来说包括以下几点。

### 1. 候补订单尽量“拉满配置”

在提交候补订单的时候, 每名旅客可提交6个待兑现候补订单, 每个订单内可选择售票期内任意3个乘车日期, 可添加最多60个“日期+车次”的组合, 且每个车次可添加多个席位。所以建议大家根据自己的乘车需求, 尽可能多地提交不同“日期+车次”的组合, 候补车次越多, 兑现成功率越高。

**划重点:** 不要只订1个车次、1个日期, 根据自己的出行需求, 尽可能多添加不同组合, 候补的日期、车次组合越多, 候补兑现率就越高。比如你想从北京回武汉, 可同时选择预售期内3个乘车日期的不同车次, 涵盖高铁、动车、普速列车, 扩大匹配范围。

### 2. 这两个按钮要打开, 错过真的亏大了

建议旅客在提交候补订单时打开“接受新增列车”按钮, 也可以根据自身情况打开“是否接受无座”按钮。在“接受新增列车”选项下, 可以选择希望出行的时段和座位类型, 更容易候补到满意车票。

对于大家关心的候补票是哪来的问题, 工作人员解释称, 候补票一是有其他旅客退票或改签产生余票; 二是铁路部门依据实时监测和大数据分析, 增开了列车、增加了运力, 票额供应变多了, 旅客也就买到票了。

工作人员提醒, 一定要通过官方12306平台购买车票, 拒绝第三方平台的不合理引导, 避免花冤枉钱。

此外, 今年春运12306“上新”了一些服务内容, 大家可以了解一下。一是老年人专属关怀。针对60周岁及以上的老年旅客, 可以拨打铁路12306客服电话订购火车票, 让老年旅客购票更便捷、出行更安心; 二是应届毕业生福利, 针对2026届应届毕业生, 增加两次学生票优惠次数, 助力毕业生异地求职、就业; 三是如果旅客买错票, 在支付成功后30分钟内, 且距离开车4小时以上, 办理退票不收取退票费。



## 灯笼映春

2月3日, 潍城区大柳树集上热闹非凡, 一位摊主热情地向顾客展示大红灯笼。临近春节, 市民都到大集上采买年货, 琳琅满目的年货商品、熙熙攘攘的采购人群相映成趣, 处处洋溢着喜庆的年味。  
本报记者 石风华  
通讯员 姜光辉

## 维生素D缺乏是因过度防晒? 这种说法不准确

本报综合消息 有传言称维生素D缺乏是因为过度防晒, 专家表示这种说法并不准确。

维生素D是一种重要的激素前体, 主要通过皮肤在阳光照射下产生。防晒霜可以有效防止皮肤癌和其他光损伤, 也确实可以一定程度阻碍皮肤合成维生素D的能力。然而, 维生素D缺乏并不单单是由于过度防晒, 因为影响维生素D水平的因素多种多样。

首先, 维生素D的来源不仅限于阳光照射, 还包括饮食和补充剂。富含维生素D的食物如鱼类、蛋黄和补充剂能提供身体所需的维生素D。此外, 个体的基因、代谢状态和健康状况也会影响维生素D的水平。

其次, 维生素D的合成还受到年龄、肤色、地理位置和生活方式等因素的影响。举例来说, 老年人的皮肤合成维生素D的能力降低, 深色皮肤的人需要更多的阳光暴露才能合成同等量的维生素D, 居住在高纬度地区的人在冬季获得阳光照射的时间较短, 而长时间室内工作或生活的人也较少接触阳光。

尽管防晒措施可能减少皮肤暴露在紫外线下的机会, 从而影响维生素D的合成, 但合理的防晒措施是必要的, 可以减少光老化和皮肤癌等风险。另外, 研究表明, 即使在使用防晒霜的情况下, 适量的阳光仍然有助于维持维生素D的生成。

## 教你三招 守护个人信息安全

本报综合消息 从缓存漏洞导致敏感信息“裸奔”, 到钓鱼网站层出不穷疯狂收割用户, 近年来有多起公开案例显示, 面对数字时代的“暗礁密布”, 数据安全防护刻不容缓。国家安全机关提醒, 日常生活中要提高防范意识、做好防范措施, 守护好个人信息安全。

### 基础设置要规范

1.修改默认密码: 路由器、智能摄像头、门铃等设备出厂密码及时更换为12位以上, 包含大小写字母、数字、特殊符号的强密码。

2.启用两步验证: 登录邮箱、网银等, 要开启“密码+手机验证码”模式, 提高密码安全等级, 防止账号被盗。

### 日常行为要警惕

1.网络购物与支付: 确认所登录网址以“https://”开头(显示小锁头图标), 不点击来路不明的任何链接。

2.核实可疑信息: 遇到要求转账、提供验证码的短信或电话, 直接拨打官方客服核实。

### 使用软件要慎重

1.使用官方渠道: 通过官网浏览信息, 在正规渠道下载应用, 访问前务必确认域名, 避免落入“山寨”网页或应用的陷阱。

2.开启隐私模式: 进行可能泄露个人隐私的AI对话时, 选择“不保存对话”或“匿名模式”。