

今日天气



阴转多云
有小雨雪
最高气温9℃
最低气温0℃

南风转北风3~4级

短期天气预报

2月11日



晴到少云

10℃ - -3℃

北风转南风2~3级

2月12日



晴间多云

15℃ - 0℃

南风3~4级

生活气象指数

- **运动指数:** 较适宜
较适宜进行各种户外运动。
- **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。
- **感冒指数:** 较易发
天气寒冷,较易发生感冒,请适当增减衣服。体质较弱的朋友请注意防护。

春节护肝有妙招

春季是肝气升发、调理肝脏的黄金时期。春节将至,假期里熬夜守岁、高脂聚餐、亲友相聚饮酒等习惯,极易加重肝脏代谢负担,稍不注意就会损伤肝气,做好护肝措施,才能养出好肝气。

饮酒前后,做好“防护+舒缓”两步。饮酒前可先吃一些枸杞、山楂、菊花等护肝食材,比如泡一杯枸杞菊花茶,或吃几颗山楂,也可提前吃一些主食、优质蛋白,在保护胃黏膜的同时,减轻酒精对肝脏的直接损伤;饮酒后切勿立即喝茶或咖啡,可喝一杯温蜂蜜水,帮助清肝解毒,也可吃一些新鲜的葡萄、橙子等水果,补充维生素,促进酒精代谢,切记不要酒后催吐,以免损伤食道和肝脏。

熬夜后,拒绝“过度补觉”,做好“轻调理”。很多人熬夜后会睡到中午甚至下午,殊不知这样的补觉方式会打乱生物钟,反而加重肝脏负担。建议熬夜后早晨照常起床,起床后喝一杯温白开水,促进体内毒素排出;上午可做一些轻柔的运动,如户外散步、拉伸,或在家做几组深呼吸,帮助调整生物钟;中午可小憩20分钟-30分钟,弥补夜间睡眠不足,切勿久睡;晚餐以清淡为主,少吃油腻食物,让肝脏得到充分休息。

聚餐时,把握“清淡为主、荤素搭配”的原则。建议聚餐时多吃蔬菜和菌菇类食材,如菠菜、西兰花、金针菇等,这些食材清淡易消化,可减少脂肪吸收。适量吃鱼肉、鸡胸肉、豆制品等,少吃肥肉、油炸食品。每餐吃到七八分饱即可,避免暴饮暴食。

“亲肤棉”“水洗棉”…… 添置新衣别被这些名字忽悠

本报综合消息 春节临近,不少消费者忙着添置新衣。市面上很火的“亲肤棉”“水洗棉”究竟是什么材质?“牛奶绒”“石墨烯”这些新面料又有哪些特质?

据国家纺织服装产品质量检验检测中心(浙江)相关负责人介绍,在纺织纤维的规范命名体系中,“亲肤棉”“水洗棉”均属于不规范表述。根据相关国家标准要求,纺织产品必须在吊牌上明确标注纤维成分及含量,但不少商家为提升市场吸引力,会在商品名称或宣传网页上做文章——刻意植入“亲肤”“水洗”等字样,强化产品与“天然棉质感”的联系,误导消费者。

如果产品名称中有“纯棉”“棉混纺”等字样,往往是对原料的表述,且会在吊牌上注明棉的含量;若出现“水洗棉”“亲肤棉”等名称,本质上是商家的营销手段,不代表面料含有棉纤维成分。

除了各种“棉”,市面上还有各种“纶”,消费者可按需选择。氨纶弹性强,经常出现在有弹性的衣物面料中,如紧身裤、瑜伽服、袜子等产品中。锦纶(尼龙)耐磨,手感顺滑,防水、防风,经常出现在羽绒服的面料、防晒衣、女士丝袜、泳衣泳裤中。涤纶抗皱,结实耐用,经常用于制作运动服、冲锋衣、外套、校服等。腈纶,有“人造羊毛”之称,质地蓬松,不易发霉,耐日晒,保暖性好,经常用于毛衣、围巾、手套、保暖内衣中。

此外,市场上还有“冰丝”“牛奶绒”“石墨烯”等新面料。“冰丝”接触皮肤时能带来清凉顺滑的体感,原

料多为粘胶纤维或聚酯纤维混纺;“牛奶绒”本质是聚酯纤维,经过特殊工艺处理后触感丝滑;“石墨烯”通过涂层或混纺将石墨烯加入到纺织纤维中,将石墨烯的抑菌、升温功能嫁接到面料中。

国家纺织服装产品质量检验检测中心(福建)工作人员介绍,有些新产品在原料、工艺达标的前提下,通过技术改良实现了功能升级,但有些噱头产品则是借用营销概念吸引消费者,选购时要注意分辨。专家建议,消费者看到令人困惑的面料名称时,务必查看产品标签上的“纤维成分”信息,切勿被花哨名称所忽悠。

消费者在选购衣物时,可根据手感初步判断面料特性,如棉面料手感柔软,垂坠感弱;粘胶纤维、莫代尔、莱赛尔纤维等面料,柔软细腻,垂坠感强;聚酯纤维、锦纶等化纤面料受生产和后整理工艺影响大,不易简单分辨。

在满足条件时,可在反面或接缝处抽取少量纤维,通过燃烧法进一步判断。棉、粘胶纤维、莫代尔、莱赛尔纤维等纤维素纤维,点燃后燃烧迅速,有类似烧纸的气味,灰烬为松散絮状;聚酯纤维燃烧时会熔缩,有甜味,形成硬疙瘩不易捻碎;锦纶纤维燃烧时会熔缩,有类似芹菜的氨基味,形成硬疙瘩不易捻碎;羊毛、羊绒、蚕丝等蛋白质纤维燃烧时,有类似烧毛发的的气味,灰烬呈黑色焦炭状,用手指轻轻一捻就能碎成细末。切记这只是辅助判断方法,不要强行破坏面料,不能在服装上点燃,而且要选择相对空旷的场地进行。



拍出好彩头

2月8日,在城区金宝乐园,一场“2026拍拍‘马头’鸿运当头”活动正在热热闹闹地进行着。市民游客纷纷拍拍“马头”,讨个好彩头。
本报记者 张弛

想带宠物坐高铁 可以这样办理

本报综合消息 今年春运,养宠人士可以购买“宠”字标识车次车票,并在线上预约宠物托运服务,就可让“毛孩子”安心随行。

国铁济南局融媒体中心记者闫冉表示,今年春运,高铁宠物托运升级为4.0版本,试点范围加倍,目前已经覆盖全国110个车站,170趟高铁列车。

想带“毛孩子”坐高铁,购票时选择带有“宠”字标识的车次,购票后通过铁路12306客户端“宠物托运”功能线上预约。中午12时前最早可约次日仓位,中午12时后最早可约第三日仓位,最多可托运2只家庭驯养且健康状况良好的猫犬类宠物。没有购票也可以通过“中铁快运”微信小程序,提前2天-5天进行预约,最多托运1只宠物。

出发当天,要带好“三件套”:身份证、宠物的动物检疫合格证明以及宠物。尽量提前2小时到车站的中铁快运营业部办理手续。

此外,宠物托运实行“隔离运输、人宠分开、远程监控”,列车到站后1小时内,主人就能凭短信或电话通知来接宠物了。

羽绒服能当救生衣用? 绝不能替代专业救援装备

本报综合消息 蓬松的羽绒服是寒冬必备保暖“神器”,可近期网络却流传“羽绒服能当救生衣用”的说法,是否属实?日前,国家应急广播联动北京市通州区消防救援局开展真人测试,为你揭晓答案。

实验中,消防员身着羽绒服、拴好安全绳,亲身跳入冰水进行测试。落水初期,消防员确实可以漂浮在水面,但随着衣物持续进水,重量也不断增加。实验结果显示,羽绒服在短时间内因内部空气可产生一定浮力,但很快会吸水变重,浮力迅速消失,人体也会因冰水刺骨渐渐失去知觉。因此,普通羽绒服绝不能替代救生衣等专业救援装备。

如果不慎坠入未结冰的水中,要利用身边一切可漂浮物体,如背包、塑料容器等,使身体浮在水面,并大声呼救,等待救援。若周边没有可用漂浮物品,可采取以下姿势自救:头向后仰,不要挣扎,同时身体后仰,两腿保持弯曲,让口鼻露出水面正常呼吸,等待救援。

发现有人落水应及时报警,不要贸然上冰施救。可在保证自身安全的情况下,在周边寻找救生圈、木棍、梯子、绳子等可抓取的东西,抛给落水者。