

今日天气



晴到少云
最高气温10℃
最低气温-3℃

北风转南风3~4级

短期天气预报

2月12日

2月13日



晴间多云

晴转多云

16℃ - 0℃

17℃ - 1℃

南风3~4级

南风2~3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。

怎样科学“拍八虚”

“拍八虚”是中医经典健身运动, 如今已走进更多年轻人的视野。“八虚”指人体两肘(肘窝)、两腋(腋窝)、两髀(腹股沟)、两膕(膕窝)八个部位, 这些部位是气血运行的关键节点, 也是邪气易积聚之处。拍打“八虚”可刺激经络疏通、促进气血运行、保健五脏六腑。

“拍八虚”看似简单, 也有动作要领。首先要注意正确的姿势: 拍打肘窝的时候, 注意手臂要自然伸直微曲, 掌心向上; 拍打腋窝的时候可站立或端坐, 抬起一侧手臂露出腋窝部位, 另一只手自然放松拍打; 拍打腹股沟的时候, 一般取站姿, 双脚分开与肩同宽, 身体微微前倾; 拍打膕窝的时候, 如果端坐则双腿伸直、脚面朝上, 如果站立则微微屈膝。

拍击的时候通常采用虚掌拍打, 也就是手掌略微弯曲, 使掌心呈空心。力度从轻柔开始逐步加力, 以舒适、略有酸胀感且无不适感为宜, 忌用蛮力, 不是拍得越重越好。一般每分钟60次-80次, 节奏均匀; 每个部位拍打3分钟-5分钟, 至局部微微发热、微红即可, 每天1次-2次。拍打顺序一般依次为肘窝、腋窝、腹股沟、膕窝。

需要注意的是, 孕妇、婴幼儿、久病体弱者、严重心血管病患者、出血性疾病患者等均不适合此类运动。刚吃过饭后、饥饿时、过度疲劳时、情绪激动时、女性经期经量过多时也不适合做此项运动。如果拍击部位有肿块、结节、剧烈疼痛等异常情况, 也不适合进行此项运动。正在服用抗凝药物、手术后未完全恢复、发烧等情况均不宜“拍八虚”。拍打后2小时内避免吹风、洗澡, 可饮温水促进新陈代谢。



巧手做花灯

2月9日, 在潍城区城关街道曹家巷社区, 孩子们正在制作马年花灯。马年春节临近, 该社区邀请山东省工艺美术大师李梅现场指导孩子们制作花灯, 营造出浓厚节日氛围。 本报记者 张驰

春节自驾出行 新能源车如何“满电”出发

新华社北京2月10日电 马年春节临近, 自驾返乡、出游的热潮下, 广大新能源汽车车主最关心的莫过于“路上的充电桩够用吗”“充电要不要排大长队”……

记者从国家电网了解到, 今年春节假期, 新能源汽车充电量预计创历史新高。据国家电网车联网平台预测, 平台服务的新能源汽车充电量单日峰值将超3400万千瓦时, 较去年同期增长17%; 高速公路充电量单日峰值也将进一步提高。

截至2025年底, 全国新能源汽车保有量已达4397万辆。新能源汽车特别是纯电动汽车的加速普及, 对春节假期高速公路充电服务保障等提出了更高的要求。

近年来, 随着新能源汽车产品性能持续进步, “续航焦虑”已明显缓解, 但是面对春运期间集中爆发的出行需求, 车主们依然关注, 路上的充电保障, 到底跟不跟得上?

国家能源局最新数据显示, 我国电动汽车充电设施数量已突破2000万个, 建成全球最大电动汽车充电网络, 可支撑超4000万辆新能源汽车充电需求; 全国超98%高速公路服务区建成充电桩7.15万个, 19个省份实现充电设施“乡乡全覆盖”。

各地各部门提前部署充电保障措施, 让车主出行更安心。交通运输部提前梳理形成了充电特别繁忙的服务区清单, “一区一策”制定服务保障方案; 各地通过升级超级充电桩、增设移动充电车、加强运维巡查等措施, 为绿色出行保驾护航……

在安徽, 黄山市首座“光储充放”一体化超充站不久前投入使用, 一辆搭载超充模块的新能源车最快10分钟即可完成补能。“超充桩单枪充电功率最高可达600千瓦, 充电效率显著提升, 将有效缓解春节假期充电排队问题。”国网安徽综合能源服务有限公司黄山分公司负责人何建军说。

在福建, 国网福州供电公司的高速服务区建立实时信息联动机制, 能够及时掌握站点车流和充电需求。国网电动汽车服务(福建)有限公司工作人员陈潇枫介绍, 一旦发现拥堵苗头, 便会立即调配周边移动充电资源, “让资源跟着车流走, 最大限度减少车主排队时间”。

换电领域也同步“焕新”。宁德时代“巧克力换电”已完成全国站点节前大保养与电池全面体检, 并新增投放新电池; 蔚来为用户提供100千瓦时及150千瓦时电池包灵活升级服务, 支持大容量电池按日或按月租用, 并可异地取还。

同时, 车主们掌握一些实用的“充电技巧”, 也能让春节旅途更从容。

业内人士建议, 错峰补能, 尽量避开日间充电高峰; 灵活规划, 可采取到高速出入口附近或者下高速前往市内充电等策略, 往往效率更高、排队更少; 预留时间, 冬季低温环境下可能导致充电效率降低, 需预留更充裕的补能时间。

交通运输部提醒, 车主可以通过“e路畅通”小程序, 实时查询全国高速公路服务区充电桩的状态; 如果遇到充电排队情况, 可根据服务区工作人员指引, 到对向服务区进行充电。

顽固性足跟痛 当心骨质疏松

本报综合消息 许多中老年人有脚后跟痛的情况, 早晨起床, 脚后跟疼得站不住, 有的活动几分钟后, 疼痛会消失。这种情况通常是跟腱炎、筋膜炎、足跟骨刺等疾病导致的。经过休息、膏药贴敷或者服用抗炎镇痛药后会有所缓解, 但如果治疗无效, 则可能是骨质疏松导致的。

骨质疏松在中老年人中比较常见。尤其是40岁以上的女性, 由于内分泌紊乱等因素, 容易导致骨质疏松。随着年龄的增长, 中老年人对钙的吸收能力不足, 又伴随着激素水平的下降, 骨密度降低, 骨骼内孔隙增大, 呈现中空疏松的现象。一方面导致细微骨折出现, 另一方面附着在其周围的筋膜和各肌群负荷加重, 并发劳损性炎症, 最终导致足跟痛。

有顽固性足跟痛的患者应当到医院进行骨密度检测, 如果出现骨质疏松, 要及时补钙。

不同情绪 会引发不同症状

本报综合消息 不同的情绪对应着不同的身体疾病。比如恐惧、焦虑会导致腹部疼痛; 内疚会引发关节炎; 压抑会导致哮喘; 经常愤怒的人容易口臭; 恐惧会引起晕车和痛经。

胃肠道被认为是最能表达情绪的器官。很多人都有这样的体验: 一遇到紧张焦虑的状况就会胃疼或腹泻, 压力大的时候吃不下饭。

皮肤也受情绪影响, 一些人紧张时头皮发痒, 烦躁时头皮屑增加, 睡不好时狂掉头发, 还有反复无常的荨麻疹、湿疹等, 都可能受不良情绪影响。

内分泌系统也会受情绪影响。女性的卵巢、乳腺和男性的前列腺最容易受到不良情绪影响。

小到感冒, 大到冠心病和癌症, 都与情绪有着密不可分的关系。心理矛盾、压抑, 经常感到不安全和愉快的人, 就会免疫力低下, 经常感冒; 长期紧张的人, 就会血压升高, 容易引发心血管疾病; 经常忍气吞声的人, 得癌症的概率是一般人的三倍。