

今日天气



晴间多云
最高气温16℃
最低气温1℃

南风3~4级

短期天气预报

2月13日

2月14日



晴间多云
17℃ — 0℃

晴转多云
19℃ — 3℃

南风2~3级

南风转北风4~5级

生活气象指数

- **洗车指数:** 较适宜
未来一天无雨, 适合擦洗汽车。
- **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。
- **运动指数:** 较适宜
天气较好, 但风力稍强, 户外可选择对风力要求不高的运动。

食盐选购指南

低钠盐、富硒盐、玫瑰盐、竹盐……近年来, 超市货架上的盐越来越“花哨”。哪种盐更健康? 如何挑选?

不管是普通盐还是“高端盐”, 核心成分都是氯化钠, 差别主要集中在矿物质添加、加工工艺、风味特点上。所有食用盐的核心功能都是“调味”和“补钠”。所谓“高端盐”的矿物质优势的营养价值微乎其微, 更多是风味、色泽或加工工艺带来的溢价, 并非“健康刚需”。

选盐的核心原则 匹配自身健康状况和饮食环境, 而非盲目追求“贵”或“小众”。面对货架上的各种盐, 不用纠结, 记住这两个核心步骤, 轻松选对。

第一步: 看标签, 确认“安全标准”
所有食用盐必须符合国家标准《GB2721-2015 食用盐安全标准》, 这是食品安全的基本保障。同时注意查看“等级”, 根据《GB/T 5461-2016 食用盐》, 食用盐分为优级、一级、二级, 等级越高, 氯化钠纯度越高, 杂质越少(如优级精制盐氯化钠含量≥99.1%)。

第二步: 看配料表, 避开“冗余添加”

优质食盐的配料表通常只有“氯化钠”(或具体盐种, 如“海盐”“井矿盐”) + 必要添加物(如加碘盐的“碘酸钾”、低钠盐的“氯化钾”)。

遇到“亚铁氰化钾”不用慌, 这是国标允许添加的抗结剂, 正常烹饪温度下安全无害, 能防止盐结块。若介意, 可选择无抗结剂的“生态盐”, 但需密封保存避免结块。

避开“冗余添加”。配料表中若出现过多香精、色素、不明矿物质, 无需优先选择, 反而可能增加不必要的摄入负担。

孩子眼中的年

2月10日, 农历腊月廿三, 青州市庙子镇集上年味十足, 一位小朋友对一盏红灯笼爱不释手。这盏喜庆的大红灯笼, 或许会成为她童年记忆里最难忘的年味回忆。本报记者 石风华 通讯员 李振龙



这份春节健康指南请收好

本报综合消息 春节将至, 走亲访友、聚餐旅行成为节日主旋律。如何在欢庆佳节的同时, 守住健康防线, 过个平安喜乐年? 日前, 国家卫生健康委举行新闻发布会, 邀请专家进行解答。

人员流动频繁, 呼吸道疾病要重视

中国疾控中心研究员王大燕介绍, 目前, 我国急性呼吸道传染病疫情总体呈下降趋势。全国流感病毒检测阳性率、全国报告病例数、聚集性疫情报告数均持续下降。

春节期间, 聚会聚餐增多, 旅行、返乡人数增多, 热门场所易出现人员密集情况。建议继续做好个人防护, 养成勤洗手、常通风等良好卫生习惯, 乘坐火车、飞机时科学佩戴口罩, 自驾出行注意适时开窗通风。出行前了解目的地天气情况、疫情动态, 合理安排行程。

慢病管理莫松懈, 规律用药防波动

春节期间, 部分高血压患者因走亲访友、或认为“过年吃药不吉利”等原因擅自停药, 埋下健康隐患。

“降压药的作用是让血压持续稳定达标。”中国中医科学院西苑医院主任医师杜健鹏说, 不规律的服用降压药物或者擅自停药, 会引起血压反弹, 出现忽高忽低的波动, 这种波动对血管和心脏的损伤, 比持续的高血压更危险。

节日期间, 聚餐的高盐高脂、饮酒、熬夜、旅途劳累、情绪激动都可能会引起血压升高或波动, 此时停药相当于“雪上加霜”, 极易诱发脑梗、心梗、脑出血等急症。

专家提醒, 春节出行可提前备足药量, 可将长期服用的药物处方、包装或说明书等随身携带或者拍照留存于手机里, 设置用药提醒, 确保规律用药不断档。

饮食有度护肠胃, 腹痛急症不硬撑

俗话说“每逢佳节胖三斤”。春节团聚, 怎样才能既愉快享受美食又控制好体重? 中国医学科学院北京协和医院主任医师杨爱明表示, 健康体重管理要做到“管住嘴, 迈开腿”, 饮食上要坚持“有选择, 有上限”。

“蔬菜可以多吃, 肉类优先选鱼虾等优质蛋白, 少吃肥肉和油炸食品。零食可以尝一尝, 但要设上限, 避免总热量叠加。”杨爱明建议, 主食选择粗粮, 尽量少吃过冷、过烫、过辣、过咸等刺激性食物, 避免暴饮暴食, 保持相对规律的进餐时间。

聚餐后如果出现腹痛, 如何判断是否需要就医? 杨爱明提示, 常见消化不良可对症处理, 但若疼痛持续加剧、向腰部放射, 伴恶心呕吐、腹胀、发热等, 需警惕急性胰腺炎、胆囊炎等急症, 应立即就医, 不建议用止痛药硬撑拖延。

专家特别提醒, 患有胆结石、高脂血症或长期喝酒、肥胖的人群, 是急性胰腺炎和胆囊炎的高危人群。节假日期间, 要控制好高血脂等基础疾病, 还要注意避免诱发因素, 不饮酒, 不要吃得过于油腻, 感到腹胀要及时停下筷子。

12306专属电话购票详细教程来了

本报综合消息 今年春运期间, 铁路部门推出了12306专属电话购票服务, 方便老年旅客购票。这项服务怎么用? 购票过程中有哪些注意事项?

此次铁路部门推出的12306专属电话购票服务, 面向60周岁及以上、持有第二代居民身份证的老年旅客, 服务时间为每天上午8时到下午6时, 可预订预售期内、开车前3天及以上的各类车票。在查询余票时, 12306可以先帮旅客预订好车票, 旅客自主选择线上或线下支付。拨打12306订票很简单。如果您已经是铁路12306的注册用户, 那就用当时注册用户时的手机号码来拨打铁路12306电话, 按数字“1”就可以直接接入人工服务。如果不是注册用户, 那就按照语音提示一步一步操作就可以了。

铁路部门提醒, 老年旅客务必准确提供相关出行信息, 包括乘车日期、车次等, 同时告知工作人员乘车人的身份证号、联系方式和乘车人数。订单生成后, 需在规定时间内完成支付, 逾期将自动取消。

“冰浮”运动悄然兴起 体验时注意安全隐患

本报综合消息 一项名为“冰浮”的项目正悄然成为冬季运动的新潮流。在安全员的全程看护下, 游玩者身穿特制的防寒漂浮衣, 系好安全索, 缓缓躺进冰湖之中, 享受大自然的宁静与浪漫。需要注意的是, 尽管冰浮运动配备了专业安全员, 但仍有一些安全隐患要注意。

冰浮时游玩者所穿的漂浮衣内层可锁温, 外层具备高浮力, 能隔绝冰面低温。这是由水上救援装备改良而来, 俗称“干衣”。尽管“干衣”密封性较好, 但如果游玩者在冰水中浸泡时间过长, 仍可能出现渗水情况。而且, “干衣”较为笨重, 会导致游玩者行动迟缓, 丧失身体自控力, 存在一定安全风险。此外, 开展冰浮运动的河流情况不明, 可能存在暗流等危险因素, 会对冰浮活动造成威胁。

体验冰浮活动, 掌握安全知识至关重要。体验者务必选择有正规资质、安全设施完备的运营场地; 穿戴装备时要确保颈部密封圈贴合; 漂浮时长控制在20分钟-30分钟之间, 全程听从专业教练指导。