

今日天气



阴转多云
最高气温12℃
最低气温3℃

南风3~4级

● 短期天气预报 ●

2月25日



晴转多云

15℃ — 1℃

南风3~4级

2月26日



多云

10℃ — 3℃

南风转北风3~4级

生活气象指数

● 感冒指数: 较易发

昼夜温差大, 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。

● 洗车指数: 较适宜

较适宜洗车, 未来一天无雨, 风力较小, 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, 风力较大, 外出注意防风。

芹菜钙含量高

常吃血脂、血压都受益

你知道吗? 每100克芹菜含有154毫克钙, 比100克牛奶的钙含量还高。常吃芹菜有助于缓解便秘、增强免疫力, 辅助控制体重、调节血压。

● 推荐做法

凉拌芹菜海带 海带含有丰富的碘, 有助于软化血管、降血脂、促进代谢。芹菜可降压、降血脂。二者搭配, 能使功效发挥更好, 适合春节期间食用, 既能帮助解腻, 又能帮助调节血脂。

制作方法 海带、木耳切丝焯熟后备用; 芹菜切段, 焯3分钟后捞出; 大碗中放入芹菜段、海带丝、木耳丝, 加入适量盐、白糖、生抽、香油调味, 还可以根据个人口味, 加入适量蒜末、红辣椒, 搅拌均匀即可食用。

芹菜粥 芹菜膳食纤维丰富, 切碎后放入粥里, 更好消化, 还能增加饱腹感, 从而减少主食摄入量, 有助于保持体重, 辅助控制血压、血糖、血脂。

制作方法 芹菜洗净切碎, 肉馅炒香备用。锅中放入大米, 适量清水, 熬制成大米粥。放入炒好的肉馅、芹菜碎, 出锅前加适量盐调味。

提醒 芹菜叶往往是每次择菜时被丢掉的部分, 因为它的风味过于突出, 而且茎和叶炒熟需要的时间相差较大。可芹菜叶不但能吃, 部分营养素含量甚至比芹菜茎还要高, 千万别扔掉。

春节长假结束反而更累? 专家支招如何调适身心

新华社西安2月23日电 春节长假过后, 许多人会感到疲惫不堪, 精神不振, 甚至出现失眠、食欲减退等生理不适。如何在节后调适身心, 找回好状态? 专家来支招。

陕西省人民医院心身医学科主任医师孙彦介绍, 在春节等长假结束后, 人们从放松的假期状态切换回工作或学习状态时, 可能会出现一系列短暂的身心适应困难, 也称作“节后综合征”。它并非疾病, 而更像是一种“身心节奏失调”, 通常表现在生理节律失调、情绪动力下滑、认知效率降低三个层面。

“出现‘节后综合征’, 可能与假期中的一些习惯有关。”孙彦说, 比如报复性熬夜, 假期熬夜追剧、刷手机, 白天补觉, 作息完全颠倒; 高强度赶场, 旅行行程排得太满, 赶景点、忙打卡, 身心并未真正放松; 社交连轴转, 连续多日聚会、应酬, 休息时间严重不足; 放松变放任, 把所有事情堆积到复工前, 导致焦虑加剧。

如何帮助身心平稳“切换频道”? 孙彦表示, 关键在于“主动调节”而非“被动忍受”。在假期最后两三天, 可以逐渐调整作息, 早睡早起。复工前一天, 准备好第二天

要穿的衣服, 列一份简单的待办清单, 给自己一个“准备开工”的信号。在复工头两天, 尽量不要安排高强度或高难度任务, 可以从整理文件、回复邮件等小事做起, 通过完成简单事项逐步重建工作节奏。

同时, 在日常调节中找回节奏, 尽量固定起床时间, 睡前半小时远离电子屏幕, 促进身体自然分泌褪黑素。白天多接触自然光, 有助于重置生物钟。可以通过散步、慢跑等运动激活身体状态。久坐办公时, 每隔一小时起身活动, 做些拉伸或深呼吸。

陕西省人民医院心身医学科主治医师李梅提醒, “节后综合征”大多在1周至2周内自行缓解, 但如果出现情绪持续低落、兴趣丧失、伴有严重失眠、早醒或持续躯体不适, 症状明显干扰工作、学习或日常生活, 情绪及身体不适超过两周没有改善, 建议及时咨询医生或心理专业人员。

专家表示, “节后综合征”是身心在长假后发出的正常调整信号, 提醒我们生活节奏的转换需要时间与耐心。我们可以通过规律的作息、适度的运动、有序的任务安排, 帮助身心实现平稳过渡。



春意浓

2月21日, 潍坊植物园里已经春意萌动, 不少花朵盛开, 春日的生机与活力被尽情释放。本报记者 石风华 通讯员 徐林华

还没买到火车票的人注意 最新购票攻略来了

本报综合消息 据铁路部门预测, 节后客流高峰时段2月20日(正月初四)至2月25日(正月初九)、3月4日(正月十六)至3月6日(正月十八)。为满足旅客出行需求, 铁路部门将在京哈、京沪、京广等主要高铁干线通道安排增开夜间高铁列车, 增开的夜间高铁列车车票将优先满足已提交候补需求的旅客。

铁路部门对增开的夜间高铁列车预售期实行梯次预售, 开车前10天、7天、5天三个梯次, 逐步对外发售夜间高铁列车车票。旅客朋友可以通过铁路12306查询夜间高铁列车开行相关信息并购买车票, 也可使用铁路12306候补购票功能, 勾选“接受新增列车”选项。

针对旅客关注的车票候补、直达票难买等问题, 铁路部门提示, 12306平台每日均有退票回流的“黄金时段”, 旅客可抓住时机及时“捡漏”。每天6时到7时, 12306系统会批量放退票, 前一天没退完的票, 会在这个时段集中放出, 重点蹲直达票; 每日22时到23时, 旅客赶在开车前24小时退票, 这个时间段退票量最大, 捡漏成功概率也就最高; 在开车前1天到2天, 部分旅客会临时更改自己的行程计划, 会集中退票, 尤其是短途票、中转票, 冷门车次更容易捡漏。

纸打包盒的光滑涂层安全吗? 专家给出专业答案

本报综合消息 当前, 纸打包盒十分流行, 其内壁有层滑滑的涂层, 有人怀疑是否打了“不安全”的石蜡。专家表示, 纸打包盒包括方便面桶里面那层滑滑的涂层大都是聚乙烯涂层, 不是熔点很低的石蜡。

目前常用的纸杯根据涂层不同可以分为三种: 涂蜡杯、直壁双层杯、聚乙烯涂膜杯。涂蜡杯就是表面涂有一层蜡的纸杯; 直壁双层杯的杯壁有两层纸, 纸之间是空气, 隔热性能好; 聚乙烯涂膜杯则是在杯壁覆盖有聚乙烯薄层。

在食品包装中, 食品级石蜡可用于与食品接触的容器、包装材料的浸渍用蜡等, 主要起防水作用。不过, 石蜡的熔点比较低, 一般不超过70℃, 超过这个温度会熔化。由于涂蜡纸杯是靠蜡层来隔水的, 蜡层熔化, 水就会渗透到外面, 所以, 涂蜡纸杯一般用来盛装冷饮料, 而不适用于盛装热饮料或者泡面等热的食物。

目前, 食品行业更青睐聚乙烯涂膜杯。这种杯子在制造成型时会在纸质表面镀一层薄薄的聚乙烯塑料涂层, 就相当于有一层塑料薄膜覆盖在纸杯上。聚乙烯涂膜杯的优点是冷饮和热饮都能够应付自如, 它能够经受90℃左右的高温, 还能非常好地隔水。