

## 今日天气



阴转多云  
早晨有雾或轻雾  
最高气温7℃  
最低气温1℃  
北风3~4级

### 短期天气预报

3月4日

3月5日



多云间晴

多云转阴

10℃ - -2℃

9℃ - 1℃

北风转南风3~4级 南风转北风3~4级

## 生活气象指数

- **感冒指数:** 较易发  
较易发生感冒,请适当增加衣服。体质较弱的朋友尤其应该注意防护。
- **运动指数:** 较适宜  
天气较好,无雨水困扰,较适宜进行各种运动。户外运动注意增加衣物。
- **过敏指数:** 易发  
天气条件易诱发过敏,易过敏人群应减少外出,外出宜穿长衣长裤并佩戴好眼镜和口罩。

## 节后有“脑雾”?几招改善

春节假期刚过,大家开足马力,正式返工,但也有不少人还不时感觉有点“节后脑雾”——反应变慢、注意力不够集中。如何才能加速“唤醒”大脑,让其“重启”呢?

首先,可以尝试3个护脑小技巧:

一是进行冥想。在工作前,可以找个安静的角落坐好,闭目深呼吸,调整吸气与呼气,把熬夜、焦虑等“大脑垃圾”全排出去。坚持冥想5分钟,比通过刷短视频放松管用多了。

二是通过食补“嚼”出好记性。多食用核桃和黑芝麻,核桃可促进大脑健康、黑芝麻补精血,二者搭配能滋养脑髓。但也需注意,食物不能代替药物治疗,记忆力若严重减退,还需及时就医。

三是多做“醒脑操”。若出现“脑雾”现象不要硬扛。每工作40分钟起身伸懒腰+远眺窗外30秒,顺便做个“搓脸醒脑操”:双手搓热,从额头向下轻搓至下巴,重复10次,以促进头部血液循环。

其次,人体上有两个醒神的小穴位,脑累了就可以按一下。一个是位于头顶正中央,两耳尖连线中点的百会穴。感觉头晕脑涨时,用食指指腹按揉3分钟,力度以微微肿胀为宜,能快速提神醒脑,开会犯困时偷偷按,瞬间找回状态;另一个是位于后颈发际线处,脖子两侧大筋的凹陷里的风池穴。用拇指和食指捏住穴位,轻轻按揉2分钟,能缓解颈肩酸痛带来的脑供血不足。

此外,还有一款安神代茶饮,材料只有三样:菊花、枸杞、去壳的桂圆。用沸水冲泡,焖5分钟就能喝。此茶既能缓解用眼过度导致的头晕,又能补充脑髓所需的气血,常喝可以喝出好脑力。

## 邂逅玉树琼枝

3月1日,临朐沂山迎来降雪。轻盈洁白的雪落在树木、山石上,玉树琼枝,冰雕玉砌,宛如冰雪童话世界。

本报记者 石风华 通讯员 孙林林



# 银价大涨回收受限 消费者该如何理性投资

**据中国之声消息** 近期,国际银价一路走高,投资需求大增,但银饰回收市场却明显遇冷。不少黄金珠宝首饰品牌门店叫停白银回收业务,少数承接的商家,给出的回收价格还不足售价的三成,非官方回收渠道又存在压价、无故扣重等现象……为什么大品牌不愿回收银饰?消费者又该如何规避风险?

记者在北京走访了多家黄金珠宝首饰品牌门店,店里既不售卖银饰,也不开展回收业务。据了解,银制品的生产原料一部分来自矿山开采,还有一部分源于旧料提纯。从事贵金属回收业务的陈先生告诉记者,近期白银价格持续走高,市场投资需求攀升很快,生产商的订单量增长迅速。

白银受到追捧,但在回收环节却有诸多限制。中国珠宝首饰行业协会认证珠宝首饰设计师、国家职业标准题库出题专家苏芸菲表示,从银饰的成本角度看,大品牌开展银饰回收业务并不划算。大品牌都是按吨单位去囤银料,所以让他们以2克、5克、10克、20克、100克这样回收也很麻烦。大品牌进商场的人员成本很高,一旦开放,会牵扯更多的人工成本,是不合适的。就算是有个别的品牌接受这样的回收,也只是为了促进更多其他的消费。

某贵金属回收机构负责人李先生从回收商的角度给出了解释,白银虽属贵金属,但投资属性远低于黄金,而且白银的提纯成本相对更高。“市面上所有的手镯、戒指、工艺品全部都要回到厂里进行二次加工,在加工的过程中会发生氧化,1000克银子会损耗15克上下,所以成本会高一些。还有黄金和白银在加工难度上是一样的,但目前对于1000多元钱(每克)的黄金来说,同样10元钱的工费并不高,但10元钱的工费对于20元钱的白银已经很高了。”李先生说,拿银饰举例,回收时仅按白银原料本身计价,购买时产生的工费、设计费等附加费用,均不会计入回收价格中。“在回收的过程中,工费是不能算的,商户不想让客户亏损的太多,所以不愿意收白银。白银更适合佩戴、装饰、做个纪念品,不建议把白银等同于黄金,当作短期变现获利的投资品”。

银饰主要分为925银和999银,这两种银材在纯度、硬度、光泽和适用场景上存在显著差异。李先生提醒,回收银饰时一定要仔细分辨,各类套路多集中在压价、扣重、瞒报材质上。

苏芸菲解释,商场售卖的银饰品基本都是含银量92.5%的银,也就是925银,这类银饰虽添加了其他金属,但这一点并不能成为商家在回收环节随意压价的理由。“银饰在商场的黄金珠宝品牌门店通常难以完成回收,建议消费者可前往正规贵金属回收机构、典当行等渠道。”苏芸菲说,投资者想投资银条或者是回收首饰,还是要看好买卖点,不要跟风追涨杀跌,新手建议先熟悉行情再操作。

## 燃气泄漏时 千万别打开抽油烟机排气

**本报综合消息** 有传言称,发生燃气泄漏时,打开抽油烟机可以快速排出燃气。这其实是非常危险的错误操作,甚至可能引发爆炸。

燃气泄漏时,可燃气体在空气中快速扩散积聚,当浓度达到爆炸极限(天然气爆炸极限为5%-15%)时,仅需静电火花大小的点燃能量就可能引发爆燃事故。而抽油烟机作为电器设备,启动时电机运转,开关触点闭合的瞬间,极易产生电火花。

发生燃气泄漏,正确的处置方式应是:立即关闭燃气总阀门,切断气源;轻轻推开或拉开门窗,形成空气对流,让燃气自然排出,过程中避免猛烈撞击产生火花;迅速撤离至室外安全区域后,再拨打燃气公司抢修报警电话,等待专业人员上门处理。务必要注意,严禁触动室内任何电器开关,包括抽油烟机、排风扇、灯等;严禁在泄漏现场拨打电话;严禁在现场穿脱容易产生静电火花的化纤衣物。

## 高温洗衣比低温洗得干净? 这种说法存在误导

**本报综合消息** 不少人认为,洗衣服时,高温比低温洗得更干净。这种说法以偏概全,存在误导。

高温确实能加速分子的热运动,有助于油脂类污垢的软化和溶解。然而,随着温度的继续升高,最后会起到反效果。

很多洗涤剂中都普遍添加了多种生物酶制剂,这些成分在去除人体汗渍、食物残渣等有机污垢时起着至关重要的作用。然而,生物酶对温度非常敏感。大多数家用洗涤酶的最佳活性区间在30℃到40℃之间。如果水温超过60℃,这些酶分子的空间结构会发生不可逆的改变,从而失去分解污垢的生物催化能力。因此,过高的温度反而会严重影响洗涤效果。

某些特定类型的污渍,高温甚至会产生负面影响。汗渍、血渍或奶渍等含有大量蛋白质,蛋白质在遇到高温时会发生变性并凝固。这种物理变化会使污渍与织物纤维结合得更加紧密,导致原本可以通过常温洗涤去除的污垢变得难以清除。