

## 今日天气



多云转阴  
局部有零星小雨  
最高气温15℃  
最低气温-1℃  
南风3~4级

## 短期天气预报

3月11日

3月12日



阴有小雨转多云

晴间多云

13℃ — 4℃

11℃ — 0℃

南风转北风3~4级

北风转南风3~4级

## 生活气象指数

### ●感冒指数: 较易发

昼夜温差较大, 较易发生感冒, 请适当增减衣服。

### ●洗车指数: 不宜

未来24小时内有雨, 如果在此期间洗车, 雨水和路上的泥水可能会再次弄脏汽车。

### ●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。

## “春菜”上市

### 科学食用有讲究

如今正是吃各种“春菜”的时节。“春菜”虽鲜美又营养, 食用也需适量。

春笋是不少家庭餐桌上的首选。它富含多种矿物质和植物蛋白, 尤其是钾含量较高, 有助于调节血压。不过, 春笋也含有草酸、鞣酸以及大量的粗纤维等。过量食用易损害胃黏膜, 引发消化不良、腹胀、反酸等不适。

幼儿、老年人等肠胃功能较弱或本身患有胃肠道疾病的人群要少吃春笋。过敏体质人群不宜多食用春笋, 否则可能加剧过敏反应, 诱发过敏性疾病。有肾结石病史或风险的人群也应谨慎食用。

不光是春笋, 香椿富含亚硝酸盐, 过量食用可能引发头晕、乏力等状况; 蕨菜含有原蕨苷, 过量食用可能出现嘴唇发紫、腹痛等症状; 韭菜中的粗纤维较多, 过量食用可能会引起肠胃不适; 荠菜、马兰头等草酸、纤维含量较高, 过量食用易导致消化不良、腹胀。

### ●科学食用“春菜”

**最好焯水** 含有较高草酸或亚硝酸盐的“春菜”, 建议焯水后再食用。不同的蔬菜需要焯水的时间不一样。叶菜类焯水1分钟至2分钟即可, 但要先焯水再切菜, 避免营养物质流失。对于纤维含量较高的蔬菜, 焯水的时间建议长一些。

不要重复使用焯过菜的水。草酸溶于水, 焯过菜的水中草酸含量较高。

**适量食用** 日常食用时应控制分量, 每次摄入少量, 避免连续多日食用。

**注意饮食搭配** 春季蔬菜种类丰富, 建议多样化、荤素搭配食用, 以获取更全面的营养。

# 警惕概率陷阱 盲盒消费理性先行

**本报综合消息** 当前, 盲盒消费凭借“未知惊喜”属性, 深受年轻消费者的喜爱, 但相关消费争议也呈增多趋势。根据“全国消协智慧315”平台2025年受理的盲盒消费投诉显示, 消费者平均涉诉金额高达4427元, 单起投诉涉诉金额最高达30万元。为更好地保护广大消费者合法权益, 推动盲盒消费健康有序发展, 中国消费者协会作出以下消费提示:

### 一、正视购买需求, 切勿冲动消费

盲盒作为一种以趣味性为主导的消费方式, 在于通过不确定性增强消费吸引力, 提升交易转化率。然而, 在部分不良商家过度营销的推动下, 盲盒消费逐渐呈现出某种“投资化”倾向, 特别是二手市场对稀有款式、隐藏款盲盒的价格炒作, 进一步吸引了大量消费者抱着投机心态涌入抢购。

消费者购买盲盒时需明确以下几点: 一是隐藏款、限量款的实际获得概率极低, 切勿非理性购买; 二是购买前查看商家标明的核心规则, 如商品种类、数量、各款式抽取概率、隐藏款投放数量、退货政策等, 切勿盲目消费; 三是要警惕“内部渠道价”“厂家直销”“必中”“超高概率”等宣传话术, 防范“货不对板”“二次销售”“虚假宣传”等陷阱, 切勿为“社交货币”标签支付不合理溢价; 四是树立理性消费观, 根据自身经济状况与实际需要, 事先设定好支出上限和购买数量, 不因一时好奇、与人攀比或盲目跟风而频繁高额消费, 切勿抱有“再试一次或许就能回本”的

赌博心态。

### 二、提高安全意识, 关注特殊品类

市场上各类盲盒产品层出不穷, 对于食品、化妆品等特殊品类, 消费者需要额外关注其保质期、成分说明以及相关安全认证, 避免因盲盒消费造成人身伤害或财产损失。同时, 根据《盲盒经营行为规范指引(试行)》相关规定, 需特别注意避免购买以盲盒形式销售的药品、活体动物、易燃易爆物品等法律明令禁止的商品, 此类交易本身存在法律与安全风险。

### 三、保存消费凭证, 依法理性维权

消费者在接受服务过程中与经营者发生消费争议的, 应通过法律渠道维护自己的权益。一是妥善保存购买记录、沟通记录、物流信息、商品实物及包装照片等, 确保维权时有证可查; 二是遇到商品存在缺陷、宣传与实物不符、经营者拖延推诿等侵权情形, 消费者可先与商家协商, 协商不成的可通过“全国消协智慧315”平台向消协组织投诉, 也可直接向经营者所在地的有关行政部门投诉举报, 依法维护自身合法权益。

盲盒消费不能“盲规则”, 中国消费者协会敦促相关经营者严守法律底线, 杜绝“炒作”、虚假宣传等违法行为。同时, 也提醒消费者增强风险意识, 拒绝为概率买单、为攀比透支, 让盲盒消费回归娱乐本质, 在理性选择中享受纯粹乐趣。



## 粉玉凝香

近日, 临朐沂山东镇庙的玉兰花盛开。亭亭玉立, 高洁清雅。  
本报记者 石风华 通讯员 刘婧

## 人脸认证时 一定要穿衣服

**本报综合消息** 近日, “人脸认证时千万记得穿衣服”话题冲上热搜榜, “吓坏”不少网友, 评论区里无数留言都在“悔不当初”。据悉, 该热搜援引了“中科院博士张军平”发表的科普知识, 称大众在做人脸识别时, 上传系统的不仅是人脸框里的画面, 而是整个摄像头所覆盖的区域。

记者搜索发现, 引发网友热议的这个“冷知识”, 其实是复旦大学计算与智能创新学院教授张军平于2021年发布的。在那条5年前的科普视频中, 张军平教授提醒大家, 千万不要在洗澡的时候去做人脸识别。他说: “你确实要把衣服穿好, 摄像头并不是只看到圆的这一块的内容, 它其实全部都看到了, 所以洗澡的时候不要去人脸识别。”

张军平解释, 人脸识别时, 屏幕上所显示的“摄像头的圆”其实是起了一个“掩码”的作用, 实际上被拍到的画面不止于这个“圆”。

同时, 他还解释了为什么人脸识别时需要“摇头张嘴”。张军平教授在视频中说, 这个细节其实涉及到“骗保”问题。“从养老保险开始的, 有些人已经去世了, 但是可能家里人还希望能继续拿养老保险, 所以就上传一张人脸照片, 导致养老保险出现很大漏洞。那么怎么办呢? 最好的办法就是让人‘活’起来, 动眼睛、摇摇头、张着嘴, 这些都表示你是一个活着的人”。

## 洗手太频繁真的会伤害皮肤

**本报综合消息** 近期有媒体报道, 一新手宝妈担心流感传染宝宝, 便每天反复洗手导致手部红肿变形, 引发大家热议。勤洗手竟然会伤害皮肤?

南京市第二医院皮肤科副主任医师闫宁介绍, 勤洗手的确能预防流感。可为了追求极致干净的频繁洗手、过度消毒非但不能更好地守护健康, 反而会破坏皮肤表面的油脂屏障, 直接损伤皮肤, 削弱其锁水功能和抵御细菌侵入的能力。“这会导致皮肤干燥、失去保护, 变得脆弱敏感, 进而引发皮肤过敏, 甚至因微小伤口而增加感染病菌的风险。尤其是儿童、老年人等皮肤屏障本就偏弱的人群, 更易受到损害。”闫宁说。

除了频繁洗手, 生活中还需注意以下情况, 避免皮肤被偷偷损伤。水温过高破坏皮脂。长期使用过热的水洗手、洗澡, 高温容易破坏皮脂膜, 引发干燥泛红, 建议用37℃左右的温水清洁。直接接触强效消毒剂。频繁使用酒精、含氯消毒剂等强效消毒产品时, 如直接接触容易刺激腐蚀皮肤, 消毒时可佩戴一次性手套, 消毒后及时洗手保湿。清洁后不保湿。皮肤干燥如不及时护理, 水分快速流失易导致屏障受损, 建议每次清洁后3分钟内涂抹护手霜、身体乳, 锁住皮肤水分。过度摩擦与暴晒。摩擦搔抓、紫外线暴晒、滥用去角质产品, 也会加重皮肤损伤。