

今日天气



多云转晴
最高气温16℃
最低气温-2℃
南风3~4级

短期天气预报

3月20日



晴间多云

18℃ - 2℃

南风3~4级

3月21日



晴转多云

20℃ - 6℃

南风4~5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。
- 紫外线指数: 最弱
属弱紫外线辐射天气, 无需特别防护。
- 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。

两款药膳

唤醒春日元气

中医认为, 春天对应五脏之肝, 五行属木。此时肝气随春而旺, 要让肝气像树木一样舒畅条达, 又要防止肝气过旺, 引发诸多不适, 可以试试以下两道药膳:

芹菜菊花肉片汤

材料: 猪里脊肉100克, 芹菜150克, 杭白菊10克, 生姜3片-5片, 生抽、料酒、淀粉、油、盐适量。

做法: 芹菜洗净后切成约4厘米长的段, 叶和茎秆分开放置。猪里脊切成薄片放入碗中, 加入适量生抽、料酒、淀粉、食用油, 用手抓匀, 腌制10分钟-15分钟。杭白菊用温水清洗一下, 沥干备用。锅中加入600毫升-800毫升清水, 放入生姜片, 大火烧开后转中小火, 使水面保持微微沸腾状态, 将腌制好的肉片下入锅中。待肉片全部变色后, 先放入芹菜茎秆, 煮约1分钟后, 再放入芹菜叶, 煮30秒关火。此时再将杭白菊撒入汤中。盖上锅盖, 温焖2分钟。出锅前, 加入适量盐调味即可。

功效: 清肝火、平肝阳、养肝阴。适合肝气过旺、血压升高、头晕、耳鸣、急躁易怒或用眼过度的人。需要注意, 芹菜和菊花都属于凉性食材, 脾胃虚寒者慎用。

玫瑰佛手茶

材料: 玫瑰花5朵-10朵, 佛手3片-5片, 枸杞子5克, 大枣2枚。

做法: 用开水将茶壶或茶杯烫洗一遍, 将上述材料放入茶壶或杯中, 冲入约500毫升的沸水, 闷泡10分钟即可代茶饮。

功效: 养肝疏肝的同时兼顾补脾和胃, 防止“木旺克土”。适合情绪焦虑、容易抑郁或生闷气的人, 或伴有一生气就胃脘胀满、食欲不佳的人。要注意, 佛手可能会引发子宫收缩, 孕妇禁用。玫瑰花有活血化瘀的作用, 经期内尤其月经量过多的人不要饮用。

“龙虾”安全养殖手册来了

据新华社微信公众号消息, OpenClaw(昵称“龙虾”)是一款开源AI智能体工具, 上线不久便迅速成长为2026年度现象级“开源奇迹”。但火热的“龙虾”在创新改变生活的同时, 也存在原生风险。广大用户要理性辨别、规范使用, 以积极的心态和慎重的执行拥抱人工智能时代。

●了解养“龙虾”的风险隐患

主机可能被接管。为实现“做事”能力, 用户常赋予其最高系统权限, 可能引发因AI误操作造成的数据损失。更严重的是, 运行后可能被攻击者神不知鬼不觉获取设备管理权限, 从而引发主机被远程操控, 资源被非法占用等安全风险。

数据可能被窃取。部分用户缺乏数据安全意识, 个人敏感数据交由“龙虾”处理, 一旦被攻破, 可能造成个人隐私泄露, 带来财产与安全风险。

言论可能被篡改。“龙虾”智能体可在社交网络自主发声, 一旦被攻击者接管, 可能被用于生成和传播虚假信息、实施诈骗等不法活动。

技术可能有漏洞。“龙虾”缺乏专业维护与漏洞修复机制, 攻击者可能通过恶意插件投毒等方式, 诱导智能体突破权限管控, 主动窃取本地设备的核心敏感信息, 其隐蔽性远超传统木马程序。

●养“虾”人必看安全指南

给“龙虾”全面体检。检查控制界面是否暴露在公网、权限配置是否过高、存储的凭证是否已泄露、安装的插件来源是否可信等问题。对于严重安全风险, 请立即采取隔离、下线等处置措施。

为“龙虾”做好防护。必须遵循最小权限原则, 严格限制智能体的操作范围。对存储的敏感数据必须进行加密, 建立完整的操作审计日志, 尽量在隔离环境(如专用虚拟机、沙箱)中运行“龙虾”, 限制其对核心资源的访问。

让“龙虾”老实好用。“龙虾”并非供人娱乐的数字宠物, 而是能够自主执行任务、承担流程操作、持续学习成长的“数字员工”, 养“虾”人应理性看待、规范使用, 让其在合规、安全、可控的前提下成为提升治理效能、服务生产生活的数字化生产工具。



春上枝头

北方的春带着几分料峭的余寒。在潍坊十笏园博物馆, 海棠鲜嫩的花苞缀满枝桠, 新叶初展, 怯生生地试春寒。

本报记者 石风华
通讯员 徐林华

三家航空公司集体发公告 机票买贵可免费退

本报综合消息 随着旅游市场持续升温, 在线机票预订需求增长, 部分在线旅游平台存在的代理乱象正在侵蚀消费者权益。近日, 国内三家航空公司国航、东航、南航都发布公告, 推出机票价格保障与旅客权益维护新措施。

国航公告显示: 通过国航官方渠道购买国航国内航线单程直达客票的旅客, 若在国内任一销售渠道为同一乘机人再次购得同一行程票价更低的客票, 可在规定时间内, 为符合条件的原客票申请免费退票。

东航公告显示: 消费者购票后如原购票渠道机票降价, 在购票后24小时之内在同一购票渠道重新购买新客票, 符合一定条件的原客票可免费办理退票。消费者可在购票后的2小时内且在航班起飞12小时之前, 通过东航官方渠道使用“2小时全额退”功能。

南航公告显示: 旅客在南航官方渠道购买国内客票后发现票价降低, 于出票时间24小时内提出申请, 南航将在旅客购买新票后, 免费办理原购票客票退票。如发现“机票价格与行程单不一致”“多收退改手续费”“对免费特殊服务加收费用”等问题, 一经核实, 南航将直接支付旅客的差价损失。

据了解, 三家航空公司均支持通过官方App或小程序进行客票验证, 一旦核实存在票价税费不符或多收费用的情况, 均承诺退还差价。

吹风机热疗走红网络 专家称可辅助但别神化

本报综合消息 人们常用的吹风机, 近期在社交媒体上被夸成“保健神器”。有博主表示, 用吹风机热风刺激脖子、后背、头部的一些穴位, 可缓解受寒导致的头痛、咳嗽、肩颈酸痛等不适。这种做法真的科学吗?

浙江省名中医、浙江省立同德医院中医内科主任、主任中医师周天梅表示, 吹风机之所以在某些情况下能缓解不适, 关键在于其发出的热能。中医讲究“寒者热之”, 对于由风寒、寒湿引起的症状, 如受凉后头痛、女性寒性痛经等, 适当热敷或热吹确实可以起到温经散寒、疏通经络的作用。但吹风机只能作为临时缓解寒症不适的辅助手段, 不能替代正规中医外治或内服治疗。

河南省中医院肿瘤二病区副主任医师郭军辉提醒, 并非所有疾病都适合吹风机热吹, 一些热症患者, 使用吹风机反而可能加重病情。例如, 患者头痛是肝火旺盛或风热感冒所致, 表现为面红目赤、口舌生疮、咽喉肿痛、大便干结、失眠烦躁等, 若再用热风吹, 等同于“火上浇油”, 可能加剧不适。

此外, 使用吹风机进行“穴位热疗”还存在一些操作风险。如果热风的温度高、风力强, 吹的时候距离太近或时间过长, 容易造成局部烫伤。尤其是老人和儿童的皮肤娇嫩、脆弱, 更需谨慎操作。使用吹风机, 应保持20厘米以上距离, 每次吹风不超过5分钟, 以局部微热、舒适为度, 避免灼热感出现。