

今日天气



多云转阴
部分地区有小雨
最高气温9℃
最低气温2℃
南风转北风3~4级

短期天气预报

2月27日



阴转多云
9℃ - 1℃
北风3~4级

2月28日



多云转晴
13℃ - 1℃
北风3~4级

生活气象指数

● 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: 极不易发

天气条件极不易诱发过敏,有降水,出行注意携带雨具。

● 运动指数: 较不宜

有降水,且风力较强,推荐您在室内进行各种健身休闲运动。

节后消化不良
喝杯茶解解腻

春节假期频繁聚餐与作息变化易导致身体疲惫、消化不良。不妨尝试四款简单易煮的养生茶,帮助缓解油腻、恢复精力。

● 四陈茶

食材与做法: 准备橘红10克、香橼10克、枳壳10克、茉莉花茶10克、蜂蜜适量。将橘红、香橼、枳壳、茉莉花茶置于杯中;注入沸水,静置30分钟。根据个人口味,加入适量蜂蜜,即可饮用。

主要功效: 消食解腻,恢复精力。

● 陈皮炒米茶

食材与做法: 准备陈皮一小片、大米50克(需晾干)。将大米无油小火炒至微黄,加入800毫升清水与陈皮,煮沸后转小火再煮10分钟,滤出饮用,炒米亦可食用。

主要功效: 去油解腻,缓解腹胀。

● 红枣桂圆姜茶

食材与做法: 取红枣3颗(去核)、桂圆5颗、生姜2片,洗净后加800毫升清水,煮沸后小火煮10分钟,可根据口味添加冰糖。

主要功效: 驱寒解乏,补充元气。

● 菊花枸杞茶

食材与做法: 以菊花5朵、枸杞10粒,用沸水冲泡,焖5分钟即可。

主要功效: 清热缓疲,舒缓干涩。

提醒: 无论何种茶饮建议每日饮用1杯-2杯,过量可能增加身体负担。四陈茶不适用于脾胃虚弱、气虚者、便溏者及孕妇饮用;易上火人群可减少生姜、桂圆用量;脾胃虚寒者饮用菊花茶时可加入一片生姜平衡。

喝“解酒饮料”几分钟能清醒? 听听专家怎么说

据《扬子晚报》消息“喝一瓶饮料,几分钟快速解酒”……近期在社交平台上,有所谓“解酒饮料”打出这样的宣传口号。这些产品的宣传视频中,测试者饮酒后吹气检测超标,喝下某款饮料,短短几分钟后再次检测,仪器竟显示正常。事实真的如此吗?

泰康仙林鼓楼医院临床营养科副主任医师刘莉莉指出,从医学角度看,这些宣传是缺乏科学依据的。

关于解酒饮料是否靠谱,首先需要了解酒精在人体内的代谢过程。饮酒后,酒精(乙醇)主要通过肝脏进行代谢。乙醇在乙醇脱氢酶的作用下转化为乙醛(毒性比乙醇更强);随后,乙醛在乙醛脱氢酶的作用下转化为乙酸;最后,乙酸分解为二氧化碳和水排出体外。

“这一代谢过程的速度,也就是所谓解酒的过程,主要由遗传因素决定。”刘莉莉表示,重点在于体内乙醇脱氢酶和乙醛脱氢酶这两种酶的活性。一般来说,人体的酒精平均代谢速度为每小时10毫升-15毫升纯酒精。没有任何外部产品能够显著“加速”这一过程,因此,所谓的“解酒饮料”从生理学角度是站不住脚的,唯一有效的“解酒方法”就是时间。

记者注意到,短视频平台上宣传“解酒饮料”的视频

中都有拿酒精测试仪测试的画面。有相关交警接受媒体采访时指出,实际上,多数市面上购买的酒精测试仪跟交警使用的仪器不同,测量精准度存在明显差异。

在各大电商平台、社交平台,解酒产品堪称五花八门。但需要提醒的是,国家对药品、保健品的功能宣传有明确的规范要求,而解酒产品大多属于普通食品范畴,并非药品或保健品。

常见的所谓“解酒成分”究竟能起什么作用?刘莉莉表示,解酒产品通常含有以下几类成分。

第一类是葛根、姜黄等草药提取物。虽然部分体外或动物研究表明这些成分可能对酒精引起的肝损伤有一定保护作用,但没有任何高质量临床研究证明它们能显著加速人体内的酒精代谢。

其次是维生素族和维生素C。专家指出,酒精代谢确实会消耗这些维生素,因而补充维生素族和维生素C虽可缓解酒后不适,但并非“解酒”。

此外,水分、电解质也是所谓“解酒产品”中的重要角色。专家认为,酒精具有利尿作用,饮酒后容易导致脱水,从而引发头痛、口渴等症状。补充水分和电解质同样是缓解这些不适,但无法降低血液酒精浓度。

“梅”好时光

春风渐暖,催开枝头点点嫣红。2月24日,城区浞河朵朵俏丽的梅花在枝头绽放。本报记者石风华 通讯员 徐林华



机票价格大幅回落 错峰出游迎良机

本报综合消息 随着返程客流逐渐消退,民航机票价格水平大幅调整,不少热门航班折扣力度变大,吸引众多旅客选择此时错峰出行。

订票平台数据显示,春节假期后,上海至北京、三亚、哈尔滨、西双版纳等多条航线推出折扣机票,单程票价低至200元。北京飞往三亚、广州飞往北京的机票价格均在400元左右。去哪儿大数据研究院研究员石珂表示,春节后热门航线平均票价普遍回落10%到50%。

针对春节后的出行,华夏航空市场网络规划部副总经理柳辉表示,从目前的预订情况来看,3月3日元宵节当天的整体航班预订率约为37%。对于计划在元宵节前后出行的旅客,当前是较为合适的购票时机。

今年春节,国内旅游市场活跃,返程高峰期国内机票曾直逼万元大关。针对高价机票,海南航空工作人员表示,春运期间机票价格受市场供需关系影响出现波动,属于正常现象。所有国内航班经济舱票价均严格按备案价格体系执行。

从全国范围来看,今年春节民航市场迎来复苏。据第三方出行平台“航班管家”统计,春节期间,民航旅客运输量达2206.7万人次,日均达245.2万人次,为历年春节最高水平,日均旅客运输量较去年春节增长7.3%。

研究表明 牙没刷好会助推癌细胞转移

本报综合消息 谁能想到,牙没刷好,竟然会促进癌细胞转移?2025年12月,武汉大学的研究团队发表了一项引人注目的研究。他们发现,一种常见的牙周致病菌——牙龈卟啉单胞菌——可能会通过释放微小的“囊泡”,影响食管鳞状细胞癌的转移过程。简单来说,这项研究揭示了一条可能的生物学机制:来自口腔的细菌产物,或许能够通过一系列细胞内信号变化,推动癌细胞更容易扩散。

武汉大学的这项研究首先在食管鳞癌组织中发现,牙龈卟啉单胞菌在肿瘤组织中的丰度明显高于邻近正常组织,并且其丰度越高,患者的分期越晚、淋巴结转移越多、生存时间也越短。进一步的细胞和动物实验显示,这种细菌释放的细胞外囊泡可以增强肿瘤细胞的迁移和侵袭

能力,从而推动转移发生。这并不是孤立的发现。另一项基于转录组数据的研究显示,牙龈卟啉单胞菌感染可显著改变食管鳞癌细胞的炎症相关基因表达特征,感染相关基因特征明显的患者,整体生存时间更短。这些研究从分子层面支持了一个观点:慢性的口腔感染,可能通过炎症和信号通路重塑肿瘤微环境,从而影响疾病进展。流行病学研究同样支持了这个结论。

这些研究提醒我们,口腔健康和身体其他器官息息相关,长期存在的炎症状态,确实可能通过多种方式影响全身健康。一定要把口腔健康纳入日常健康管理的一部分,规律刷牙,减少长期牙龈出血和牙周感染的状态,在长期内降低慢性炎症负担。