

今日天气



阴有小到中雨
转雨夹雪
最高气温5℃
最低气温1℃
北风3~4级

短期天气预报

3月3日



阴转多云
局部地区有雨夹雪

8℃ — 2℃

北风3~4级

3月4日



多云转晴

10℃ — -1℃

北风3~4级

生活气象指数

运动指数: 较不宜

有降水且风力较强,适宜在户内进行健身休闲运动。

过敏指数: 易发

天气条件易诱发过敏,有降水,易过敏人群应减少外出。

感冒指数: 较易发

较易发生感冒,请适当增加衣服。体质较弱者尤其应该注意防护。

甘蔗 水果里的“补血果”

甘蔗不仅是我国传统水果,更被历代医家视为药用食材。《本草纲目》记载:“甘蔗气味甘,平,湿,无毒。主治下气和中,助脾气,利大肠,消痰止渴,除心胸烦热,解酒毒。”总结其功效为健脾润燥、清热解渴、滋养阴液。

甘蔗之所以被称为“天生复脉汤”,是因为它的功效和中医名方“复脉汤”很相似,能滋阴养血、复脉定悸,帮身体补气血、稳状态。它的铁含量突出,每千克约含9毫克,也因此被誉为“补血果”。除了补铁,甘蔗还富含天然糖分和多种微量元素,能快速给身体补充能量、滋养气血,对于气阴亏虚引发的心慌、气短等不适,也能起到缓解作用。

甘蔗颜色不同,养生功效各有差异。

青皮甘蔗偏甘凉,清热解渴力强,适合冬季干燥引发的口干舌燥、咽喉肿痛、便秘人群。

紫皮甘蔗偏温,清热润燥功效稍弱但更温和,对肠胃刺激小,适合脾胃虚寒者。

黄皮甘蔗介于两者之间,既能兼顾润燥生津,又能避免青皮甘蔗的寒凉刺激。

推荐吃法

甘蔗煮水 用水煮甘蔗,既能保留营养,又可减轻寒性,更利于健脾和胃、养阴生津,且营养更易被人体吸收,适合老年人、儿童及消化功能较弱者。

甘蔗苹果茶 紫皮甘蔗去皮后与苹果同煮,加入大枣、生姜调和,大火烧开后转小火煮20分钟。有温中和胃、养阴生津的功效。

甘蔗生姜汁 甘蔗切块放入锅中,放入姜片,加水,煮开转小火,再煮20分钟至30分钟。可滋阴养胃、止呕。

科学精准补碘 国家级行动方案发布

新华社北京2月27日电 国家疾控局等14部门日前联合发布《全国碘缺乏病科学精准防控行动方案(2026—2030年)》,提出到2027年,细化碘缺乏病和水源性高碘危害的综合防治措施,优化居民食用盐碘含量标准,建立不同地区、不同人群针对性的补碘方案。

方案同时明确,到2030年,碘缺乏病和水源性高碘危害防治能力进一步巩固提升,监测体系进一步健全完善,碘营养评价、现症病人治疗管理体系更加成熟。实现人群碘缺乏病保持持续消除状态和水源性高碘危害达到控制状

态,重点人群碘营养水平始终保持适宜水平,公众碘营养健康素养持续提升。

方案要求,在碘缺乏地区,实施以食盐加碘为主的综合防控措施,供应符合该地区食用盐碘含量标准的碘盐;在适碘地区,定期开展监测,及时掌握人群碘营养状况并针对性开展干预;在水源性高碘地区,继续推进以改水为主的综合防控措施,并做好未加碘食盐供应保障工作。

此外,建立不同地区居民食用盐碘含量参考范围,完善不同人群针对性的补碘方案。



丝雨润花开

“一场春雨落,十里花开时。”3月1日,城区迎来降雨。春雨后的归真园“春色满园关不住”,粉白的梅花在枝头凝露,疏影横斜间,与明黄的迎春花相映成趣。青灰的假山、雕花的木窗,在烟雨中晕染出一幅水墨画。

本报记者 石风华 通讯员 徐林华

考研查分 这些“捷径”要警惕

本报综合消息 2026年考研初试成绩于2月28日起陆续公布,有不法分子紧盯考生焦虑心理,不断翻新诈骗套路,布设各类网络陷阱。民警为大家拆解查分期间4类典型网络安全风险。

警惕“高仿网站和钓鱼小程序” 不法分子会利用“高仿”网站、小程序迷惑考生,这类链接会高度模仿官方平台的图标、名称,诱导考生输入姓名、身份证号等个人信息。一旦输入,考生的信息会被窃取,后续可能遭遇精准诈骗、身份冒用。查分一定认准官方渠道。

拒绝“付费查询” 不法分子抓住考生急于知道成绩和排名这一点,推出“付费提前查排名”“付费获得内部消息”等诱饵。这背后藏着两大风险:一是相关付费链接内置木马程序,点击后会窃取手机、电脑内的支付信息、社交账号密码;二是付费后不法分子提供的所谓“内部消息”全是虚假数据。各类考研信息需以官方后续发布为准,切勿因心急落入圈套。

公共设备查分必做“痕迹清除” 在公共电脑上查分后,务必退出网站的账号、删除浏览器缓存和历史记录,关闭浏览器自动填充功能。防止不法分子利用公共电脑的历史记录调取考生信息,造成不可挽回的损失。

晒分需“打码” 查到理想成绩后,很多考生会忍不住在社交平台晒分,但随意晒分极易泄露个人信息,遭到不法分子利用的精准诈骗。考生晒分前一定要涂抹准考证号、身份证号、报考院校等核心信息,不泄露个人敏感信息。

生酮饮食有健康风险 切勿盲目尝试

据《扬子晚报》消息 近年来,生酮饮食备受追捧,不少人宣称它“不用运动、能吃肉、躺着就能瘦”,被称为“懒人减重法”,但也有不少女性反馈,生酮饮食后出现脱发、月经紊乱等问题。

江苏省省级机关医院营养科主任蔡晓真表示,生酮饮食最初是用于治疗癫痫的,临床应用并不广泛,而且存在明确的健康风险。所谓生酮饮食,是一种极低碳水化合物、高脂肪、适量蛋白质的特殊饮食模式。其核心原理是通过严格限制碳水摄入(通常少于50克/天),迫使身体分解脂肪和蛋白质产生酮体。酮体本身具有抑制食欲的作用,加上高脂肪食物饱腹感强,进食量自然减少,从而达到减重目的。“但本质上还是要做到低热量摄入。”蔡晓真强调,如果生酮模式的同时总热量不降低,是无法减肥的。生酮饮食必须在专业医生或营养师指导下进行,绝不能盲目自行使用或长期坚持,建议严格生酮饮食,最好控制在三个月以内。

蔡晓真提醒,生酮饮食期间一定要多喝水,防止酮体过高,每天最好能摄入3000毫升液体。同时要注意补充镁、钾、钠等电解质,避免乏力、抽筋等问题。蛋白质摄入要保证优质蛋白的比例,70%以上为宜,不要只吃肥肉,要多摄入三文鱼、橄榄油等优质脂肪。如果碳水摄入过低,身体持续分解脂肪产生酮体,大量积聚可能导致酮症酸中毒,还可能出现月经紊乱、脱发、肾结石等。“生酮饮食是治疗级饮食,普通人盲目跟风硬扛,很容易越吃越虚,科学的营养减重更靠谱。”蔡晓真说。