

今日天气



晴转多云

最高气温17℃

最低气温-1℃

北风转南风3~4级

短期天气预报

3月14日

3月15日



多云转阴

阴有小雨转多云

10℃ - 3℃

8℃ - 1℃

南风转北风3~4级

北风3~4级

生活气象指数

运动指数: 较适宜

天气较好,但考虑风力较强且气温较低,推荐进行室内运动。

过敏指数: 不易发

3月11日我市的花粉浓度监测结果是:平均每千平方米90粒,浓度等级为低。目前,我市花粉种类主要为杨属花粉和榆属花粉。花粉过敏气象指数等级2级。天气条件不易诱发过敏,特殊体质人群应预防感冒可能引发的过敏。

日常生活中

应避免哪些伤肾行为

3月12日是第21个“世界肾脏日”,今年的宣传主题是“人人享有肾脏健康:关爱生命,守护地球”。肾很“娇贵”,这些日常坏习惯,正在悄悄伤害它。

长期喝水太少、渴了才喝:忙到忘喝水,尿液会变得特别浓,垃圾、结晶排不出去,不仅容易长结石,还会让肾脏一直“高负荷打工”。

口味太重、高盐不停:外卖、火锅、烧烤、咸菜、加工肉吃多了,钠超标、血压升高,肾脏天天在“高压状态”下工作会很受伤。

乱吃药、偏方、保健品:这是很危险且容易忽略的伤肾雷区。止痛药、不明中药、来路不明的“补肾神药”,都可能直接伤到肾功能。经常憋尿、熬夜、久坐不动:憋尿容易引发尿路感染;熬夜让肾脏没法休息;久坐会让全身代谢和循环变差,三件事全是“肾劝退”行为。

总爱大量喝甜饮料、啤酒:甜饮料升糖升尿酸,啤酒嘌呤高,长期喝让肾脏负担直接拉满。

护肾不用花大钱,做到这几件事就很稳:水是肾脏最好的“清洗剂”,每天喝够1500毫升-2000毫升,分次喝,不猛灌、不憋尿;饮食清淡,少盐少加工食品,每天盐不超5克,少点外卖、少吃重口味食物,多吃新鲜蔬果和粗粮,肾脏压力小一半;不熬夜、不久坐、多走动,保证睡眠,让肾脏好好休息;控制体重、血压、血糖、血脂,这四项稳住,肾脏就安全一大半;药别乱吃、补别乱加,不听信偏方神药;远离重油重辣,清淡饮食,戒烟限酒,就是给肾脏最实在的保护。

疾病无创诊断实现技术新突破

一滴血就能“揪出”器官病变

本报综合消息 采一滴血,便可探查多种病因。3月11日,记者从北京大学获悉,北大未来技术学院教授何爱彬团队及合作者开发出具有自主知识产权的新一代观液体活检技术,仅需采集少量血浆样本,就能一次性查清多种器官病变。目前,该技术正在开展临床验证,将为疾病无创诊断带来新希望。

“每个细胞都有自己的身份密码。细胞死亡后,染色质碎片释放到血液中,仍保留着来源组织器官的身份印记。”何爱彬解释说,理论上,科研人员只需读懂这些碎片上的多模态表观遗传信息,就能反向推导出它们来自哪个器官,从而精准定位病灶。

何爱彬团队瞄准观液体活检领域,通过机器学习等开发新技术,历时约10年,终于实现了血浆的高精度解析。他介绍,新一代观液体活检技术突破了传统检测的思路限制,在操作简易程度等方面有所提升。基于新技

术,团队构建了以健康人群为参照的组织富集评分模型,相当于为每个器官设立了“标准基线”,仅需少量血浆样本,就能敏锐识别出异常的组织信号。

值得一提的是,在一些影像学尚未检出异常的阶段,该模型已经可以提前捕捉潜在受累器官的“求救”信号。利用该技术,人体超八成的器官病变可一次性查清。“最重要的是,现有技术只能定向区分鉴别某种特定肿瘤,我们的新技术可以实现一滴血、一次性诊断全身多器官疾病。”

该技术还能在患者术前就预测出肿瘤经辅助治疗后消退的情况,避免了不必要的手术创伤,及时发现癌症的复发风险。目前,团队正在推进技术迭代、临床验证和产业转化,加快试剂盒研发与合规化落地。他们还计划对数十种高发疾病开展研究,重点突破胰腺癌等疾病早诊瓶颈。



走在春天里

3月12日,在城区虞河景区,春风拂岸,桃花初绽,碧水映蓝天,恰是人间好时节,市民牵着狗漫步其间,一派生机与闲适。

本报记者 石风华 通讯员 刘永久

部分机票降幅超60% 多地错峰游热度攀升

本报综合消息 春节过后,文旅市场热度不减。近日,随着机票、酒店价格下降,多地“错峰游”热度攀升。

在辽宁大连,错峰出游的热度持续上升。进入3月后,由于机票和酒店价格下调,跟团游产品价格明显降低,业务量也持续增加。与春节假期不同,这段时间的出游主力军多为时间自由的“银发族”。春暖花开之际,饱览山水、观赏花海的南方旅游线路备受当地市民青睐。旅行社推荐的目的地包括云南大理、丽江,湖北恩施,广西桂林、崇左,贵州平坝等。

各家旅行社统计的登记信息显示,“银发族”是跟团游的绝对主力。此外,他们的跟团方式也在发生变化,更愿意选择一地深度游,而旅行社设计的旅游产品也不再追求景点数量的堆砌,而是尽可能增加地域文化的“日常式”体验。

春节过后,海南三亚吸引了不少游客前来错峰出游,享受高性价比的海岛之旅。日落时分,三亚鹿回头风景区迎来一天中最浪漫的时刻,游客们漫步观景平台俯瞰华灯初上的市区,山海相依的夜色格外迷人。错峰出游季,这里成为游客“慢游”三亚的热门打卡地。

数据显示,春节过后,北京、上海等主要客源城市飞往海南三亚的机票价格降幅超过60%。游客错峰出游,酒店也保持了较高入住率。

新型散步方式ColorWalk火了

本报综合消息 近日,“春天就要ColorWalk(色彩漫步)”的话题在社交媒体上火了。这种轻量散步,成为年轻人缓解日常焦虑、调节情绪的新选择。

ColorWalk的方法非常简单,出门前,在心里选定一个颜色,带着这个目标走进日常街道,行走中主动寻找、捕捉所有带有该颜色的事物,完成一场情绪治愈之旅。大量网友分享体验称,“带着目标的散步”能让自己从精神内耗中短暂抽离,重新发现日常里的细碎美好。

3月10日,同济大学附属精神卫生中心心理治疗师李坤梅告诉记者,现在越来越多年轻人开始意识到,大脑和情绪跟身体一样,也需要日常的保养和照顾,而ColorWalk就是一次简单的“用脑卫生”实践,让连轴转的大脑和情绪“喘口气”。

“95后”新媒体从业者康女士是ColorWalk的忠实爱好者,此前长期被加班焦虑裹挟。“第一次我选择了绿色,散步的20分钟里,我只有找绿色这一件事,走着走着,堵在胸口的闷气就散了。”康女士说。

也许有人会问:我天天散步,怎么没觉得这么治愈?

李坤梅认为,ColorWalk和普通散步、CityWalk的核心区别在于“找颜色”的小任务。这项任务会激活大脑前额叶负责注意力控制和自我调节的区域,通过主动选择注意力方向,让人从反复的担忧、压力中抽离,回归到“此时此刻”。当下很多人每天面对海量信息输入,注意力长期被碎片化内容占据,用脑过度成为普遍状态,这种方式刚好能给大脑一个短暂的整理、恢复窗口期。

另外,看颜色也是治愈的一部分。李坤梅说,不同颜色的光线波长不同,给神经系统带来的感受不一样。比如蓝、绿这类柔和的色调,容易让人平静放松,这也是很多医院、心理咨询室偏爱这类颜色的原因;而黄、橙等明亮颜色充满活力感,帮人慢慢提振情绪。焦虑烦躁、脑子乱糟糟的时候,就选绿色、蓝色出门走一走;情绪低落、提不起劲的时候,不妨试试明亮的黄色、橙色。

“选择颜色并没有那么多规矩,重要的是借走路和寻找的过程让自己慢下来,和身边的美好打个招呼。在忙到停不下来的日子里,给自己留20分钟,只关注自己的心情,这本身就很治愈。”李坤梅说。