今日天气

多云转晴
最高气温22℃
最低气温13℃
北风3～4级

短期天气预报

10月1日夜间到2日白天	10月2日夜间到3日白天
晴到少云	多云间阴
23℃ — 11℃	24℃ — 13℃
北风转南风2～3级	南风3～4级

●潍坊市气象台9月30日15时发布●

生活气象指数

●**运动指数**：适宜
天气较好，赶快投身大自然参与户外运动，尽情感受运动的快乐吧。

●**紫外线指数**：中等
属中等强度紫外线辐射天气，外出时建议涂擦SPF高于15、PA+的防晒护肤品。

旅途久坐僵又乏 四个动作给身体解绑

旅行中久坐不动，抵达目的地时总会腰酸背痛、精神疲惫。四个专为旅途设计的小动作，让您在有限空间里有效缓解旅途疲劳。

脚尖“泵”起循环 坐直，双腿自然分开与肩同宽。用力、缓慢地将脚尖向上勾起至极限，感受小腿后侧的拉伸，保持2秒；然后脚尖用力下压至极限，感受小腿前侧的牵拉，保持2秒。重复20次-30次为一组，每小时做2组-3组。通过肌肉收缩，像泵一样挤压深层静脉，促进下肢血液回流，有效预防水肿和血栓。

脊柱的“温柔扭转” 坐直，吸气准备。呼气的同时，缓慢将上半身向右旋转，右手可搭在座椅靠背或扶手上辅助加大旋转幅度（在飞机或火车上注意控制幅度，避免影响他人）。眼睛看向右后方。感受脊柱的旋转和腰背肌肉的伸展。保持自然呼吸，停留15秒-20秒。缓慢回正，换另一侧。左右各重复3次-5次。注意，旋转时骨盆保持稳定，避免用力过猛。这个动作能有效放松竖脊肌，改善因久坐导致的腰部板结感。

肩颈“松绑”术 第一步，对抗练习。坐直，将右手掌根抵在右耳上方。吸气准备，呼气时，头轻轻向右倾，同时手掌施加向左的对抗力，使头部基本保持不动。感受颈部侧肌群收缩。保持5秒-8秒，缓慢放松。换边。前后方向也可用双手十指交叉，抵住前额或后脑枕部进行对抗；第二步，拉伸练习。完成对抗后，将头轻柔地向左侧倾，右肩下沉，感受右侧颈部的拉伸。保持20秒-30秒，换另一边重复上述动作。对抗练习可安全地强化颈肌，拉伸则缓解既有的肌肉紧张，双管齐下预防颈肩痛。

核心“隐形充电” 坐直，双手轻放于腹部。用鼻子缓慢吸气，感受腹部像气球一样微微鼓起，同时尝试轻微收缩盆底肌（类似轻微提肛的感觉）。用嘴巴缓慢呼气，腹部自然内收，放松。专注于呼吸的深长与缓慢，重复8次-10次。这不仅是一次放松冥想，更能重新唤醒腹横肌和盆底肌，为腰椎提供内在支撑，改善呼吸效率，提高血氧水平，让你更清醒。

中心城区供暖充水试压启动 这些事项请注意

本报讯（记者 赵春晖 通讯员 张梦婷）近日，中心城区供暖充水试压工作陆续启动，各供热企业按片区、分批次对直管小区、用热单位的换热站、管网等采暖设施开展带压测试，同步排查管网漏点、设施老化等隐患。当前，各供热企业充水试压工作有序进行，通过小区宣传栏、企业公众号、短信推送等渠道发布具体时间及作业安排。

市城管局提示广大热用户留意通知、积极配合，如遇设施异常立即联系供热企业，提前消除用热隐患。请广大市民及时关注小区试压通知，试压时段家中尽量留人，提前自查采暖设施，避免因设施漏水造成财产损失。本采暖季拟暂停用热的用户，请提前办理报停手续并关闭户内阀门，做好设施防护。

如需维修更换室内供热设施，或是房屋长期空置外出，请关闭入户总阀门，切断与公共管网联通。如遇阀门操作失灵、关闭不严，请及时联系供热企业维修人员处置，消除设施隐患。

充水试压后管网长期满水带压，供热企业会不定期补水。如遇排气阀、单组暖气片漏水，请关停对应阀门止损；室内管道出现严重漏水请立即联系所属供热企业，由维修人员到场关闭锁闭阀处置。

如发现楼道竖井、小区院内的公共供热管道存在漏水、喷水等问题，请勿自行处置，立即联系供热企业报修处理，避免漏水进一步扩大。

试压保压期间，请市民切勿私自改造供热设施、擅自排放管网热水，避免造成单元楼栋管网压力失衡、进气积气，影响本采暖季整体供热。

小小爱国心

昌邑街头，红衣稚子挥动五星红旗，以纯真笑脸献礼国庆节。
本报记者 石风华 通讯员 李俊海

“火车票候补妙招”靠谱吗？12306：假的

本报综合消息 国庆假期期间，铁路售票进入高峰期，不少没抢到票的旅客把希望寄托在12306的候补功能上。最近，短视频平台上出现多位穿着类似铁路制服的博主，传授所谓“候补小妙招”，有的声称在12306公众号后台不停地发信息，15分钟就能候补成功；有的则引导旅客用第三方购票App同步订单，号称能“预测出票时间”。这些“妙招”真的靠谱吗？

12306客服表示，所谓给12306微信公众号不停发信息就能候补到票的说法是完全错误的，候补兑现仅以订单提交的先后顺序为准。12306也从未与任何第三方平台机构开展合作，没有任何购票加速包、购票会员费、挑选车厢座位费等额外收费，发生改签、退票时严格按规定办理，同时严格依法保护旅客个人信息安全。通过第三方平台购票不仅不会增加成功率，反而会更慢或购票失败。购票请认准“铁路12306”官方网站和手机客户端。

身着铁路人员样式制服发布视频是否违法？

中国政法大学副教授朱巍表示，网络博主本身并不是铁路部门的工作人员，却购买了相关的服装，伪装成铁路部门的票务人员，这样做的目的实际是为了让消费者误以为他们是官方售票机构，本身的性质就是一种欺诈行为。如果这种相关的视频用作广告推广或者用作商业推广，就是违反广告法的行为，同时也侵害了消费者权益。即便是没有用作导流或者引流，这样的视频也是伪造他人身份，属于违法视频的范围。

同时需要提醒的是，9月26日起，铁路部门对京沪高铁、京沪铁路试点的火车票预约购票服务的可预约日期范围从开车前第60天至第17天，逐步调整为开车前第30天至第17天。旅客购票要注意规则的变化。

家有萌宠 加强防范警惕火灾隐患

本报综合消息 假期外出游玩，有时不得不把“毛孩子”独自留在家中。可有些宠物天性调皮好动、好奇心强，一不留神，就会给家里埋下安全隐患。

近日，湖北荆州一住户家中起火，监控录像显示起火原因竟是宠物狗啃咬儿童玩具，导致玩具上的锂电池起火，所幸发现及时，无人员受伤，“肇事”宠物狗也安然无恙。

假期外出游玩前，要先为家中宠物做好消防安全“大检查”：

收好易燃易爆物品：打火机、小型电池等易被宠物误吞、啃咬，引发爆炸或中毒风险，应妥善存放。

定期清理杂物：避免在家中随意堆放易燃物品，如废弃纸箱、布料等。应定期清理家中易燃物品，减少火灾发生的可能性。

锁好厨房门：厨房内火源、刀具等危险物品较多，建议安装门锁，防止宠物误入引发意外。

日常取暖需看护：使用取暖设备时，请照看好自家宠物，让其保持安全距离，以防过热或宠物触碰引发火灾。

准备应急逃生包：准备宠物应急包，以备不时之需，确保宠物在紧急情况下也能得到妥善照顾。

外出记得断电断气：当室内无人或长期外出时，应关掉电源、燃气，防止宠物误触引发火灾。

若家中长时间无人照看时，最好请亲友上门或安装监控留意。别让“毛孩子”的好奇心成为火灾导火索。

零售价每份1元 地址：潍坊市奎文区文化路1801号 邮编：261041 广告业务：8196151 发行业务：8196001 经营许可证：3707004000003号 潍坊市融媒体中心印刷：0536-2511515