

21日冬至： 不同地区的夜长不同，有什么门道？

新华社天津12月19日电（记者 周润健）12月21日迎来冬至，这是北半球白昼时间最短、夜晚最长的一天。这一天我国各地的夜晚到底有多长？这一天是日出最晚且日落最早的时候吗？听天文科普专家一一道来。

冬至是二十四节气中的第二十二个节气，也是冬季的第四个节气。中国天文学会会员、天津科学技术馆天文科普专家刘仲利介绍，冬至这天，各地的夜长时间从南到北呈递增趋势。越是靠北，黑夜越长；越是靠南，黑夜越短。这是因为地球围绕太阳公转，地轴是倾斜的，导致太阳直射点在地球的南北回归线之间往复运动，进而表现为各地的昼夜长短不一。

昼夜长短的这种变化，纬度越高的地区越明显。福建省天文学会会员、天文科普专家许长榕通过不同城市在今年冬至日的日出、日落时间计算出各城市当天的黑夜长度，可以明显看到这种效应，例如哈尔滨夜长约15时20分、北京夜长约14小时40分、南京夜长约13小时57分、海口夜长约13小时05分。

“以此推算，我国南北方主要城市冬至日夜长的最大差距在2小时以上。”许长榕说。

可能有人认为，冬至之日，是北半球全年夜长最长的一天，理应也是日出最迟、日落最早的一天。实则不然。这是因为地球的自转轴倾斜约23.5度，并以椭圆轨道绕太阳公转，导致每日的正午时间略有偏差，称为均时差。

许长榕告诉记者，今年冬天我国各地最早的日落早在11月底至12月初就出现了，而2026年1月中旬左右才会迎来最晚的日出。这种时间差异会因地理位置与年份稍有不同，并非固定不变。

冬至被视为“阳生”的起点，古人将其看作太阳运行的转折点，是记录太阳行踪的理想开端。“对摄影爱好者而言，如果从冬至这天起，每天在同一时间与地点拍摄太阳在天空中的位置，历经四季，就会得到漂亮的‘8字形’日行迹。”刘仲利说。

“吃过冬至面，一天长一线”，冬至过后，白昼将逐渐增长。虽然变化不可能一蹴而就，但太阳直射点逐渐北返的脚步已经开始。

食品配料表 并非越短越好

小心掉进“清洁标签”的营销陷阱

如今，配料表干净是不少食品品牌主打的卖点。某商超的一款“清洁标签”蛋糕，售价16.9元/盒，比普通蛋糕贵一倍，其强调不添加香精、植物油、植脂末、反式脂肪酸、防腐剂等成分，上线不到一个月，吸引了5万多人下单。

所谓“清洁标签”食品，指的是具有配料表简洁，优先使用天然成分，非必要不添加化学合成食品添加剂，加工过程简洁、透明，标签信息通俗易懂等特征的食品。上海市食品安全研究会专家组成员刘少伟告诉记者，对于“清洁标签”的具体标准，国内外没有普遍共识，它更像是一种理念，强调不使用非必需的添加剂。

更少添加剂的“清洁标签”食品是否意味着更安全、更营养？刘少伟解释，这之间没有因果关系。他表示适量添加的食品添加剂不仅能保障食品的品质，还能有效消除食品制作过程中产生的有害物质。

刘少伟：“清洁标签”这个词和我们的食品的营养、安全是不能画等号的。适当的食品添加剂能够让我们的食品更加营养、安全。比如说油，如果不加抗氧化剂，它遇到氧气就会氧化，就会产生很多的致癌物。所以说并不是不加食品添加剂就一定健康。

科信食品与健康信息交流中心主任钟凯表示，我国建立了一整套食品添加剂管理制度，对食品添加剂从风险评估、标准制定到生产、使用等各环节实施严格监管，消费者无需“谈添加剂色变”。

不少消费者认为配料表越短食品越“干净”。对此，钟凯表示，这是一个常见误区。

钟凯：让配料表比较短有很多的办法，比方说它用一个复合的配料，里面比如说它有10种添加剂，但是标配料表的时候，它可能就是一个复合配料。还有如果是同类型的产品，实现同样的工艺目标情况下，通常来讲是用的添加剂的品种越少，它的总量是越多的。

记者调查发现，市面上的“清洁标签”食品，价格通常比普通同类产品高出不少。在电商平台上，不少宣称0防腐剂、配料表干净的“清洁标签”黄桃罐头，价格几乎是一些普通黄桃罐头的两到三倍。

钟凯指出，有些食品本身的制作工艺就决定了配料表能很简洁，商家却借“清洁标签”搞营销噱头，消费者选购时还需理性看待。

据中央广播电视总台中国之声

冬季皮肤干痒是因为“没洗干净” 是真是假？



很多人认为冬季皮肤干痒是因为“没洗干净”，于是用增加洗澡次数、热水烫洗、搓澡来止痒。实际上，这些做法不仅不能止痒，反而会加重干痒。

冬季皮肤干痒的主要原因并非“清洁不到位”，而是气候干燥导致的皮肤屏障受损。此时盲目增加洗澡次数、过度清洁，只能换来短暂的止痒效果，后续可能诱发更严重的皮肤问题。

尤其要避免用过热的水烫洗皮肤。我们的皮肤表面有一层天然油脂，它就像保护膜一样牢牢锁住皮肤内的水分。水温越高，这层保护性油脂就越容易被溶解。冬天皮肤本就处于缺水状态，高温烫洗会进一步破坏油脂保护层，让皮肤变得更加干燥、脆弱，稍有外界刺激就会引发剧烈瘙痒，甚至诱发各类皮肤病。

此外，还要改掉大力搓澡的习惯。搓澡时搓下来的“泥”，本质上是皮肤最外

层的角质层，它是保护皮肤的重要防线。用力搓澡会把这层“保护墙”连同表面油脂一起破坏掉。虽然搓澡时会让人感觉很解痒，但这会让皮肤屏障彻底“门户大开”，导致皮肤变得异常敏感。

想要预防冬天皮肤干痒，建议这样做：

- 1.用温水洗澡，避免使用碱性强的香皂。含硫磺成分的香皂虽然有一定抑菌作用，但对于老年人、干性和敏感皮肤人群来说，会加重干燥和皮肤紧绷感。
- 2.洗完澡后，用毛巾轻拍皮肤吸干水分，切记不要用力揉搓。
- 3.擦干身体后，尽快涂抹保湿乳，帮助皮肤迅速形成保护膜，牢牢锁住水分。

如果已经出现皮肤干痒的情况，可适当减少洗澡频率，同时缩短洗澡时间，减少对皮肤的刺激。

据“健康中国”微信公众号

御寒保暖穿出新意

今年冬季保暖服饰消费呈现鲜明特点

进入冬季，添置保暖新衣是许多家庭的“年度仪式”。消费数据显示，羽绒服稳居今年冬季保暖服饰成交额首位，是当之无愧的御寒首选。

进一步观察，今年冬季保暖服饰消费呈现出鲜明特点：从款式来看，短款成为羽绒服和棉服市场的绝对主力，男女短款羽绒服成交额占比合计超六成，体现了消费者对灵活、轻便穿搭的偏好；羽绒马甲、加绒裤、加绒马甲等精准保暖单品成交量同比大幅增长。这反映出，传统“一件厚外套过冬”的穿搭模式，已难以满足消费者工作通勤、休闲娱乐与户外探索等多元生活场景的保暖需求。越来越多人通过保暖单品的自由穿搭，实现精准御寒。

除此之外，今年冬季保暖服饰消费还有几个值得关注的变化：一是市场地域的拓展。数据显示，福建、广西等南方省份的棉服成交量增速位居前列，打破

了保暖服饰北方专属的传统印象。二是消费人群的延伸。数据显示，中老年棉服、羊毛衫，以及男女大码羽绒服、棉服等品类成交量增长迅速。相关企业可以针对不同消费群体精准布局产品矩阵，优化供给策略。

更具突破性的变化发生在技术层面。近年来，保暖服饰领域正经历一场革新，气绒服、雪丽棉、压胶工艺等新名词层出不穷。面料上，石墨烯、生物基材料和再生环保羽绒等材料被应用于发热织物，让御寒保暖与绿色环保可以兼得；设计上，模拟动物皮毛的仿生结构设计等创新方案，让保暖效率大幅提高。

冬天年复一年，御寒保暖对现代人而言不只是物理温度的提升，更是体现穿着灵活、场景适配、体感舒适以及个人风格的生活方案。这是消费观念的演进，更是人们对美好冬日体验的共同向往。

据《经济日报》