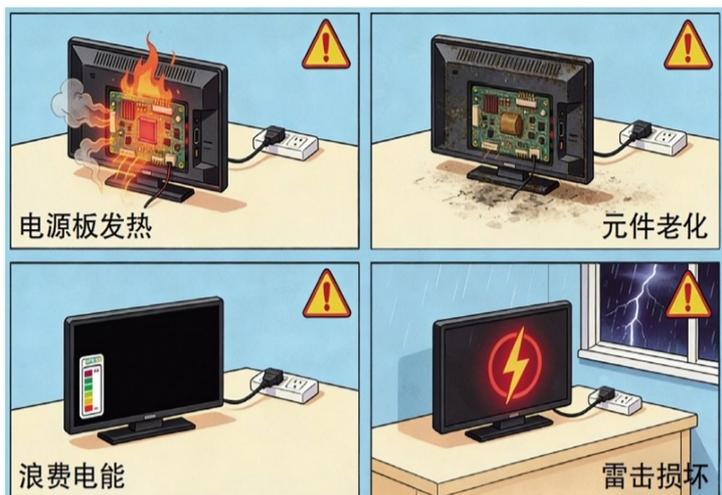


你家的电视关机后，拔电源吗？



电视机常年待机隐藏的风险。(制图:陆越)

年关将至，春晚进入倒计时，为了收看这道“年夜饭”，不少家庭闲置已久的电视机又将重新“上岗”。遥控器一键开关机、电源线常年不拔，是不少家庭使用电视机的日常习惯。那么，电视机关机后真的可以一直不拔电源吗？这种情况是否隐藏着安全隐患？

关闭电视机就安全了吗

“很多人误以为用遥控器关机后就万事大吉，其实此时电视机并没有完全断电，而是进入了待机状态。”中国科学院物理研究所博士王利邦解释，待机状态下，电视机内部的电源模块仍在持续工作，短时间待机确实影响不大，但长期如此其实暗藏着多重风险。

常年不关机有哪些风险

王利邦从三个方面介绍了电视常年待机隐藏的风险：

首先是安全隐患。待机时电源板会持续发热，若电视机使用年限久、内部元件老化，或电源线存在破损，再遇上电压波动、雷击等突发情况，极易引发短路，严重时甚至可能诱发火灾。

其次是浪费电能。电视机待机功率通常在5瓦左右，一年

下来待机耗电量约为43.8千瓦时，相当于一台节能冰箱15天的用电量。长期累积下来，也是一笔不小的开支。

此外，长期通电还会加速设备老化。持续通电会让电视机内部元件始终处于工作状态，加速元件损耗，不仅会缩短电视机的使用寿命，还可能增加后续维修成本。

这些场景必须及时拔电源

王利邦提醒，并非每次看完电视都需要拔掉电源，但以下三种情况务必要拔掉电源：

长期外出时需断电。若出差、旅游时间超过3天，应提前拔掉电视机电源，从源头规避无人看管状态下的安全风险；

雷雨天气时，雷电可能通过电源线击穿电视内部元件，造成设备损坏，甚至引发触电危险；

电视出现故障时需立即断电。如开机时发出异响、机身发热异常、使用时频繁触发电路跳闸等，遇到这些情况要立即拔掉电源，再联系专业人员检修。

“日常短时间不看电视时，可以用遥控器待机；但从安全和节能角度出发，睡前或离家时最好顺手拔掉电源。”王利邦说，这样的小习惯既能规避风险，又能节约用电。

据中国科技网

爽约1次暂停预约30天 杭州灵隐飞来峰景区调整预约机制

自2026年2月1日起，杭州市灵隐飞来峰景区预约机制进行优化升级，相关优化措施如下：

一、推行线上候补机制，告别现场排队

针对目前现场登记人数较多、排队时间过长且对线上预约公平性造成冲击的情况，景区将全面启用“线上候补”功能，以“线上候补”替代“现场排队”，即：从2026年2月1日起取消线下登记窗口，在预约入园前一日的20:00前均有线上候补机会，系统将按照提交候补申请的时间先后顺序进行配给。

二、调整退约截止时间，释放名额更及时

为提升预约名额的流动性与使用效率，减少资源闲置，新规中，退约截止时间调整为入园前一日17:00(与每日停止入园时间一致)。系统将在每日8:00起，自动对次日待入园的订单进行“入园提醒”消息推送，方便游客因行程变化及时退约。

三、强化预约信用记录，引导诚信

为引导游客诚信预约，共同维护良好的预约秩序，预约成功后，如预约当日未在17:00前核验入园且未在入园前一日17:00前退约的，记1次“爽约”。选择候补次日入园名额的，一旦候补成功后，不支持退约，未在候补当日17:00前核验入园的，记1次“爽约”。新规中，对“爽约”行为制定了更为严格的限制措施。一是增加了对预约账号的“爽约”限制。二是增加累计爽约限制。首次爽约，预约账号和被预约人将被暂停预约资格30日。后续如再次爽约，暂停期将累计延长(如第2次60日，第3次90日)。

景区可提前7日预约的机制、70周岁(含)以上老年人及其他符合优待政策的人群无需预约的措施均保持不变。“候补功能”将在1月28日上线。

最后，灵隐飞来峰景区再次提醒广大游客：“早预约、不爽约”，文明旅游，绿色出行。

据央视新闻客户端

冬季泡温泉，不贪热才健康

冬季，泡温泉是不少人青睐的休闲方式。专家提醒，长时间待在温泉、桑拿等高温高湿、通风不良的密闭环境中，可能导致中暑，最好注意把控水温、时间和洗浴方式，在驱寒暖身、舒缓压力的同时，规避健康隐患。

“我们最近陆续接诊因泡温泉时间过长出现头晕、乏力甚至昏迷的患者，经诊断，这些患者得了热射病。”中国医科大学附属盛京医院心血管内科主任医师孙志军说，“热射病也叫重症中暑，人体在高温高湿的环境下，身体的热量散不出去，人体内部温度短时间内如果飙升到40摄氏度以上，就可能损伤大脑等多个器官。”

孙志军提醒，泡温泉的时候水温不宜过高，最好控制在38—40摄氏度之间；单次浸泡以10—15分钟为宜，起身时应放慢动作，避免因体位变化导致头晕或跌倒；适当补充水分，避免在温泉池内饮酒、吸烟，降低意外风险。“如果觉得胸闷、心慌、头晕或者直冒冷汗，千万别硬撑，要马上离开水池，到通风的地方休息。症状如果没缓解，一定要及时就医。”孙志军说。

中国医科大学附属盛京医院皮肤

科主任吴严提醒，冬季洗热水澡、泡温泉需注重保护皮肤，避免损伤皮肤屏障。“水温不宜过高，避免过度去除皮肤表面的天然皮脂膜；时间不宜过长，长时间处于湿热环境会导致角质层水合过度，进一步削弱皮肤屏障功能，加重干燥瘙痒。”吴严说。

吴严建议，擦干身体后需在皮肤表面尚存微量水分时立即涂抹保湿霜，宜选择含神经酰胺、角鲨烷、透明质酸等成分的产品。皮肤敏感、有湿疹等炎症性皮肤病的患者需谨慎，高温可能加重皮肤损伤，温泉中的矿物质也可能产生刺激。

中国医科大学附属盛京医院中医科主任汲泓介绍，科学泡澡可帮助冬藏养生，但要遵循“适度、适时、适人”原则：洗完后立即擦干保暖，忌吹风碰冷水；泡到微微出汗即可；饭后、饥饿、疲劳、酒后不适合泡澡；老年人、婴幼儿、孕妇以及患有糖尿病或心脑血管疾病的人群，体温调节能力相对较差，风险更高；泡澡后可稍坐片刻，饮用温热生姜红枣茶或淡盐水补充津液。

据《人民日报》

国际金价盘中突破 每盎司5100美元

新华社北京1月26日电 国际黄金价格26日再创历史新高，纽约商品交易所黄金期货价格和伦敦现货黄金价格双双突破每盎司5100美元关口。当天，交投最活跃的2月黄金期货价格一度接近每盎司5108美元，较前一交易日收盘价上涨超2%。

分析人士指出，受地缘政治紧张加剧等因素刺激，投资者避险情绪高涨，为黄金和白银等避险资产价格上涨提供支撑。

当天，纽约商品交易所白



银期货价格也大幅上涨，盘中一度涨破每盎司109美元，再创新高。

长期糖尿病患者需警惕：红细胞变化损害血管

新华社北京1月25日电(记者 唐志强)患糖尿病时间越长，并发心血管疾病的风险通常就越高。一项新研究发现，这种风险的上升可能与患者血液中的红细胞变化有关，关注红细胞中一种特定分子的变化或许有助于并发心血管疾病的预防和早期发现。

瑞典卡罗琳医学院的研究人员近日在美国《糖尿病》月刊上发表文章指出，对于2型糖尿病的长期患者，其血液中的红细胞会发生变化，损害血管功能，进而增加心脏病等心血管疾病的发

病风险。进一步研究发现，红细胞的这种变化与患病时间长短有关：新确诊时，2型糖尿病患者的红细胞不会损害血管功能，但在病程达到或超过7年时，他们的红细胞则出现了损害血管功能的现象。小鼠实验也出现了类似情况。研究人员表示，这项研究揭示了2型糖尿病患病时间长短对血管损伤的影响，如果能在损伤发生前就识别到风险，将有助于更好地预防并发症。