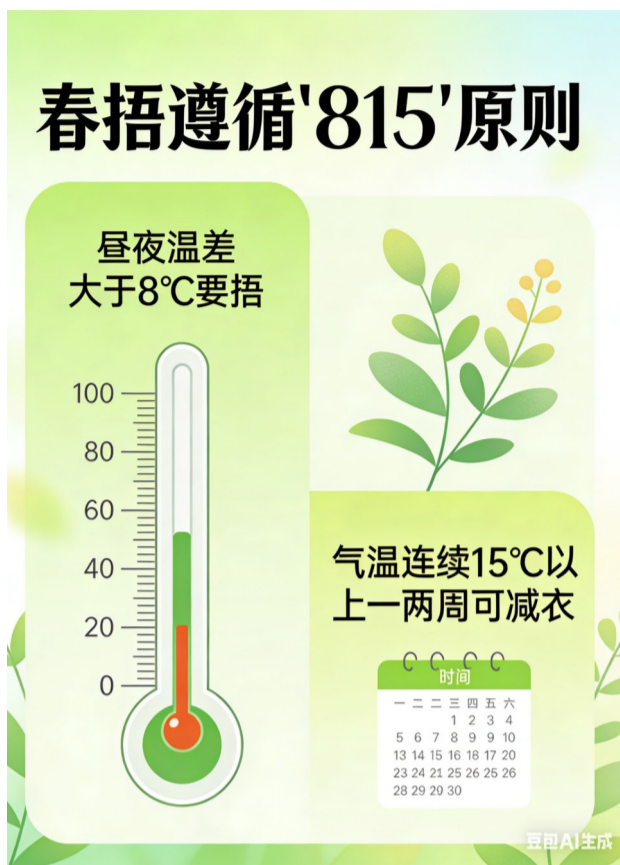


多地升温进程加快，“春捂”应该怎么捂？

惊蛰一过，春天的脚步明显加快。从现在到清明，正是一年中升温最快、气温起伏较大的时段，乍暖还寒时不仅容易感冒，还会增加心血管疾病风险。

俗话说“春捂秋冻，不生杂病”，“春捂”有哪些好处？应该重点“捂”哪里？“捂”到什么时候更合适？



为什么建议你“春捂”？

医学研究指出，春季(尤其是3—5月)，是高血压、冠心病、心肌梗死等疾病的高发期。首都医科大学附属北京积水潭医院心血管内科主任医师王佐岩表示，春季气温起伏属于正常现象，但这可能会激活人体交感神经系统，导致血管痉挛、血压剧烈波动，增加心绞痛、急性心梗及脑卒中的风险。

临床观察显示，高血压或糖尿病患者、老年人、有冠心病或脑卒中病史者，受血管弹性下降、基础疾病影响，对温度变化的耐受能力差，更需重视“春捂”。

初春时节，乍暖还寒，气温变化大，如果过早脱掉厚衣服，身体的体温调节机制还来不及适应，抵抗力也会跟着下降，呼吸道系统疾病及冬春季传染病就容易乘虚而入。

应该“捂”到什么时候？ 记住两个关键温度

“春捂”记住“815”原则。当昼夜温差大于8°C时，说明气温不稳定，需要捂；当气温连续保持在15°C以上，并且维持一两周时，可以适当减少衣物。

三招辨别“幽灵外卖”

“幽灵外卖”一直是网络餐饮服务食品安全的痛点。它指的是无资质、无固定场所的不法经营者，靠造假在外卖平台伪装正规商家营业。

近日，市场监管总局发布《网络餐饮服务经营者落实食品安全主体责任监督管理规定》，将于2026年6月1日正式实施，对外卖平台和商家提出严格要求。

如何辨别“幽灵外卖”？

一是查“名字”是否对应。点击店铺“商家”或“亮证经营”(通常在店铺名称下方)，查看实景、门头照及证件，确认营业执照地址与店铺地址、

“春捂”并非盲目多穿衣服，而是强调在季节变换时不要骤然减衣，根据气温逐步调整，以保证身体有足够的时间去调节自身的温度调节机制。

需注意，“春捂”要重点保护颈部、头部、腹部及下肢：

下肢循环障碍患者需穿着厚袜或护膝，比如糖尿病患者下肢循环较差，忽视足部保暖易加重末梢神经病变。

头部散热占全身30%，佩戴薄帽可减少热量流失。

腹部保暖有助于维持内脏血流稳定，能有效保护胃、脾、肠。

颈部受凉易诱发颈动脉痉挛，比如颈动脉狭窄患者颈部受凉，可能因血管痉挛而诱发脑缺血。

春季穿衣指南

“春捂”主要以自身感觉温暖又不出汗为宜。早春最实用的穿衣法是“洋葱式”层叠穿搭——

内层：选择柔软、透气吸汗的棉质内衣。

中层：穿保暖的毛衣、卫衣等衣物。

外层：选择防风防雨的夹克、风衣、冲锋衣等。

这样搭配，既能抵挡早春凉风，又方便根据温度随时增减。

据国家应急广播微信公众号

高校毕业生成人教育档案材料如何存放？人社部解答

高校毕业生成人教育档案材料如何存放？人社部3月9日通过官方微信公众号作出解答。具体如下：

高校毕业生参加成人教育形成的档案材料属于教育培训类档

案材料，按照干部人事档案和流动人员人事档案相关规定，可将相关材料交保管人事档案的用人单位或流动人员人事档案管理服务机构及时予以归档。

据中国新闻网

人脸认证时千万记得穿衣服 冲上热搜！

提醒：不要在洗澡的时候去做人脸认证

近日，“人脸认证时千万记得穿衣服”话题冲上热搜榜，“吓坏”不少网友。评论区里无数留言都在“悔不当初”，有网友后知后觉表示：完蛋，我在被窝里/上厕所时/光膀子时认证过。

该热搜新闻援引了“中科院博士张军平”发表的科普知识，称大众在做人脸识别时，上传系统的不仅是人脸框里的画面，而是整个摄像头所覆盖的区域。

在科普视频中，张军平教授提醒大家，千万不要在洗澡的时候去做人脸认证。他说：“你确实确实要把衣服穿好，摄像头并不是只看到圆的这一块的内容，它其实全部都看到了，所以洗澡的时候不要去做人脸认证。”

张教授解释，人脸认证时，屏幕上所显示的“摄像头的圆”其实是起了一个“掩码”的作用，

实际上被拍到的画面不止于这个“圆”。

自2021年起，张军平教授在短视频平台持续发布科普视频。他在科普“人脸识别时一定要穿衣服”时，还解释了为什么人脸识别时需要“摇头张嘴”。张军平教授在视频中说，这个细节其实涉及到“骗保”问题。“从养老保险开始的，有些人已经去世了，但是可能家里人还希望能继续拿养老保险，所以就上传一张人脸照片，导致养老保险出现很大漏洞。那么怎么办呢？最好的办法就是让人‘活’起来，动眼睛、摇摇头、张着嘴，这些都表示你是一个活着的人。”

张教授还在5年前预测，未来也许只会剩下两个行业：艺术与计算机。

据极目新闻微信公众号

智能穿戴设备提示健康异常 要不要去医院？

智能手环、智能手表等可穿戴设备早已融入日常，心率、血氧、睡眠监测等健康功能成为标配，不少人养成了频繁查看监测数据的习惯。

这些智能设备的“健康判断”到底靠不靠谱？居家使用电子血压计、血氧仪等专业医疗器械，又该避开哪些误区？

在近日举行的国家卫生健康委新闻发布会上，首都医科大学宣武医院主任医师吴航明确表示，智能穿戴设备的核心作用是日常健康趋势的自我监测，不能作为疾病诊断和治疗的依据，更无法替代专业的医学检查检验。他以大家常用的睡眠监测功能举例，这类设备只是通过身体活动、血氧、心率等数据间接推测睡眠阶段，能大致反映深睡、浅睡和夜间清醒的整体情况，但受佩戴方式是否规范、传感器精度高低、周边环境干扰等多种因素影响，其数据的准确性和监测维度，远达不到专业医疗设备的标准，参考价值有限，不能作为判断疾病的依据。

如何正确看待智能穿戴设备在健康管理中的作用，避免陷入数据焦虑？

吴航表示，首先，人体的各项健康指标本就存在生理性波动，血压、血糖、心率等数值并非一成不变，单次监测结果不理想，无需

过度紧张焦虑；其次，目前市面上大多数智能穿戴设备并未达到医疗器械的精度标准，其监测数据只能在一定程度上作为自身健康状况的辅助参考，不能当真；最后，若设备显示的健康指标出现经常性、明显的异常变化，这可能是身体发出的潜在疾病信号，此时应及时前往正规医疗机构就诊检查，由专业医生判断情况。

延伸阅读 居家医疗器械 规范使用才靠谱

不同居家医疗器械及其使用细节，直接影响测量结果准确性。

上臂过粗或过细要换袖带。使用电子血压计时，标准袖带适用于上臂围22~32厘米的人群，上臂围超出该范围，需更换大号或小号袖带。

美甲影响血氧测量。使用脉氧仪监测血氧饱和度时，美甲、指甲油会干扰传感器识别，影响测量结果，同时要避免将脉氧仪和血压计在同一侧肢体同时使用。

血糖试纸注意保存活性。使用血糖仪时，对试纸的保存和使用有严格要求，需做好避光防潮，开封后的试纸要在3个月内用完，防止试纸中的酶失活，导致血糖测量结果不准。

据中国新闻网

据《科普时报》