

使用微波炉 不能掉以轻心

微波炉可谓是厨房里的“效率担当”，热饭热菜、简单料理都能快速搞定。但使用微波炉可不能掉以轻心，操作不当小心有“炸”。

熟鸡蛋热一分钟就炸

带壳的生鸡蛋用微波炉加热易发生爆炸，是很多人都知道的常识。需要注意的是，剥了壳的熟鸡蛋也不能用微波炉加热。

消防员做了个实验，将熟鸡蛋用微波炉加热一分钟后拿出。在受到外力时，鸡蛋突然炸裂，蛋清蛋黄四溅，不仅冲击力较强，还有烫伤风险。

日常生活中，带壳、带膜的食物都不适合放入微波炉加热（比如没切口的板栗、带肠衣的香肠等），这类食物在加热过程中内部热量难以散发，易产生压力，导致外壳破裂甚至爆炸。

不要用微波炉“烧开水”

微波炉不能用来烧水，尤其是纯净水。

用烧水壶烧水，水的加热是从下而上的，下方的水达到沸点，会产生很多气泡，这些气泡不断向上涌出到水面，就是水的沸腾。但微波炉是将所有的水同时加热，不产生对流，只是温度升高，即使水温达到了100℃也不会沸腾。

超过100℃却没有沸腾的水被称为“过热水”，极不稳定，只要有一点扰动，就会引发暴沸，造成烫伤。容器和水越干净，就越容易形成“过热水”。

另外，黏稠度高的、呈现为凝固状的食物，例如双皮奶、浓粥等，也不适宜在微波炉里

长时间加热。

这些“高危容器”也别放进微波炉

金属制品：不锈钢餐具和锡纸等金属制品不能放进微波炉加热，这是因为金属会反射微波，产生电火花，损坏微波炉，甚至引发火灾。

密封容器：如密封玻璃瓶、塑料瓶等，加热时容器内压力增大，可能会破裂。

普通塑料容器：一般塑料（包括保鲜膜）在高温下易变形、释放有害物质，应使用微波炉专用塑料容器。

打包盒、纸袋：一些用打包盒、纸袋等包裹的外卖食品，不能直接带着包装放到微波炉里加热，高温易导致炉内包装起火燃烧。

正确使用微波炉注意以下三点

勿长时间加热：在使用微波炉加热时，若时间过长，容易造成过热。包子、馒头等食物不宜长时间用高火力加热，水分丢失后食物容易变硬，甚至可能焦糊产生有害物质。

防短路：微波炉应放置在干燥通风处，不要遮挡通风口。遮挡通风口易造成温度过高或短路，引发火灾。清洁微波炉时，应断开电源，使用湿布与中性洗涤剂擦拭，不要冲洗，切勿让水流入炉内。

勿空烧：当微波炉空烧时，微波炉内没有食物，大量的微波无法被消耗，容易损坏内部元件，引发火灾。

据央视新闻微信公众号

全球约六成白鹤停歇吉林西部湿地



吉林省镇赉县莫莫格湿地近日迎来春季候鸟迁徙高峰。中国野生动物保护协会白城护飞队14日监测数据显示，目前已有超过4000只白鹤在此停歇补给，大雁集群数量超10万只。

镇赉县被誉为“中国白鹤之乡”，境内莫莫格湿地是东亚—澳大利西亚候鸟迁徙通道上的关键节点。对迁徙路径高度集中的白鹤而言，少数几处湿地的生态状况，直接关系到整个种群的生存。

莫莫格湿地由众多浅水塘和沼泽组成，迁徙季可栖息200多种鸟类。鹤群中，常可见成对或携亚成体的“小家庭”缓步觅食；附近水面上，大雁群不时腾空而起，掀起阵阵“鸟浪”，蔚为壮观。

目前，全球白鹤野生种群约6700只，其中约60%将莫莫格湿地作为北

迁途中的重要“补给站”。白鹤主要以湿地中富含营养的植物块茎为食，在泥土中觅食储能，为飞往西伯利亚繁殖地做准备。每年春天，它们会在此停留一个多月。

中国野生动物保护协会白城护飞队队长潘晟昱表示，白鹤数量稳定乃至增长，不仅归功于莫莫格湿地的生态修复，更是迁徙线路沿途各保护区、各湿地接力守护、持续优化栖息地环境的成果。

白鹤迁徙奇观吸引越来越多摄影爱好者和爱鸟人士前来观赏，为当地生态旅游发展注入活力。

官方数据显示，2025年镇赉县记录停歇候鸟约25万只，为近十年最高水平。潘晟昱介绍，今年春季，东方白鹤、白琵鹭等珍稀鸟类停歇数量同样呈上升趋势。

据中新网

警惕车损理赔背后骗保黑产

不少车主在车辆出险后，会遇到一些车辆维修机构打出的“高额现金返现”“免费修车”“维修补贴返利”的噱头，吸引车主前往店内维修。很多人以为把车交给这些汽修店不仅省了维修费，还能小赚一笔。

然而，看似天上掉馅饼的好事，背后却隐藏着涉嫌刑事犯罪的陷阱。

在山西阳泉，警方就侦破了一起车险骗保案，涉案人员5年间伪造300多起虚假交通事故，通过车险快速理赔流程实施诈骗，被依法追责。所谓的“免费修车”，是如何演变成骗保黑产的？

山西省阳泉市公安局经济犯罪侦查支队民警郝治平向记者介绍，该案线索源于保险公司内部数据核查，工作人员发现部分车辆理赔率异常，远远高出正常数据范围。

经查，该团伙核心人员翟某系汽车修理厂老板，郭某等另外成员均为汽修行业从业人员或长期合作熟人。翟某以“免费修车”“代办保险”为诱饵拉拢车主，为让“假戏”真做，翟某不仅拉拢了自己的员工、二手

车行业的从业人员，甚至保险公司的工作人员，通过分工，形成完整骗保链条。

由此，一个涵盖了“拉客、制造事故、定损、审核、理赔、维修”的全链条黑产应运而生。令人疑惑的是，保险公司的查勘理赔制度十分严格，这一团伙是如何在长达5年的时间里瞒天过海？

郝治平介绍，该团伙专挑无争议小剐蹭类事故，刻意将单起赔付金额控制在1万元以内，借助车险快速理赔流程实施诈骗。

据警方初步统计，5年内该团伙共制造了300多起虚假事故，时间跨度长，案件数量多、隐蔽性强，使警方侦破面临巨大挑战。

最终警方依托理赔大数据分析，锁定人员重复交叉、赔付金额集中小额、维修发票来源单一、维修部位集中于保险杠、大灯等易伪造高价值配件等关键信息，成功固定犯罪证据。目前，相关案件已移送法院，翟某、郭某等人因涉嫌保险诈骗罪将被依法追究刑事责任。

据中央广播电视总台中国之声

火爆朋友圈的SBTI测试 究竟准不准？

近期，SBTI(Silly Big Personality Test，直译为“傻乎乎大人格测试”)测试在全网掀起热潮，从社交平台的个人分享到职场团队的性格分析，成为大众探索自我、理解他人的热门工具。南京市中西医结合医院脑病科(神经内科)副主任医师、国家二级心理咨询师张林提醒，从医学心理学角度而言，其价值与局限需要结合科学理论与现实场景客观审视。

测试局限性与潜在风险并存

张林介绍，SBTI测试的理论根基可追溯至瑞士心理学家卡尔·荣格1921年提出的《心理类型学》，其类型学属于“特质论”范畴，强调人格的稳定性与分类性。“SBTI测试通过简化荣格的复杂理论，将抽象的心理特质转化为易于理解的标签，契合了大众对‘快速自我定位’的心理需求。”张林表示，但信度(测试结果的稳定性)与效度(测试结果的准确性)是评估心理测试科学性的核心指标，目前，SBTI测试的信效度并未得到广泛认可的学术验证。

在效度方面，SBTI测试的“类型划分”过于绝对化，忽略了人格的连续性与复杂性。例如，一个人可能同时具备外倾与内倾的特质，在不同社交场景中表现出不同倾向，而SBTI测试将其强行归为某一类型，可能导致结果的片面性。

SBTI测试的标签化结果容易引发“自我实现预言”与“刻板印象”。从社会心理学角度看，当个体接受某种性格标签后，可能会不自觉地按照标签描述调整自身行为。

更像是自我探索的辅助工具

在张林看来，SBTI测试尽管存在局限性，仍是一种有效的自我探索辅助工具。

从积极心理学角度看，SBTI测试可以帮助个体发现自身的优势特质，提升自我接纳水平。当测试结果肯定了个体的独特性时，能够增强其自信心与自我认同感，促进积极心理品质的发展。在人际交往与团队协作中，SBTI测试结果可以成为理解他人的切入点。通过了解他人的性格类型，我们可以调整沟通方式与合作策略，减少人际冲突。例如，与“感觉型”的人沟通时，注重事实与细节；与“直觉型”的人交流时，强调未来与可能性；与“思维型”的人讨论问题时，以逻辑为依据；与“情感型”的人相处时，关注其情绪需求。

“标签化还可能导致个体对他人的认知偏差。”张林提醒，“需认识到人格的可塑性与多样性，拒绝用SBTI标签限制自身或他人的发展，鼓励自身与他人突破标签的限制，尝试新的行为模式与思维方式。”

据《扬子晚报》