

# 元旦假期 冰雪游海岛游受青睐

## 机票预订同比涨三成 热门航线上座率超七成

2026年元旦假期快到了,越来越多的消费者通过旅行的方式辞旧迎新。北上冰雪游、南下海岛游等都成为受大家欢迎的出游主题,这几天相关目的地机票预订量呈现出快速上升

态势。

数据显示:2026年元旦假期,从北京、上海等城市飞往三亚、海口、昆明、长白山、哈尔滨等热门目的地的机票预订量环比上涨较快。截至12月25日,

国内航线机票预订量超271万张,同比增长约35%,北京、上海等城市飞往三亚、长白山等热门航线上座率超七成。

据《北京晚报》

## 水银体温计退出 替代品选购攻略来啦!

自2026年1月1日起,我国将全面禁止生产含汞体温计和含汞血压计产品。这意味着,凭借精准、廉价优势陪伴了几代人成长的水银体温计,即将正式退出历史舞台。

消息一出,水银体温计甚至一度出现身价暴涨和被抢购的现象。从需要“甩一甩”“看半天”的水银体温计,过渡到“嘀一声就出数”的电子设备,或许需要一个习惯的过程。

但从长远看,没必要高价囤积,替代产品技术成熟,质量稳定。电子体温计、无汞体温计、耳温枪、额温枪……针对市面上琳琅满目的替代品到底如何挑选?

### 多种替代产品各有所长

随着水银产品的退场,电子测温、测压设备已成为市场主流。它们安全性高、读数方便,但在原理、精度和使用方法上各有特点。下面介绍目前主流的几种家用体温测量工具。

**无汞体温计:**也就是镓铟锡体温计,它在形态和用法上是最接近水银体温计的“直接继承者”。它利用液态金属的热胀冷缩原理工作,避免了汞风险,准确性与之接近,但目前价格较高且普及度较低。

**电子体温计:**凭借其温度传感器技术,已成为最主流的选择。它读数清

晰、相对安全、价格适中,部分软头设计更舒适。其误差通常能控制在 $\pm 0.2^{\circ}\text{C}$ 以内,足以满足日常需求。

**耳温枪:**若追求更快的测量速度,耳温枪是个不错的选择。它通过红外线测量鼓膜温度,仅需几秒即可获得接近核心体温的读数。但其价格较高,且操作要求精准,需对准耳道,对婴幼儿测量尤其需要技巧,短时反复测量也会影响结果,其误差受操作影响较大,可能达 $\pm 0.3^{\circ}\text{C}$ 或更高。

**额温枪:**它通过红外线测量体表温度,实现了非接触、几秒出结果的极致便捷,非常适合快速筛查和避免交叉感染,但其读数最容易受环境温度、额头出汗及测量距离影响,准确性相对较低,误差可能较大。

总体而言,您可以根据对准确性、便捷性、价格以及适用人群(如婴幼儿)的具体需求,来选择最合适的类型。

### 电子产品测温准不准

有些人对电子测温设备的准确性尚存疑虑。此前有媒体实测显示,不同品牌、类型的电子测温产品之间可能存在差异。其中,最大误差可达 $1^{\circ}\text{C}$ 。因此,选择有医疗器械注册证(“械字号”)的知名品牌产品至关重要。只要正确操作,电子体温计的准确性足以满足日常健康监测需求。以下为大家提供几



图/视觉中国

个选择和使用建议。

**追求性价比:**电子体温计是大多数家庭的首选。测量时需确保探头与身体(如舌下、腋下)充分接触足够时间。

**家有婴幼儿:**耳温枪快速便捷,但务必按说明书正确放入耳道。注意,6个月以下婴幼儿耳道较小,可能不适用。耳道内耳垢或炎症可能会影响测量结果的准确性。

**用于快速筛查:**额温枪适合幼儿园、单位等需要快速排查的场合,但其读数仅供参考,目前有文献指出在环境温度 $23^{\circ}\text{C}$ 条件下,可尝试测量成年人耳后3cm处体温替代腋温计诊断发热。

据人民网

## 星空有约

# 天象大戏“月掩昴星团”陪你跨年

新华社天津12月29日电(记者周润健)12月31日,是2025年的最后一天。当晚,一场天象大戏——月掩昴星团将在天宇上演,陪大家一起跨年。

昴星团位于金牛座,整体亮度约为1.6等,在夜空中相当显眼,是肉眼就能辨认出的疏散星团之一,亦是天文爱好者最喜欢观测的深空天体之一。每当天空晴朗、光污染较小时,它就像一小团淡蓝色的星点,安静地悬挂在夜空中。

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,月掩昴星团是月球运行至昴星团前方时,短暂遮住其中一些恒星的天文现象。月球绕地运行的轨道与黄道接近,因此会不定

期从昴星团附近经过。今年适合我国观测的有4次,分别是3月5日、8月16日、11月6日和12月31日。

“人们在地球上看到的月球周而复始的圆缺变化现象称为月相,而月掩昴星团的观赏性就取决于月相的变化。月亮越细,亮度越低,对昴星团的影响就越小。反之,月亮越圆,亮度越高,对昴星团的影响越大。在今年这4次月掩昴星团中,3月那次的月相是最小的,其次是8月那次。而11月和12月的两次月相都接近满月,明亮的月光对欣赏昴星团构成不小的影响。”刘仲利说。

具体来看,12月31日,农历十一月十二,月相为盈凸月。这天日落后,盈

凸月和昴星团就已出现在东方天空,月球在上,昴星团在下,二者相距并不远。随着时间推移,月球会逐渐向昴星团靠近。月掩昴星团发生在21时至22时,全国均可以观测到。

“不过由于月光很强,掩盖了昴星团中星星的光辉,感兴趣的公众最好是借助小型天文望远镜或双筒望远镜进行观测或拍摄。要想看得更清晰,最好是到光污染小的地方,如郊外、农村等。”刘仲利提示说。

月掩昴星团之前和之后的月伴昴星团也很好看。在跨年钟声响起之前,不妨给自己几分钟时间,看看这场来自天宇的“年终演出”,用星空为旧一年画上一个安静而浪漫的句号。

## 这种控糖通便 还超便宜的食物 我赌你没吃过

这种食物绝对“耳熟能详”,但很少出现在大家的餐桌上。不是因为它稀少或昂贵,而是因为从老祖宗那会儿它就不被“待见”,一直处于鄙视链的最底端。能鄙视到什么程度呢?它主要被用来“喂牲口”……

然而,这种被古人用来喂牲口的食物,现代研究发现它对“英年早衰、肥、秃”各种问题集一身的现代人,超级“健康友好”。

这种既低级又高级的食材,就是高粱。

近期,北海道大学与悉尼大学的联合研究团队,从六个高粱品种中鉴定出一种名为“羟基脂肪酸脂肪酸酯(FAHFAs)”的特殊脂质,这种物质展现出非凡的抗糖尿病和抗炎特性。该研究成果发表在《农业与食品化学杂志》上。

更令人惊喜的是特定高粱品种的表现。如MR43和巴兹利这样的品种,被发现含有黄金比例的 $\omega-3$ 与 $\omega-6$ 脂肪酸,让它们成为开发健康食品的理想原料。

这不算完,高粱对抗现代人“富贵病”的本领远不止于此。

### 稳定血糖

除了新研究成果鉴定出的抗糖抗炎脂质FAHFAs,高粱中的一些酚类物质也具有降糖功效。它同时还富含著名的“缓释淀粉”——抗性淀粉。同属于碳水家族成员,抗性淀粉在诸多兄弟姐妹中因其“在肠道中缓慢释放,避免血糖骤升骤降”的美好品德脱颖而出。

### 心血管方面

高粱中的植物甾醇和单宁能有效减少胆固醇吸收,在动物实验中,添加高粱脂质的饮食被证明能让鼠类肝脏胆固醇降28%。

### 适合乳糜泻患者

对于需要严格避免麸质的朋友们,不含麸质的高粱可以成为乳糜泻患者的选择。临床试验已经证实:乳糜泻患者进食高粱食品后,不会发生肠道不适症状。

### 解救便秘

高粱含膳食纤维的量不低,每100克平均含4.3克,有的品种甚至高达6~12克(不同品种差异较大)。

如今,高粱正经历第二次华丽转身。高粱的回归,绝不是大家以为的“复古”。食品行业正在通过各种研发技术,赋予这种古老谷物全新的生命力。

据中新网

