

## 落枕别硬扛

落枕的诱因与睡眠姿势不当、枕头高度不合适或颈部受凉等有关。当颈椎长期处于扭曲或悬空状态,肌肉持续紧张,局部血液循环受阻,代谢废物堆积,就可能引发炎症反应,导致肌肉痉挛、疼痛。长期伏案、缺乏运动导致颈肩部肌肉力量薄弱,也会引起颈椎稳定性下降,为落枕埋下隐患。此外,频繁落枕可能是颈椎退行性病变的早期表现,若反复发作,应及时就医检查。

落枕发作时,许多人习惯强行扭转颈部或用力按压痛点,这种“以痛治痛”的方式往往适得其反。在急性期,肌肉处于痉挛状态,外力刺激可能进一步损伤软组织,加重炎症反应。正确的做法是:先停止可能加重症状的动作,保持颈部自然中立位,避免低头或过度仰头;可用毛巾包裹热水袋或热盐包敷于疼痛部位,每次15~20分钟,每日3~4次,促进血液循环,缓解肌肉紧张。

若落枕症状超过3天未缓解,或伴随上肢放射痛、手指麻木、行走不稳等情况,需警惕颈椎间盘突出或神经根受压,应及时就诊,进行影像学检查。

据《健康报》

健康红绿灯

## 如何提高“候补”购票成功率

很多人发现在12306App上购买热门时段、热门线路车票时,只能“候补”购票。那么,如何提高“候补”购票的成功率呢?

提交候补时,尽量增加一些候补车次与日期,每个订单可选择3个乘车日期、最多60个候补车次,选择的候补车次越多,成功率越高。

建议开启“接受新增列车”选项,当出现新增列车时,系统会自动兑现符合需求的新增车次,增加购票成功率;在“接受新增列车”选项下,可以选择希望出行的时段和座位类型,更容易候补到满意车票。

翟壮

出行温馨提示

## 干冰别放冷冻室

在购买生鲜、水果及甜品烘焙时,商家有时会随着箱子赠送两包干冰来保鲜。有人觉得干冰可以重复利用,就会把它存放在冰箱冷冻室里。

专家提醒,干冰放在冰箱冷冻室里易发生爆炸,甚至会发生干冰爆炸后导致冰箱门被炸开的情况。

干冰是固体的二氧化碳,在-78.5℃以上的环境中,会吸收热量升华成二氧化碳气体。家里冰箱的冷冻层一般为-18℃左右,这个温度对于干冰来讲太“炎热”,很容易就变成气体了。干冰变成气体后体积迅速变大。而冰箱为了保冷,密封性比较好,如果冰箱内储存的干冰较多,又长时间没有打开冰箱门,冰箱内就会蓄积大量二氧化碳气体,结果就造成了爆炸。

张宇

## 手机“贴一贴”可能泄密

NFC(近场通信技术)作为一种便捷的无线通信方式,已广泛应用于移动支付、门禁系统、交通卡以及设备间文件传输等场景,让一些原先需要打开手机、输入密码的复杂操作仅需“贴一贴”就可完成。然而,这项“一触即通”的技术,也可能在无形中成为信息泄露乃至危害国家安全的潜在渠道。

### NFC的潜在安全风险

NFC技术的“近场”特性使其在一定范围内,可与其他设备产生数据交互。政府机关、军工单位、科研院所等敏感区域若有搭载NFC功能的存储介质,且未配备其他的防护措施,一旦被专业攻击者近距离接触,其中存储的工作数据、涉密文件等,会被他人在短时间内读取复制,且该行为难以被常规安防手段察觉,最终造成“无感”泄密。

NFC模块作为设备间数据交互的核心载体,若未采取有效加密防护措施,攻击者可能通过中间人攻击等方式截获传输数据,引发后续篡改与植入风险。在金融领域,攻击者利用NFC窃取支付信息后,可模拟合法交易,进而在不知不觉中盗刷资金,给个人造成经济损失,甚至威胁经济安全。

此外,部分境外开发的搭载NFC功能的应用程序可能将收集到的敏感数据远程传输至境外服务器,以规避数据安全监管。一旦这些数据被境外间谍情报机关获取、利用,将给国家安全带来风险隐患。

### 如何防范NFC风险

从日常操作层面筑牢防线,树立“安全优先”使用理念。不轻信各类诱导开启NFC功能的话术,避免被别有用心之人窃取敏感信息;定期更新

手机系统和安全软件,及时修补系统漏洞;不将带有NFC功能的设备带入涉密场所等敏感区域。

严格控制软件调用NFC功能的权限,仅向官方正规软件开放NFC访问权限,拒绝来路不明的软件申请NFC权限。坚持“非必要不开启”原则,在不使用NFC功能时及时关闭。

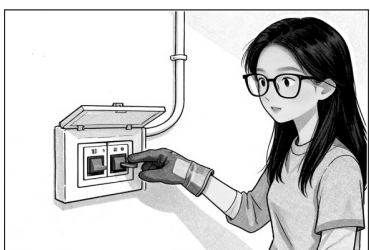
### 国家安全机关提示

广大人民群众如发现任何通过NFC技术危害国家安全的可疑线索,可通过12339国家安全机关举报受理电话、网络举报受理平台(www.12339.gov.cn)、国家安全部微信公众号举报受理渠道或者直接向当地国家安全机关进行举报。

据国家安全部

防范第一线

## 家里电路跳闸千万不要徒手推



家里突然跳闸,你的第一反应是不是徒手把闸推上去迅速恢复供电?跳闸是电路发出的“危险警报”,遇到这种情况千万别徒手硬推。

跳闸主要分为漏电跳闸、过载跳闸、短路跳闸三类。漏电跳闸:通常因线路或电器绝缘破损、环境潮湿引发漏电所致,此时漏电保护开关上的“复位按钮”(多为蓝色小方块)会

自动弹出。过载跳闸:因使用大功率电器导致电流超过额定值引发,表现为空气开关自动跳闸,以保护电路、防止电线烧毁。短路跳闸:因电线绝缘破损或电器内部线路故障,导致火线与零线直接接触引发,此时空气开关会瞬间跳闸且伴有爆响。

徒手合闸绝非“图方便”的小事,而是风险极高的操作,不仅可能造成设备损毁、扩大跳闸范围等后果,更会对人身安全造成隐患。若线路仍带电,电流会直接通过人体,可能导致心室颤动、心脏骤停。若电路存在短路故障,合闸瞬间会产生数千摄氏度高温电弧,灼

伤手部、面部甚至眼睛。

遇到跳闸,首先要切断负载,将跳闸回路上的所有电器插头拔下,或关闭所有分路开关,然后尝试复位或合闸。若是漏电保护开关跳闸,先按下“复位按钮”,再推上电闸;若是空气开关跳闸,直接推上电闸即可,全程一定要使用绝缘工具。最后排查故障,逐个插回电器插头,当插到某一电器时再次跳闸,即为该电器故障。对于线路问题或无法确定的故障,应立即停止操作,并联系持证电工进行检修,切勿自行拆修线路或电器。

据央视网

生活情报站

## 发生燃气泄漏要打开抽油烟机吗?

有人认为,发生燃气泄漏时,打开抽油烟机可以快速排出燃气。这其实是非常危险的错误操作,甚至可能引发爆炸。

燃气泄漏时,可燃气体在空气中快速扩散积聚,当浓度达到爆炸极限(天然气爆炸极限为5%~15%)时,仅需一根静电火花大小的点燃能量就可

能引发爆燃事故。而抽油烟机作为电器设备,启动时电机运转、开关触点闭合的瞬间,极易产生电火花。

专家提醒,发生燃气泄漏正确的处置方式应是:1.立即关闭燃气总阀门,切断气源;2.轻轻推开或拉开门窗,形成空气对流,让燃气自然排出,过程中避免猛烈撞击

产生火花;3.迅速撤离至室外安全区域后,再拨打燃气公司抢修报警电话,等待专业人员上门处理。

同时,还应注意以下几点:1.严禁触动室内任何电器开关,包括抽油烟机、排风扇、灯等;2.严禁在泄漏现场拨打电话;3.严禁穿脱容易产生火花的化纤衣物。

王雪