

使用空气炸锅垫纸有讲究

空气炸锅工作时温度很高,重量较轻的垫纸如果没有被食材完全覆盖,很可能被热风卷起,一旦触碰到发热管,极易被点燃,从而导致机器短路或起火。

消防员提醒,在空气炸锅中放置食物时尽可能均匀分布,将垫纸四角压住,避免被内循环风吹起引发火灾。

周沫

生活情报站

量子鞋垫能排毒吗?

不久前,一款号称可以排毒的量子鞋垫火遍网络。量子鞋垫真的能排毒吗?

这个说法毫无科学依据,是典型的伪科学营销噱头。“量子”指的是不可再分的物理量最小单元,量子效应(比如纠缠、隧穿等)仅发生在微观粒子尺度,大多需极端实验条件(比如接近绝对零度、真空环境等)。常温下的鞋垫与人体接触时,不可能产生任何量子效应。

那些声称量子鞋垫能排毒的产品,往往会使用一些模糊不清、似是而非的宣传语,比如“量子能量”“释放远红外”“频率共振”等术语,这些均为商家滥用的物理学概念,在医疗上需要专业的大型设备(如核磁共振CT、X光等)才能实现这样的高级功能,而不可能仅靠一个鞋垫实现。

人体代谢废物通过肝脏、肾脏自然排出,而汗液和足部皮肤无排毒功能。此类鞋垫使用后出现的变色多是因遇汗氧化或内置化学涂层反应,与毒素无关。轻信“量子鞋垫排毒功效”可能导致真正的健康问题被忽视,引发更严重的后果。

张文卓

谣言粉碎机

牛奶好还是奶粉好?

不少中老年人有这样的疑问:喝牛奶好还是喝奶粉好?专家建议,可根据自己的需求,按需购买牛奶或者奶粉。

从营养角度来看:二者的蛋白质、钙、脂肪含量相差并不大,但奶粉可以针对不同人群添加不同营养成分。比如有的中老年奶粉会额外添加钙、维生素E、锌、铁、叶黄素等。

从消化吸收角度来看:部分中老年人肠胃消化吸收功能可能会有所下降,从而出现乳糖不耐受的情况。相对来说,奶粉可以在生产过程中对乳糖进行水解处理,所以更易于消化吸收。如果一定要饮用牛奶,也可以选择低乳糖牛奶或无乳糖牛奶。

从便利性角度来看:牛奶一般可以直接饮用,不用再冲调。相对于牛奶,奶粉保质期较长,储存起来更方便。

综上所述,如果您肠胃消化功能较好且具备储存牛奶的条件,选择牛奶更合适;若更看重营养强化、消化吸收以及储存便利性,奶粉则更合适。

据央视财经

健康红绿灯

手机热点别随便共享给陌生人



“您好,我手机没流量了,着急发个工作文件,能借您热点用一下吗?”在商场、车站、咖啡馆等公共场所你是否遇到过这样的求助?近日,上海知名主持人陶淳发视频提醒大家,小心新型手机共享热点骗局。

陶淳介绍,自己当天和朋友相约一起打羽毛球,突然从场边走来一位穿着裙子的陌生年轻女孩,戴着口罩,看起来很腼腆。她找到陶淳的球友小冯,表示想换点钱。由于小冯正打球在兴头上,便让女孩找坐在场边的另一位朋友小田。

“我欠费停网了,你能不能帮我换点钱,我好交个话费?”女孩手里拿着700元现金告诉小田,自己手机欠费停机了,想用现金交换,让小田给她转账充值话费。

小田不好意思拒绝,但想转账给女孩时,女孩表示手机停机了没有网络,然后请求小田打开手机热点,让自己连接一下。这时小田心里咯噔了一下,觉得不太对劲。

当时小田多问了一句:“你

是来打球的吗?”女孩回答时明显出现支支吾吾的紧张神情,表示自己在隔壁打球。这时小田又瞄了一眼女孩的手机,发现时间显示为凌晨1:20,但当时已是下午四五点,如此长时间未联网,也让小田觉得不太合理,便让女孩去找球场工作人员求助,之后女孩就快速离开了。

陶淳和朋友事后复盘时觉得这件事有些奇怪,上网查询后,他们惊讶地发现这或许是一种新型骗局——以手机停机帮忙充话费为由来获取手机热点。一旦共享了热点,对方会通过非法技术手段获取你的手机号码、银行卡号、短信验证码等信息,接下来就会在你的手机中植入恶意软件,盗刷或转走你手机银行中的钱款。

这三种“借热点”场景尤其要警惕

1.“紧急情况”型。以赶车、看病、发紧急文件为由,表现得十分焦急,试图用情绪打动你,让你来不及思考风险。

2.“利益诱惑”型。提出给你10元/20元作为“蹭网费”,用小额利益降低你的戒心,实则图谋更大的财产。

3.“熟人伪装”型。在小区、公司附近,自称“邻居”“同事”,用模糊的身份信息博取信任,实则是陌生的诈骗人员。

这些借手机理由也请注意

1.通过微信支付码免密支

付。以借手机打电话为借口,实际上趁受害人不注意,打开其微信,使用免密功能支付。

2.呼叫转移至骗子手机。骗子先给自己手机打电话,获得受害人的手机号码,再假装没接通,输入信息开通呼叫转移的电话。接着,骗子通过受害人手机短信验证信息,登录微信、支付宝账户和手机银行等,转走钱财。

3.冒充快递员借手机。这种方式一般是已经通过各种方式获取了受害人的银行卡密码等信息,就差验证码了。这时,骗子冒充快递员,以验证信息为由查看受害人手机短信,从而获取验证码。

4.用录屏功能获取支付密码。骗子往往冒充客户等身份,以照顾业务为由取得受害人信任,然后以各种理由借用手机。受害人抹不开情面答应下来,骗子开启录屏功能窃取支付密码。

5.扫二维码完成投票。不法分子伪装成兼职大学生,请求受害人帮助完成扫码投票,并附上小礼品(折扇、纸巾等)。不法分子通过扫码方式,向受害人手机植入恶意程序,从后台获取受害人手机内信息,以此实施不法行为,盗走受害人钱财。

刘爽

防范第一线

候补购票如何避免凌晨出票



近日有网友反映,春运返程候补购票,凌晨3点才收到候补成功通知,因熟睡未及时查看,醒来时列车已发车,车票无法全额退款。国铁集团有关负责人解释,目前候补购票可以24小时兑现,但旅客填写候补订单时需注意设置兑现时间。

目前铁路12306的售票时间一般为每天早上5点至次日

凌晨1点,候补购票是24小时兑现的。但需要注意的是,提交候补订单时,系统会自动提醒旅客,手动设置“截止兑现时间”,也就是说,候补购票兑现的时间节点完全由旅客自主决定。

国铁乌鲁木齐局12306旅客服务中心客户服务员提醒:系统默认的截止兑现时间一般为开车前6小时,该时间完全可以根据个人需求自由调整。如果购买清晨发车的车票,建议将截止兑现时间设置在前一天晚上,比如晚上10点前。这样既能利用好晚上的退票时段,又能避免在休息时出票。操作很简便,在提交候

补订单前,找到“截止兑现时间”点进去修改即可。按照12306系统候补购票规则,旅客在提交候补订单时,系统将提示“系统全天24小时持续进行兑现”“兑现成功或自动终止时,将通过您选择的通知方式进行告知,请注意查收消息并关注候补订单兑现状态”。

按照12306系统车票改签规则,开车后的车票不能退票,可改签当日24时前车票一次,不收取费用,或改签预售期以内车票一次,但需收取最高40%的手续费。改签后的车票不能退票。

据央视新闻

出行温馨提示