

生活提醒

抢红包 先抢和后抢有没有区别?

过年期间,你抢红包了吗?虽说抢红包是图个喜庆彩头,不在乎金额多少,但同一个红包抢出来的金额差距却不小。拼手气的红包到底有没有规律可循?先抢和后抢有没有区别?

系统随机分钱全凭运气?

抢红包刚出现的时候,采用的是完全随机分配逻辑。总金额和人数固定,系统随机分钱,看似全凭运气,但这种方式其实存在巨大漏洞:先抢的人往往更容易拿到大额红包。

举个例子,发一个100元红包分给10人。第一个人能抢的金额在0.01元到100元之间,把所有可能性算平均值,他平均能拿到50元。在数学上,这个“长期平均值”叫作数学期望。就好比给你一根绳子,闭着眼睛剪一刀,最可能从中间剪断。

如果第一个人只抢了10元,剩下90元给后面的人,那第二个人可能抢到的金额范围就变成0.01元到90元,期望直接降到45元。越往后,剩余的钱越少,期望就越低。先抢占便宜,后抢吃大亏,这显然不公平。

后抢的人更容易多得?

那怎样才能既保留随机性,又让大家觉得公平呢?这就需要用到红包界的黄金法则——“二倍均值法”,这也是现在抢红包背后的算法。

简单说,就是给每个人的红包设置限额:最少0.01元,最多不超过剩余金额平均值的两倍。

还是以100元分给10人为例:第一个人最多只能抢 $100 \div 10 \times 2 = 20$ 元,金额范围是0.01元到20元,套用红包算法后,抢红包的数学期望就是10元,而不是原来的50元;如果他运气差只拿了1元,剩下99元分给9人,第二个人最多能抢 $99 \div 9 \times 2 = 22$ 元,期望依然在11元左右;就算他手气爆棚直接拿走上限20元,剩下80元分给9个人,第二个人的上限就是 $80 \div 9 \times 2 \approx 17.78$ 元,期望也稳定在8.89元左右。

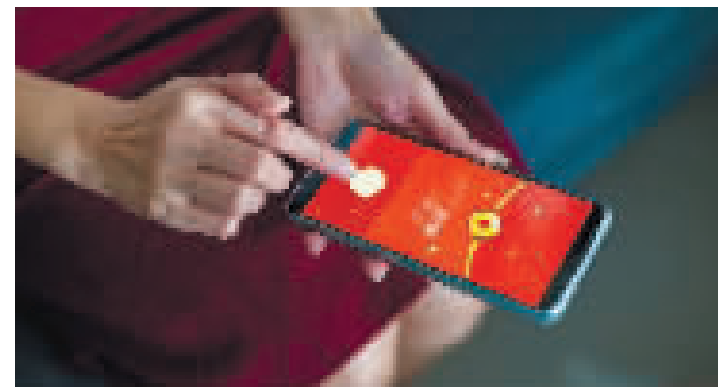
可见,不管第一个人抢走多少,后面每个人的“期望”都始终围绕“剩余人均钱数”打转,不会出现断崖式下跌。

这就是“二倍均值法”最厉害的地方:它把所有人的“平均运气”拉平了,看起来谁也不吃亏。而且因为越到后面,剩余人数越少,系统允许的上限就相对放开。前面的人被规则限制,很难抢到大额;而后面的人,更容易一口“吃”掉剩下的钱。

其实,真实的抢红包算法要更复杂一些。除了保障相对公平的金额分配外,平台还要兼顾最小金额限制、高并发下的系统稳定性等各种细节问题。红包或许有大小,但那份“抢”来的热闹与“拆”开的喜悦,才是我们真正在乎的心意与乐趣。

(据新华社)

警惕红包骗局 牢记4点守住钱袋



亲朋好友之间发红包、抢红包,本为传递祝福、增添氛围,但一些不法分子却打着“高额返利”“福利补贴”等幌子布下重重骗局,需提高警惕。

“红包”跳转至陌生页面 立即停止操作

收到红包,点开若跳转到陌生页面,不建议继续操作。若要领取,可先通过视频电话核实对方身份,为避免AI换脸换声,可让对方做出相应动作,或通过专属问题进一步确认身份。一旦发现页面异常跳转、未显示即刻到账等情况,要高度提防虚假红包。

看到这类“红包”快住手

国家反诈中心发布了防范提示,常见红包诈骗形式有:

1. 虚假的红包链接或二维码。诈骗分子在各类社交平台上发布扫码领红包、点击链接领巨额红包等信息,诱导用户点击链接或扫描二维码下载虚假App,借机植入木马病毒、窃取个人信息,进而实施诈骗。
2. 伪装成好友发送红包。诈骗分子盗取他人社交账号,伪装成好友发送红包链接,利用用户信任实施诈骗。

警惕红包诈骗常用话术

国家反诈中心民警总结了诈骗常用话术,遇到以下内容务必提高警惕:

1. 你有一个888元的红包,点击链接即可领取。
2. 将这个链接转发到三个群即可领取红包。
3. 好友的专属红包,点击链接即可领取。

国家反诈中心民警提示,红包诈骗高发人群主要有:一是青年人,日常玩手机、抢红包较多,易被高额红包诱惑;二是老年人,手机操作不够熟练,难以分辨真假链接,容易被虚假福利或仿冒好友忽悠。

如何有效防范红包骗局?

国家反诈中心民警梳理了防范建议:

1. 凡是让你填写个人信息的,不理。
2. 凡是让你点击陌生链接、扫描陌生二维码的,不碰。
3. 凡是让你转发群聊或拉人头才能领取的,不信。
4. 凡是让你填写个人密码的,警惕。

温馨提醒,一旦发现财产损失,要立即修改微信、支付宝、网银等平台密码,冻结相关银行卡;尽快拨打110报警,并提供对方账号、转账金额、聊天记录等信息,以便警方快速启动紧急止付机制。

(据北京政法网)

毗邻京津 自然风光与人文景观交相辉映

保定:古城街巷尽显历史底蕴

保定地处河北省中部,西倚太行山脉,东接华北平原,毗邻京津,素有“京畿重地”之称。这座城市历史悠久,文脉绵长,是燕赵文化的重要发祥地,自清代起作为直隶首府,积淀深厚历史底蕴。境内自然风光与人文景观交相辉映,太行山色雄奇壮阔,皇家陵寝气势恢宏,古城街巷古朴雅致,红色文化底蕴厚重,形成多元独特的文旅资源,适合全年龄段休闲游览,尤其适合中老年人慢游出行。

特色景点

● 莲池区 ●

直隶总督署 全国保存最完整的清代省级衙署,建筑规整、路面平坦,游览强度低,适合中老年人漫步参观,被誉为“一座总督衙署,半部清史写照”。

古莲花池 中国最美十大古典园林之一,元代北方古典名园,园内步道平缓、亭台密集,可随时休息,集园林、行宫、书院、石刻于一体,景致清幽典雅。

西大街历史文化街区 保定古城标志性街区,保留明清至民国风貌,街道平缓整洁,漫步轻松,可感受老城烟火气息。

保定陆军军官学校旧址 场地开阔、路面平整,展馆内有休息区,游览节奏舒缓,了解近代军事文化。

● 满城区 ●

满城汉墓 西汉中山靖王刘胜及妻窦绌崖墓,景区配套完善,可乘观光车代步,轻松欣赏国宝级文物,游览舒适度较高。

● 清苑区 ●

冉庄地道战遗址 红色教育基地,地面区域平坦开阔,适合中老年人了解抗战历史。

● 易县 ●

清西陵 世界文化遗产,陵区开阔、道路平缓,设有观光车,60岁以上老人享门票优惠,环境清幽庄严,适合轻松游览。

易水湖 山水相依,以乘船观景为主,几乎不用走路,风光秀丽,素有“北方小桂林”之称,是中老年人优选景点。



古莲花池



白洋淀风景区



直隶总督署



驴肉火烧

狼牙山 景区有观光车与索道,可根据需求选择代步方式,兼顾自然风光与红色文化,强度可控。

● 雄安新区 ●

白洋淀风景区 华北最大淡水湖,以乘船游览为主,全程轻松,芦苇荷花相映,尽显北国水乡风光。

● 涞水县 ●

野三坡 国家5A级景区,气候凉爽,可选择平坦栈道与平缓路段游览,避免高强度登山。

百里峡 峡谷内溪流相伴,气温舒适,步道平缓,体力消耗小,被誉为“天

下第一峡”。

● 涞源县 ●

白石山 太行山脉知名山岳景区,建议乘坐缆车与观光车,减少步行,轻松欣赏峰林奇观。

● 涿州市 ●

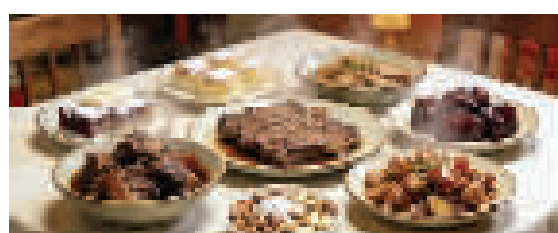
涿州三义宫 建筑古朴、场地小巧,游览轻松,文化氛围浓厚,适合中老年人感受三国文化。

特色美食

驴肉火烧 保定标志性风味小吃。火烧外酥内软,驴肉卤制入味,瘦

合理饮食 避免高油高盐高糖

专家支4招 教您“吃好喝好不长胖”



吃出健康

俗话说“没过十五都是年”,走亲访友、家庭聚餐仍在继续,餐桌上的美食也依旧丰富。如何在增加身体负担的基础上品尝美食?如何尽量避免高油、高盐、高糖?中国医科大学附属盛京医院第三急诊科主任沈海涛,教您怎样“吃好、喝好、不长胖”。

美食要节制 饮食需合理

1. 炸货虽香别贪多。餐桌上各种香喷喷的炸货,炸鸡、炸鱼、炸酥肉、炸丸子……出锅时滋滋冒香,咬一口外酥里嫩。炸货虽美味,但热量普遍偏高,还可能含有反式脂肪酸等有害物质,影响心血管健康。因此,要控制油炸食品的摄入,吃几块解解馋足矣,切勿暴饮暴食,增加身体负担。

2. 坚果摄入要适量。现炒瓜子、五香花生、奶油夏威夷果、手剥小核桃……面对诱人的坚果炒货,很多人抓一把往嘴里送,“咔嚓咔嚓”停不下来。

沈海涛提示,坚果虽然是健康零

食,但吃得太多,反而会让血脂“失控”。在选择坚果时,可以优先挑选脂肪含量相对较低的西瓜子、南瓜子、开心果等。根据《中国居民膳食指南2022》推荐,坚果每周吃50—70克,每天吃10克(重量约15粒花生或2颗核桃)为宜。

3. 吃糖当心“甜蜜负担”。除了坚果,各式各样的糖果、元宵等甜食持续登场,“甜蜜陷阱”更要警惕。

沈海涛建议,吃糖应适量,并遵循以下原则:避免饭前、饭后吃糖;一些酥糖、花生糖属于“糖油混合物”,更易发胖,可选择小块硬糖代替;糖尿病人或血糖有问题的人群应严格控制糖分

摄入。

健康饮食提醒

想要兼顾美食与健康,可从4个方面入手:

1. 用杂粮替代部分主食。用糙米、玉米、小米、燕麦、杂豆等杂粮替代部分米饭、馒头等主食,升糖更慢更健康。

2. 增加膳食纤维摄入。膳食纤维能促进肠道蠕动,缓解便秘,帮助控制血糖。可多吃青萝卜、青椒、花菜和瓜果类(黄瓜、苹果等),这些食材含有丰富的膳食纤维和维生素,能促进消化,减少大鱼大肉带来的油腻感。吃苹果时,建议洗干净连皮一起吃,苹果皮含

科学处理“剩宴” 守护餐桌健康

可以保存1—2天。

肉类、蛋类→吃前热透 再次烹饪对营养影响较小,但其蛋白质丰富,容易滋生细菌。处理建议:可适当保存,需尽快分装冷藏,超过24小时需冷冻。熟食再次食用时要重新热透。

海鲜等水产品→需要冷冻 反复加热后不饱和脂肪酸容易受损,隔夜后容易产生蛋白质降解物,损伤肝、肾功能。处理建议:尽量当餐吃完,吃不完的尽快分装冷冻。

汤类→避免铁锅保存 剩汤长时间存放在铝锅、铁锅内会产生有害物质。处理建议:可少放盐等调味料,用瓦锅或保鲜盒冷藏。

豆制品→及时冷藏 重新加热后

蛋白质等不易流失,但煮好的豆制品容易变质。处理建议:尽量当餐吃完,买回来后尽快冷藏保存。

凉菜→不要剩 隔夜后产生有害物质较多,且不适合加热处理。处理建议:无论荤素,尽量当餐吃完。

饭菜何时放冰箱好?

吃不完的饭菜趁热放进冰箱 食物在室温下放得越久,细菌繁殖越多。趁热把食物放进冰箱,目的是在细菌大量繁殖之前,尽快将温度降到4℃以下,缩短细菌快速繁殖的时间。所以,吃不完的饭菜要提前拨出,放在保鲜盒里,尽快放入冰箱。

冰箱内物品不宜过满,菜品不宜

而不柴、香气浓郁。

牛肉罩饼 保定经典清真美食。牛骨老汤醇厚,饼片浸汤入味,肉烂汤鲜,口感温润。

总督豆腐 直隶官府菜代表。豆腐软嫩入味,口感温和。

锅包肘子 经典冀菜。肘子外皮焦香,肉质软烂。

鸡里蹦 直隶官府特色菜。鸡肉与虾仁同炒,鲜香味美。

鱼香肉丝 保定本地特色菜。肉丝细嫩,酸辣适口。

白洋淀杂鱼锅贴 水乡渔家菜。鱼肉鲜嫩,玉米饼香软,乡土风味足。

柴鸡炖蘑菇 山区传统菜。汤浓味鲜,肉质紧实。

高碑店豆腐丝 传统豆制品。豆腐丝柔韧筋道、咸香适口,可凉拌、可热炒。

手掰肠 传统风味熟食。肉质紧实,味道鲜香。

卤煮鸡 老汤卤制。肉质细嫩,卤香浓郁。

适老出行提醒

行程以慢为主,每日1—2个景点,不赶时间、不赶路。

优先选择路面平坦、有观光车、有休息座椅的景区。

餐饮清淡少油、温热易消化,少食生冷辛辣。

随身带常用药品、水杯、薄外套,穿舒适防滑鞋。

景区多有老年人优惠政策,携带身份证享受减免。

(据网络综合整理)



不少家庭因饭菜做多而产生剩饭剩菜,这样的“剩宴”再次食用是否安全?哪些食物不适合二次加热?

不同剩菜如何处理?

绿叶菜→不要剩 反复加热后维生素损失严重,隔夜后容易生成亚硝酸盐。处理建议:尽量当餐吃完,吃不完的尽快分装冷藏,存放不超过24小时。

根茎类蔬菜→分装冷藏 反复加热后维生素损失明显,硝酸盐含量较绿叶菜低,隔夜后口感尚可。处理建议:吃不完的尽快分装冷藏,