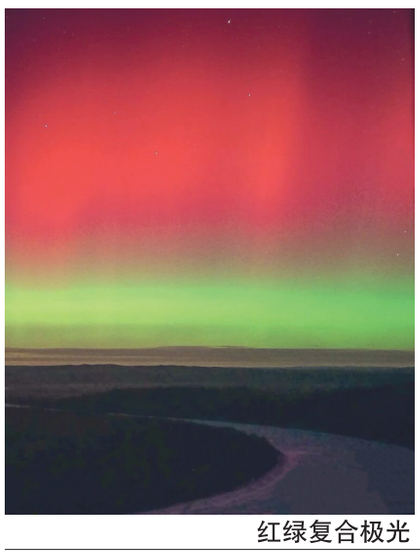
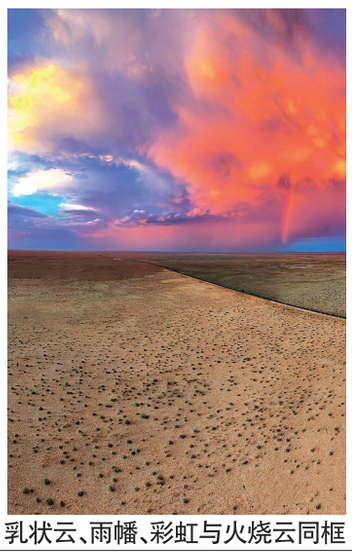
乐龄旅笺

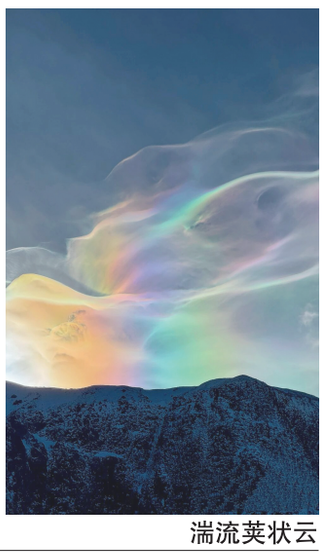
五彩祥云、极光、寒夜灯柱　邂逅难得一见的自然奇观

“公路之王”最美风景在“头上”


红绿复合极光


寒夜灯柱


乳状云、雨幡、彩虹与火烧云同框


湍流荚状云

全长9333公里的331国道横跨地球整整4个时区，它沿中国北部边境，跨越无数森林、草原与荒漠，有“中国北境公路之王”“中国最美边境公路”的美誉。但这一路最“上头”的风景，却在“头上”，让我们一起抬头看。

长白山
惊现五彩祥云

长白山的五彩祥云，早在清代就有相关记载。高山耸立，水汽丰沛，这里既容易生云，也容易诞生奇云。当云中的水滴或冰晶足够微小，阳光透过云体，发生衍射和干涉，便可能为云朵染上虹彩。而山峰对气流的影响，又能塑造出飞碟、豆荚般的荚状云，有时层层叠叠，宛如千层饼。其中，罕见的湍流荚状云至今尚无公认的正式学名，奇异纹理再叠加缤纷虹彩，让长白山的天空，值得守望。

漠河
看一场极光

“国产极光”实难一见。漠河是我国纬度最高的县级行政区，也是国内追逐极光的重要目的地。近几年，我国北方的极光影像记录增多，漠河及大兴安岭附近，还有机会观赏到中国极光的顶流——红绿复合极光。

大兴安岭林海与内蒙古高原
夏冬季都有奇观

每年5月立夏前后，大兴安岭地区的兴安杜鹃集体绽放粉色花朵，由此释放的花粉悬浮于空中，经阳光衍射，形成“花粉华”奇观。

而当行至冬季的内蒙古高原，我们又会领略另一场光影盛宴。冰晶像无数微小的“棱镜”，通过折射或反射光线，形成冰晕。以锡林郭勒盟为中心，沿331国道向东西延伸的大片区域，都是观赏冰晕的胜地。

内蒙古
饱览积雨云与流星雨

沿331国道穿行内蒙古，地上，草原景观渐次变化；天上，积雨云也时时变换。晨昏交接时分，在331国道二连浩特段南侧上空出现积雨云，同时带来乳状云、雨幡、彩虹以及晚霞渲染的火烧云，涵盖4种组合的天空奇观。

当白昼落幕，惊喜并未散场。行至额济纳旗的荒漠地带，热闹非凡的流星雨划过黑水城遗址上空。

新疆北端
遇见寒夜灯柱

331国道横贯东西，无边漫长。我们一路向西，到达新疆北端的阿勒泰地区。当黑龙江大兴安岭地区已然天亮，数千公里之外的阿勒泰地区却仍在暗夜。

极寒冬夜中的阿勒泰，可能遇见另一种“灯光秀”。细小冰晶悬浮在近地面空气中，像无数小镜子，反射地面的灯光，形成一根根伸向夜空的寒夜灯柱，令人神往。

（据《中国国家地理》微信公众号）

生活百事通

集中供热将至　这几件事要提前了解

冷空气来袭，很快迎来集中供热，供热后要注意什么？

暖气不热　可按规范自查

进入供热期后，如果感觉暖气不热，可以先按以下步骤规范地自查一些小问题。

1.检查阀门：仔细确认暖气片的进出水阀门是否处于完全开启的状态。如果手柄平行于管道，说明阀门处于开启状态；反之，如果手柄垂直于管道，说明阀门处于关闭状态。

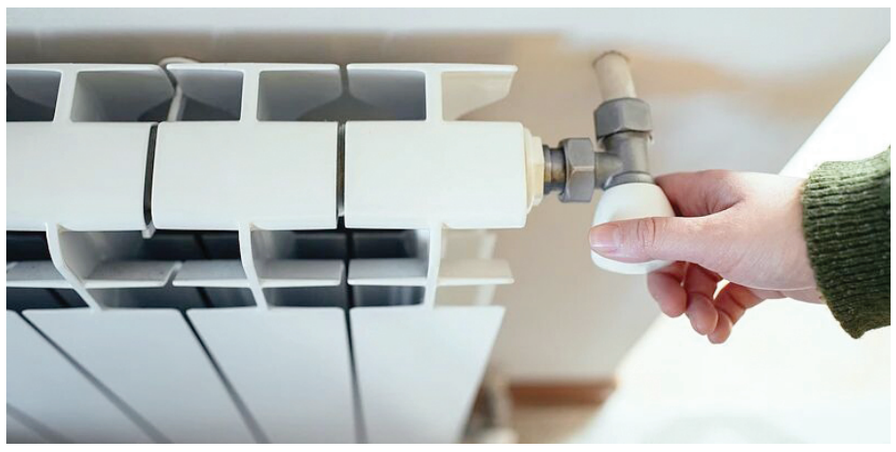
2.排气：如果摸到暖气片一半凉一半热，可能是有气堵，可以打开暖气片顶端的排气阀，慢慢排出管道内积存的空气，等到有稳定的热水流出，再把排气阀关掉即可。

3.清理遮挡：移除散热器周边的遮挡物，留出足够的散热空间。

注意，这些“偏方”是误区：

暖气不热，放放水就热了。供热系统是封闭循环的，放水会导致压力骤降，供热站只能补进常温冷水，反而让暖气片温度骤降。

暖气不热自己增设暖气片就好了。楼房内，一栋楼的热水流量、压力、管径等都是按建造时设计测算好的，私自改动不仅可能导致自家管路破损，还可能影响整栋楼的供热水力平衡。



供热开启后　当心“暖气病”

供热开启之后，如出现口干舌燥、皮肤发痒、鼻塞、咳嗽等症状，需格外警惕，很可能你正在遭遇“暖气病”。

“暖气病”是由于室内温度大于25℃，湿度小于30%，加上通风不良而引发的一系列不适症状，可能诱发支气管炎、哮喘等疾病，还会引起血压波动，升高心血管疾病风险。

预防“暖气病”　做对这几点

1.控制室内温度：将室内温度控制在14℃至22℃最为适宜。这不仅可以降低由于室内外温差过大导致对人体的刺激，也可以减少人体水分的流失。

2.控制湿度：室内湿度控制在50%左右为宜。除了用加湿器、摆放水盆外，还可以在室内种一些绿色植物。

3.改善室内空气质量：常开暖气的房间应定时打开门窗，自然通风，时间在30分钟左右为宜。此外，也要及时清理暖气片底部、墙角、衣柜后等卫生死角，不给病菌留下滋生繁殖的空间。

4.饮食补充电解质：在温暖的室内，要注意给身体补水，每天保证1500毫升以上的饮水量。当室内空气过于干燥时，应适当增加饮水量，保证呼吸道湿润，减少呼吸系统疾病的发生。平时可以多吃一些富含电解质的食物，比如菠菜、油菜、香蕉、橙子，注意少吃一些辛辣刺激的食物。

5.运动增强体质：根据天气和个人身体健康状况适量进行户外运动，可以增强身体的抵抗力。

采暖费能找人代缴？别被骗了

随着各地陆续进入供热缴费期，类似“代缴有优惠”的广告频繁出现在各大社交平台。对方号称是企业“内部人员”，可以帮用户代缴采暖费，让用户享受一定的费用优惠。

对此，各地热力部门紧急提醒，此类广告皆为诈骗。热力部门不会授权个人代收代缴采暖费，凡是宣称私下代缴、打折的一律不要相信。

缴纳采暖费　正规途径有哪些

用户可以通过属地热力部门微信小程序，以及微信、支付宝的“生活缴费”功能缴纳采暖费，也可以到热力服务网点现场缴纳采暖费，还可以前往属地热力合作银行网点缴纳采暖费。

（据央视新闻客户端）

生活提醒

鸡蛋清洗后再储藏会加速变质



鸡蛋是很多家庭常备食材，不少人习惯买回鸡蛋先清洗再放入冰箱。近日，辽宁沈阳一家三口食用炒鸡蛋后，相继出现呕吐、腹痛、腹泻等中毒症状。

经过调查，这一家人中毒原因是食用了变质鸡蛋，而鸡蛋变质的诱因是保存前曾被清洗过。鸡蛋清洗后再储藏，真的会加速变质吗？储存鸡蛋应该注意什么？一起来了解一下。

水洗鸡蛋会加速变质吗

据了解，鸡蛋壳表面自带一层天然胶质保护膜，这层膜可以阻挡沙门氏菌等致病菌通过蛋壳气孔侵入蛋液内部，是鸡蛋的“天然防护衣”。一旦用水冲洗鸡蛋表面，这层保护膜被破坏，细菌就可以顺着蛋壳上的微小气孔渗入蛋内。不过，即使细菌穿过这层保护膜，鸡蛋内部还有层层防护。

中国农业大学食品科学与营养工程学院教授范志红表示，蛋壳上的微生物要想进到鸡蛋内部，从蛋壳的小孔进去，还会遇到一层阻碍，剥掉蛋壳后还有一层像布一样坚韧的蛋白内膜，它可以阻挡一部分微生物。微生物如果继续向内，还会遇到蛋清，蛋清里含有溶菌酶这类抑菌物质，能够拦住微生物。但也不能完全排除少量细菌侵入的可能。

专家提示，水洗鸡蛋并不等于“一定中毒”，但确实会提高被污染的风险。高温能杀灭部分细菌，可鸡蛋变质后产生的部分毒素耐热，普通烹饪未必能完全消除。

如何判断鸡蛋是否变质

日常生活中，如何判断鸡蛋是否变质？试试这3招：

1.浮水测试：将鸡蛋放入清水中，可以平躺沉底的鸡蛋新鲜度较好；直立上浮说明存放时间较长；完全漂浮于水面，代表气室已经明显扩大，鸡蛋大概率变质了。

2.摇晃听声法：贴近耳朵轻摇鸡蛋，新鲜鸡蛋几乎听不到晃动水声；如果能明显感受到蛋液晃动、听到水声，说明已经变质。

3.磕开后的气味观察：打开鸡蛋如果闻到刺鼻腐臭味，一定不要食用。

专家提醒，这些方法可作为日常辅助判断，一旦发现鸡蛋异常，切勿食用。若食用后出现恶心、呕吐、腹痛、腹泻等症状，应及时就医。

鸡蛋储存有讲究

专家建议，正确储存鸡蛋，记住以下几个要点：

1.鸡蛋买回家后不要水洗存放，以免破坏蛋壳表面的天然胶质保护膜；表面有污物时，可用干布或纸巾擦拭。

2.鸡蛋应放在冰箱冷藏室内部温度稳定的位置保存，不要放在冰箱门上，频繁开关门会造成温度波动。

3.鸡蛋储藏时大头朝上、小头朝下竖立存放。鸡蛋大头一端有气室，这样摆放有助于保持蛋黄位置稳定，降低散黄、变质风险。

4.鸡蛋最好用原包装盒或专用蛋托存放，与生肉、海鲜以及葱姜蒜等气味较重的食物分开，避免交叉污染和串味。

5.烹饪前再清洗鸡蛋，清洗后尽快烹饪食用。

专家提醒，处理生鸡蛋后要洗手，生熟厨具分开使用，鸡蛋尽量煮熟再吃，老人、儿童、孕妇等人群要避免食用溏心蛋或生蛋液。

（据央视一套微信公众号）

生活提醒

这些不显老的习惯
一定要长期坚持下去

走路、吃饭、睡觉，这些看似平常小事，可好的习惯坚持久了，人就显得年轻有精神。先挑几条做起来，日子长了，自己就能感觉到变化。

坚持多走路　无论是早起、饭后，都要多走动，每天坚持五六千步，挺直腰板，抬头挺胸，收紧小腹，少埋头玩手机，久而久之，身姿都挺拔了。

多动脑　多学习　一直不用的大脑就像生锈的铁一样，怎么擦都擦不干净。

多动脑，多阅读，多思考，多反省，多修正，内在的气质会得到提升，腹有诗书气自华。

少熬夜　如果真正想养生，早睡一定是最养生的方式了。长期熬夜的人，不仅拉低了颜值，黑眼圈、大眼袋和沧桑脸都来了，还把一个人的精气神也带走了。

所以，少熬夜，养成早睡觉、午休20分钟的习惯，人自然而然就变得年轻充满活力。

三餐均衡　早餐丰富　每天的早餐要吃早，也要吃好。食材尽量丰富一些，可以从谷薯主食、蔬菜、水果、鸡蛋、牛奶、豆制品当中选择2至3样。

午餐、晚餐按时吃，不节食，营养均衡，不要挑食偏食、暴饮暴食，吃到七分饱即可。

懂得犒劳自己　学习、工作会给人带来压力和苦恼，懂得犒劳自己，比如买个小礼物送给自己。适当放空自己，释放压力，让自己获得动力，生活才能够更好地继续。

远离抱怨的习惯　抱怨会给生活传递负能量，给自己和身边的人徒增烦恼，问题也得不到解决，还可能让事情变得更加糟糕。

少生气　控制好情绪　气大伤身，控制好情绪，不要动不动就发脾气，同时远离经常让你生气的人。

如果真的遇到很糟糕的事，先让自己安静下来，平复一下情绪，学会看开看淡，其实事情也没有那么糟糕。

保持一个运动习惯　坚持运动，结合自己的喜好和实际情况，找到自己喜爱的运动方式，然后将这项运动坚持下去。

真正喜欢的事情，做起来轻松又有效果。

另外，不要短时间内同时进行多个项目，专注一项效果反而更好。

坚持适合自己的解压方式　无论听歌、唱歌，还是跑步、爬山，或是逛街、吃东西，选择适合自己的解压方式就好。

简单一句话，只要能让自己变得轻松，就是最好的解压方式。

坚持多动手　有句话说，自己动手，丰衣足食。对待事情，不要光说不做，多点行动，少点闲话，学会了可以提升自己，学不会就当增长经验。

和阳光、正能量的人一起做事　有句话说，近朱者赤，近墨者黑。

和消极的人在一起，久而久之，你就会变得消极怠慢；相反，和阳光、正能量的人在一起，你也会变成一个充满阳光与动力的人。

积极乐观　多接触有趣新奇的事物，让自己永远活得像一个年轻人。

感觉无聊，不妨找点乐趣，其实生活处处充满小美好。

不要想太多　人的很多烦恼是自己想出来的，想多了影响睡眠又影响心情，凡事想得简单一点，凡事往好的方向去想，幸福自然来敲门。

保持年轻心态　即使70岁，也要有20岁的心态。一个人的年龄大了，不一定就变老了；而一个人的心态老了，那就是真的老了。

无论年龄多大，无论皱纹多少，拥有不服老的心态，你就永远不会老去。

（据三农头条微信公众号）

“小胖墩”长大就能瘦？

别抱有侥幸心理　一定要及时干预



网上有些人说，“小时候胖不用管，长大后自然能瘦”，这是真的吗？这种说法并不科学。儿童青少年时期的肥胖，很可能持续到成年，而且肥胖程度越高，发展为成人肥胖的概率就越高。

肥胖儿童常有嗜甜、重口味、偏食、挑食等不良饮食习惯，还存在缺乏锻炼、作息不规律等问题。如果不加干预，这些不良生活方式不会随着年龄增长自行改变。

肥胖儿童的脂肪细胞，比体重正常孩子的体积更大、数量更多，成年后更容易发胖，这也大大增加了体重管理的难度。此外，肥胖还可能影响孩子身高。

健康体重管理不分年龄，家长千万不能抱有“长大就能瘦”“长大再减也不迟”的想法，及时干预才是对孩子的健康负责。

（据人民网科普微信公众号）