

今日天气



晴间多云
最高气温16℃
最低气温9℃

南风转北风3~4级

短期天气预报

30日夜间到31日白天 31日夜间到4月1日



晴转多云
20℃ — 4℃
北风3~4级



阴局部有阵雨转多云
19℃ — 5℃
北风转南风2~3级

潍坊市气象台3月29日15时发布

生活气象指数

- **过敏指数:** 易发
天气条件易诱发过敏,易过敏人群应减少外出。
- **紫外线指数:** 弱
紫外线强度较弱,建议出门前涂擦SPF在12-15之间、PA+的防晒护肤品。

便秘的常见问题解答

慢性便秘不仅影响生活质量,还可能增加高血压、心脑血管疾病和缺血性卒中的风险,并与结直肠癌的发病率密切相关。一起了解便秘的相关问题。

- **医学如何定义便秘?必须天天拉吗?**
超3天不拉或便便干硬难排,长期如此就算便秘。天天拉不是硬指标。
- **酸奶香蕉治便秘靠谱吗?**
轻微便秘有点用,但严重便秘别指望它们,还是得找医生。
- **熬夜、外卖、久坐,谁最伤肠道?**
久坐不动是“便秘王”。肠道蠕动慢,“便便”都懒得“出门”了。
- **深蹲、踮脚能助排便吗?**
能。调动腹肌盆底肌,给肠道“做按摩”,排便更顺畅。
- **晨起喝杯温水防便秘?**
晨起一杯水就够,温的凉的都可以,唤醒肠道蠕动。
- **旅行便秘咋急救?**
调节作息+高纤维食物,“便便”也得乖乖“回家”。
- **长期便秘危害有哪些?**
可能影响口气、消化等全身状况,还会增加罹患结肠肿瘤(结肠癌)的风险。老年人还可能因排便费力诱发心脑血管疾病。
- **便秘多久要就医?**
自我调节一周无效,赶紧挂消化科。长期便秘可能藏大病。
- **便秘和肠道菌群有关系吗?只通便够不够?**
关系很大!便秘久了会让有益菌变少、有害菌变多,打乱肠道稳态。只通便治标不治本,兼顾调菌才是长久之计。
- **乳果糖是什么?为什么能调理便秘?**
它是一线通便药,也是益生元。不被人体吸收,温和软化粪便、帮你顺畅排便;还能养益生菌,一边通便一边调菌群,双效护肠。

“颜值”吸睛的一次性纸杯 千万不要直接对嘴喝

本报综合消息 婚宴寿宴、逢年过节,印着吉祥话、内壁闪着金箔光泽的“高颜值”纸杯,成了不少消费者的待客“标配”。但是,这些漂亮的一次性纸杯,包装上往往印有一行极易被忽略的小字提示“需配吸管、勺使用”。买来就是为了直接喝的纸杯,为何从产品定位到使用提示,商家都在强调不能直接对嘴喝?

《纸杯》(GB/T 27590-2022)明确规定,“直接饮用类纸杯”杯口距杯身15毫米(不含15毫米)内不应印刷。安徽省消费者权益保护委员会发布的安全提示明确,这是为了避免消费者嘴唇接触油墨,影响健康。而对“包装容器类纸杯”并无此项限制。

长期关注食品安全的科信食品与健康信息交流中心副主任阮光锋表示,很多网红店、直播间卖“9.9元50只”的纸杯,其真正目的是通过引流营销其他产品。“引流产品通常卖一批就停,为控成本,重外观轻质量。”

市场监管总局2026年1月发布的2025年食品接触用纸容器等18种产品质量国家监督抽查情况通报显示,不合格项目的问题集中在荧光性物质、抗压强度等关键安全指标。

阮光锋说,抗压性差可能导致纸杯用于防渗透的淋膜破损,进而迁移释放对人体有害的甲醛、塑化剂等物质。此外,今年2月,上海市消费者权益保护委员会从电商

平台及大型商超购买了40款一次性杯子进行评测,检出一款纸杯中,被世界卫生组织国际癌症研究机构列为2B类致癌物的物质3-氯-1,2-丙二醇残留量,超出国标限量值3倍。

“从法规角度来说,商家的这种自我声明是合规的。”阮光锋说。一个“包装容器类纸杯”的标注,让商家规避了风险,但消费者却陷入维权困境。

面对商家的“擦边操作”和部分“三无产品”的浑水摸鱼,消费者该怎么办?

中国消费者协会、市场监管总局发布的消费提醒表示,选购一次性纸杯要做到“一看、二闻、三动手”:一看,看产品包装标注是否齐全,是否有清晰的生产厂家、生产日期、执行标准、产品类别,警惕无厂名、无标准、无生产信息的“三无”纸杯,优先选择杯口无印刷的素色纸杯,过于洁白的纸容器可能添加了荧光增白剂;二闻,闻纸杯是否有刺鼻的油墨味、塑料味,不要选购有异味的产品;三动手,用手捏一下纸杯,优先选择杯身挺度好、质地厚实的产品,避免选购一捏就扁的软塌纸杯。

在使用环节,专家建议严格区分冷饮杯与热饮杯,冷饮杯勿装超60℃热饮,热饮杯勿装白酒;避免长时间盛装滚烫开水或强酸性饮品;纸杯为一次性设计,切勿重复使用;存储时应置于阴凉干燥处,开封后及时封口,防止受潮霉变。



郁金香满庭芳

日前,潍坊植物园的郁金香次第绽放,翠绿茎秆撑起粉艳花盏,让春日的景致愈发鲜活。
本报记者 石风华 通讯员 刘永久

“喷火蛋糕”暗藏危险 遇烧伤这样自救

据《工人日报》消息 近日,某演员在生日当天模仿网络热门的“喷火蛋糕”拍照玩法,使用高浓度酒精进行喷火操作时,突发火焰回火,导致眉毛、下巴、颈部等多个暴露部位被烧伤,当事人在社交平台发布视频亲身警示,呼吁大家切勿模仿。

该事件并非个例,近年来因跟风网红危险火焰玩法导致的烧烫伤事故时有发生。广州市红十字会医院烧伤整形科主任、主任医师张志表示:“这类玩法最核心的安全隐患,来自操作中普遍使用的高浓度酒精,高浓度酒精挥发性极强,在空气中会快速形成可燃蒸气,一旦接触明火,会瞬间发生爆燃并出现火焰回火现象,火焰会沿着酒精喷射方向反向烧向操作者,而面部、颈部距离火源极近,几乎没有躲避时间,极易直接被火焰灼伤。”

张志表示,如果身上不慎起火,必须牢记严禁奔跑、严禁大声呼喊。正确的自救方式是立即原地趴下,用双手护住面部,缓慢滚动身体压灭火苗,身边人可使用厚重的湿衣物、灭火毯等覆盖火源,隔绝空气快速灭火。酒精引发的火焰不适合用少量水泼洒,应使用大量流动冷水持续降温。火焰熄灭后,应严格按照“冲、脱、泡、盖、送”五步流程开展急救,避免二次感染,并立即送往医院救治。

同时,张志提醒,烧伤后绝不能涂抹牙膏、酱油、香油、紫药水等物品,也不应自行挑破水泡、撕脱受损皮肤,这些行为会增加感染风险,干扰医生判断。

花粉季来袭 过敏针该怎么打

据央视新闻客户端消息 今年花粉季提前到来,过敏性鼻炎、哮喘患者近期明显增多,如何科学应对过敏,成为大家关注的焦点。说到过敏治疗,很多人都会提到“过敏针”“脱敏针”,它们到底是什么?

首都医科大学附属北京世纪坛医院变态反应中心主任王学艳表示,临床上常用的过敏针分三类。

第一类是急救及对症针,急救针如肾上腺素,用于严重过敏反应、过敏性休克,可快速挽救生命;对症针如激素类、抗组胺类制剂,可快速缓解过敏症状。

第二类是特异性免疫治疗针,也就是常说的脱敏针,适合花粉、尘螨、霉菌等过敏的人群,它从免疫层面逐渐改变过敏体质,以后再接触这类过敏原可减轻症状或不再发病,具有长期疗效。

第三类是生物制剂,主要用于中重度过敏性哮喘、慢性鼻窦炎伴鼻息肉、难治性慢性荨麻疹等患者,可精准阻断过敏反应,减少急性发作,降低激素依赖。

打过敏针不可盲目,治疗前需完成三项关键检查。一是过敏原检测,明确致敏物质;二是血清总IgE检测,判断

是否适合生物制剂;三是肺功能检查,合并哮喘者需评估病情稳定性。

这几类人群禁用或慎用脱敏针

第二类过敏针剂——脱敏针,是治疗哮喘、花粉症等过敏性疾病的有效方式,但并非人人适用。部分人群注射脱敏针需格外谨慎,甚至不建议使用。对药物成分过敏者,严禁使用;严重全身过敏史、哮喘急性发作、严重湿疹急性期,需暂缓注射;孕妇、哺乳期女性需严格评估。6岁以下儿童不宜注射,需通过其他方式干预;严重自身免疫性疾病、心脑血管疾病、癌症及慢性感染性疾病等禁止使用;免疫状态不稳定,建议康复后再治疗。

很多人以为打过敏针就能一劳永逸、根治过敏,这其实是一个常见的认知误区。医生提醒,过敏针无法做到“一针根治”。急救及对症针仅缓解当下症状;生物制剂需规律使用维持效果。脱敏针需完成3至5年规范治疗,长期受益,能够明显减轻患者症状、减少用药或不再用药。即便接受脱敏治疗,日常仍需远离过敏原、坚持基础防护,如使用防螨床品、花粉季佩戴口罩等。