

今日天气



多云转阴
部分地区有雷雨或阵雨
最高气温26℃
最低气温15℃

南风4~5级阵风6级
雷雨时阵风8~10级

短期天气预报

3日夜间到4日白天



阴转晴

部分地区有雷雨或阵雨

16℃ — 6℃

4日夜间到5日



晴转多云

23℃ — 9℃

北风5~6级转南风3~4级 南风转北风4~5级
雷雨时阵风7~9级

潍坊市气象台4月2日15时发布

生活气象指数

过敏指数: 极易发

天气条件极易诱发过敏,有降水,易过敏人群尽量减少外出。

紫外线指数: 中等

属中等强度紫外线辐射天气,外出时建议涂擦SPF高于15、PA+的防晒护肤品。

春季疏肝第一药——柴胡

中医常说“春应肝”,春季正是肝气升发、气血舒展的关键时节。一起了解一下“春季疏肝第一药”柴胡的日常养生用法。

柴胡的功效

疏肝解郁 柴胡药性平和,主入肝胆经,如同打开气机郁滞的“钥匙”,能疏通不畅的肝气。现代人压力大、熬夜多、情绪易焦虑压抑,尤其在春季更易烦躁、胸闷、爱叹气,用柴胡疏理肝气,可有效缓解情绪紧绷、胸肋胀痛,让人身心舒展,顺应春季“生发向上”的规律。

升阳解困 很多人饱受春困困扰,这与阳气升发不足、中气下陷有关。柴胡质地轻清,能助力阳气上升,提振清阳,改善乏力困倦、提气提神。

解表退热 春季气候多变,感冒、寒热往来等问题频发。柴胡是解表退热的常用药,善于疏散半表半里之邪,缓解感冒初期发热、头痛、身体酸痛等不适,作用温和,不伤正气,老人与体质偏弱人群也可酌情使用。

推荐用法

日常养生无需复杂方剂,几款简单茶饮、汤方,温和安全、方便易做。

柴胡疏肝茶 柴胡3克、薄荷2克、陈皮2克,开水冲泡。此茶饮疏肝理气、缓解烦躁胸闷。

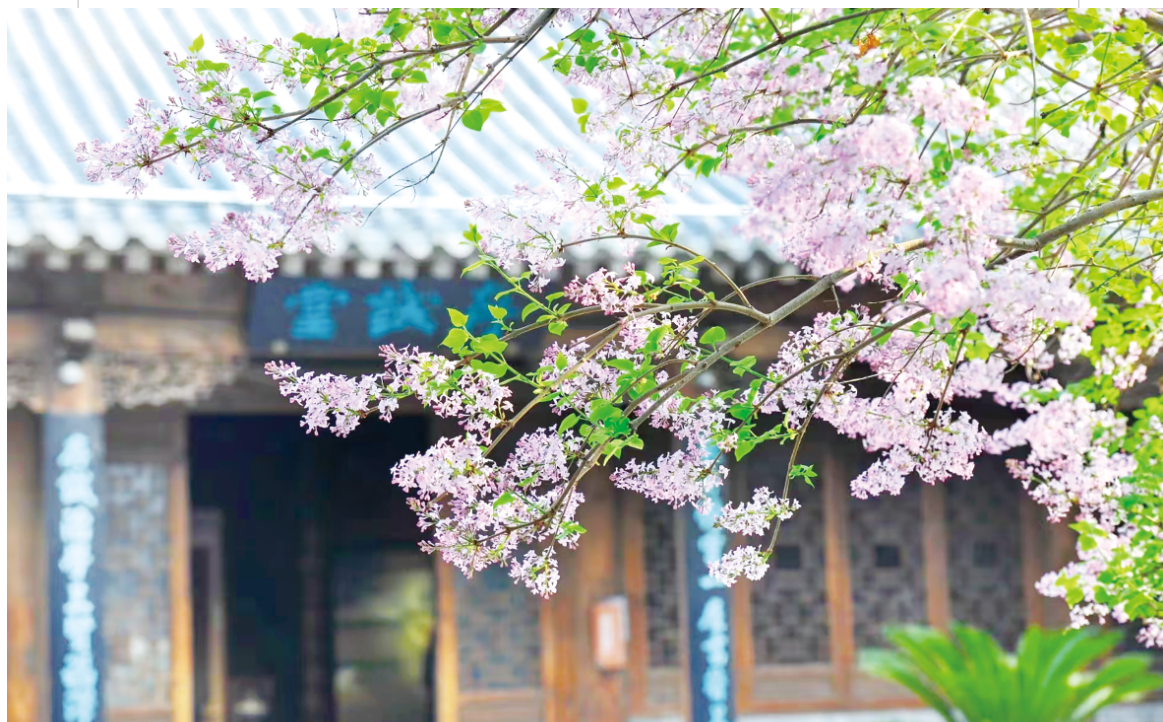
柴胡升阳解困茶 柴胡3克、黄芪5克、红枣2颗,开水冲泡。此茶饮提神解乏、改善春困、提升精力。

柴胡瘦肉汤 柴胡5克、瘦肉200克,加枸杞、姜片煲汤。此汤疏肝和胃、补气养血,全家皆宜。

需要提醒的是,阴虚火旺、口干咽燥、头晕耳鸣、肝阳上亢之人则需慎用。日常养生以少量、间断、对症为宜。

又见丁香开

日前,青州偶园的丁香花进入盛花期。古建飞檐间,淡紫花簇缀满枝头,晕染成最动人的春日盛景。
本报记者 石风华 通讯员 任盈盈



今年蚊子“史诗级”加强? 疾控部门提醒防蚊要趁早

本报综合消息 近日,“今年蚊子可能迎来史诗级加强”等相关话题登上微博热搜。国家疾控局日前召开新闻发布会,通报了重点传染病疫情形势。受气温上升、病媒生物活跃程度提升等影响,登革热、基孔肯雅热等蚊媒传染病由境外病例输入引起本土疫情的风险提升。

气象监测数据显示,2025年-2026年冬季,全国大范围出现暖冬天气。今年春节以来气温较常年同期偏高,加之空气湿度大、降雨频繁,为蚊虫繁殖创造了有利条件,导致其提前现身。

认识不咬人的摇蚊与吸血的“隐患蚊”

在湖边、河岸出现的黑压压“蚊群”,或是路灯下飞舞的“烟柱”,多是摇蚊而非吸血蚊。摇蚊的口器完全退化,无法刺破皮肤,对人和动物无叮咬威胁。它们成群飞舞是“婚飞”现象,属于繁殖行为。

需要警惕的是两种吸血蚊——淡色库蚊(常见“家蚊”)和白纹伊蚊(俗称“花蚊子”)。淡色库蚊多以成虫形式越冬,藏身于地下车库、楼道、室内温暖角落,气温持续稳定在15℃以上便会苏醒,急需吸血启动繁殖,早春室内的“第一口叮咬”多来自它们;白纹伊蚊则以“卵粒”形式越冬,卵抗寒抗旱能力极强,附着在小型积水容器内壁,春雨形成的积水便是其“孵化指令”,清理积水是遏制其夏季暴发的关键。

两种蚊媒传染病需警惕

登革热和基孔肯雅热均通过白纹伊蚊叮咬传播,早期症状相似,出现以下信号需提高警惕。

发热 登革热多为急性高热(24小时内达39℃以上);基孔肯雅热以中低热为主,部分可为高热。

剧烈疼痛 登革热以剧烈头痛、眼眶痛及全身肌肉骨关节痛为特征,被称为“断骨热”;基孔肯雅热则以关节痛更为突出和持久,可能持续数周甚至数月。

皮疹 登革热在发热后期或退烧后,四肢或躯干可能出现红疹;基孔肯雅热约80%的患者在发热后2天-5天,面部、四肢甚至手掌脚底会出现红色斑疹或丘疹,常伴有瘙痒。

若疑似感染,应立即前往发热门诊或感染科就诊,主动告知医生蚊虫叮咬史或外出旅行史,切勿自行服用药物,以免加重出血风险。

从源头阻断蚊虫繁殖

春天是生命复苏的季节,也是蚊虫防控的黄金窗口期。日常应该定期清扫地下室、阳台角落,减少蚊子藏身地;安装纱窗、使用蚊帐,必要时使用蚊香等,争取“室内无蚊”;彻底清理阳台楼顶的各类积水容器,如花盆托盘等,观赏水体可养鱼或使用安全微生物制剂。

“清明蔗,毒过蛇” 吃之前一定仔细分辨

本报综合消息 “清明蔗,毒过蛇”是一句民间俗语,意思是清明前后的甘蔗毒性可能比蛇还要强。为什么会有这种说法?属实吗?

实际上,这句俗语所指的并非正常甘蔗,而是发霉变质、产生毒素的问题甘蔗。清明前后,市面上的甘蔗多为秋冬采收的“隔年蔗”,随着天气变暖、雨水增多,如果储存不当,存放一冬的甘蔗容易因环境潮湿滋生霉菌而变质,产生一种名为“3-硝基丙酸”的神经毒素。这种毒素会引起消化道功能紊乱和中枢神经系统的损伤。初期会表现为恶心、呕吐、腹痛腹泻,随后可能出现头晕、头痛、视力模糊等,更严重的会出现抽搐、四肢强直等症状。再严重的就会导致昏迷,也可能会因呼吸衰竭而死亡。

医生提醒,一旦发现甘蔗霉变,要整根丢弃,切勿抱有侥幸心理食用未发霉部分,因为毒素会渗透到甘蔗各个部位,肉眼无法察觉,在商家削皮时一定要看甘蔗瓤部,如果是红心的,最好不要购买。另外,不明来源的甘蔗汁最好不要饮用。

碘伏能去屑还能治脚气? 这种说法不科学

本报综合消息 有传言称用碘伏洗头能解决头发油、头皮屑的问题,还能治疗脚气。碘伏真的能成为护肤神器吗?

这种说法并不科学。碘伏是含碘的复方消毒液,主要成分为碘与表面活性剂络合物,用于皮肤黏膜杀菌。头屑的产生与头皮油脂分泌增多以及马拉色菌感染有关,碘伏既不能控制头皮出油,也无法清除角质层深层的马拉色菌,指望“碘伏洗头控油去屑”不可行。不仅如此,碘伏还可能刺激头皮,破坏头皮屏障,其红棕色会造成暂时性染色,难以清洗。对于脚气,碘伏无法穿透角质层,不能替代抗真菌药物。

碘伏只适合小面积皮肤消毒、外伤处理等用途。将消毒剂用于护肤、美发等场景,不仅无效,还可能带来刺激、过敏等副作用。