

今日天气



晴转多云
最高气温21℃
最低气温8℃

南风2~3级增强到4~5级
阵风6级

短期天气预报

8日夜间到9日白天

9日夜间到10日



阴有小到中雨转多云

多云转晴

15℃ — 10℃

21℃ — 9℃

南风4~5级转北风2~3级

北风转南风3~4级

潍坊市气象台4月7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, 易过敏人群尽量减少外出。

● 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。

春日养生好搭档——艾草

《本草纲目》称艾草为“医草”, 认为艾草具有温中、逐冷、除湿的功效。艾草不仅是一株医草, 更是餐桌上的美味, 入汤、入粥、制糕皆可, 既能祛湿驱寒, 又能安神养心。此外, 艾草还能外用。将其晒干熏烧, 可以驱瘴防虫; 佩戴艾草香囊, 清新香气能有效驱赶蚊虫。

● 艾草的三款食疗方

艾叶饺子 将15克新鲜艾叶洗净焯水切碎, 搭配瘦肉和生姜, 加盐调味, 做成饺子馅。包好煮熟, 又香又养生。适合脾胃虚寒、容易腹泻的人群, 吃下去暖胃又消食。

艾草茯苓瘦肉汤 将瘦肉焯水, 和15克茯苓、5片姜一起下锅, 大火煮开后转小火煲1小时。出锅前, 放入100克鲜艾草, 再煮3分钟-4分钟, 加盐调味即可。这款汤是“解乏神器”, 不仅能驱散体内的湿气, 还能让人精神抖擞, 胃口大开。

● 艾叶煮蛋

取干艾叶10克, 配上5颗大枣、3片生姜、1个鸡蛋一起下锅煮。鸡蛋煮熟后捞出剥壳, 再放回去煮5分钟-6分钟, 最后加一点红糖调味即可。经期不适或体质虚寒的人群, 一定要试试。

● 艾叶泡脚与艾灸科学养生

用温热的艾叶水泡脚, 不仅能杀菌止痒, 还能祛湿散寒、安神助眠。需要注意的是, 每次泡脚时间建议20分钟左右, 水温40℃左右, 不宜过热。以泡脚后身上微微出汗为宜, 别泡到大汗淋漓, 水温过高反而耗散阳气, 导致气随汗脱, 使人更加虚乏。

注意 糖尿病患者泡脚需格外谨慎, 时间建议控制在15分钟左右。水温不能过烫, 因为糖尿病患者烫伤后比较难恢复。

清明前后是呼吸道疾病和风湿关节痛的高发期, 可以尝试艾灸。建议每日艾灸巨阙、阳陵泉、三阴交、足三里等穴位一次, 能够起到温阳祛湿、行气止痛的功效, 帮助身体抵御湿寒, 提升免疫力。

“防猝死套餐”无科学依据 专家称不能靠保健品“找补”

据人民日报健康客户端消息 近日, “防猝死套餐”话题再登热搜榜。在各大网购平台检索发现, “防猝死套餐”有多个版本, 但基本都包含辅酶Q10、鱼油、叶黄素、B族维生素、维生素D等成分。

“不管是药品或保健品, 配比都要讲究, 药物剂量、药品间的相互作用、服药禁忌等均需科学评估。”北京大学人民医院心内科主任医师刘健表示, 目前网络上流行的“防猝死套餐”, 保健功效涉及心内科、眼科、骨科等多领域疾病, 更像是简单拼凑出来的, 没有科学性可言。

具体来看, 辅酶Q10是一种维生素样物质, 对服用他汀类降脂药物后出现的肌肉症状具有一定缓解作用, 规范补充对心力衰竭患者也有一定益处; 鱼油的主要成分是欧米伽3不饱和脂肪酸, 研究证实, 高纯度鱼油制剂可辅助治疗高甘油三酯血症; 叶黄素是类胡萝卜素的一种, 具有抗氧化和吸收蓝光的作用, 可以缓解视疲劳, 预防老年性视网膜黄斑病变; 维生素D的主要作用是提高人体对钙的吸收。

刘健强调, 辅酶Q10和鱼油的治疗作用, 均来自具有药品资质、凭医生处方规范使用的药品类制剂, 而非网上可以直接购买的保健品类辅酶Q10和鱼油制剂。这类药品

或保健品, 在没有药师指导下随意配服, 不仅无法起到防病效果, 还可能增加身体代谢负担, 引发额外的健康风险。

事实上, “防猝死套餐”已不是第一次引发关注。“防猝死套餐”的走红, 折射出部分年轻人因不良生活习惯产生的健康焦虑, 商家正是借此进行炒作。

“造成猝死的病因很多, 其中八成是由于心脏疾病, 如心肌梗死、心律失常。”刘健提醒, 预防猝死没有捷径, 要从改变生活方式开始, 包括避免过度劳累、合理安排工作和睡眠时间、适度运动、健康饮食、戒烟限酒等。

刘健建议, 冠心病患者或“三高”人群可常备硝酸甘油和阿司匹林。硝酸甘油用于心绞痛发作急救, 若出现胸闷胸痛症状, 且自测血压正常的情况下, 可舌下含服1片, 5分钟不缓解再含1片, 最多3片, 但低血压、青光眼患者禁用。阿司匹林用于心肌梗死急性期抗血小板治疗, 需要在医生指导下服用, 有出血倾向、胃溃疡、过敏者禁用, 切勿自行服用。需注意, 心脏骤停时, 任何口服药都无效。此时唯一有效的急救方式, 是规范实施心肺复苏(CPR), 并配合使用自动体外除颤器(AED)进行除颤, 同时拨打急救电话。



紫花满径

当春风拂过, 二月兰便如约绽放。这抹不张扬的蓝紫色, 是春天写给城市最浪漫的诗。

本报记者 石风华
通讯员 孙林林

蚊子提前“上岗” 这些人群要重点防范

本报综合消息 近日, “今年蚊子‘提前上岗’”引发网友广泛讨论。据专家分析, 今年春节以来气温持续偏高, 加上近期降雨频繁、湿度大, 为蚊虫繁殖创造了有利条件, 导致蚊子提前“报到”。

很多人觉得自己特别“招蚊子”, 蚊子到底“偏爱”什么样的人呢? 专家表示, 目前没有证据表明蚊子对某种血型有偏爱。实际上, 蚊子寻找目标的过程非常复杂, 涉及嗅觉、视觉等多个感官系统。

总结来看, 蚊子更“青睐”以下几类人: 呼出二氧化碳浓度较高的人、运动后或体型较胖的人、皮肤表面菌群产生特定挥发性气味物质(如乳酸、羧酸等)较多的人、饮酒后的人、孕妇, 以及穿红、黑等深色衣服的人。

如何做好日常防蚊? 这些简单的措施不妨一试, 清理积水是防蚊关键, 蚊子幼虫生活在水中, 花盆托盘、闲置水桶、下水道口处的积水要及时清除, 建议每周至少检查一次。做好物理隔离, 纱窗纱门如有破损要及时修补, 晚上睡觉可使用蚊帐。外出时, 尽量穿浅色长袖衣裤, 避免在蚊虫活动高峰的黄昏和黎明时段长时间在户外逗留, 皮肤裸露部位可涂抹含避蚊胺等有效成分的驱蚊产品。

万一被蚊子叮上, 又该如何处理呢? 专家建议尽量不要用手抓挠, 以免引发感染。另外, 如果被叮咬后出现发冷、发热等症状, 切记一定要及时就医并告知叮咬史。

防治春季呼吸道过敏 “练”和“戒”是关键

本报综合消息 风媒花粉对过敏症患者尤其是患有慢性呼吸系统病人影响特别大。科学防治花粉引起的呼吸系统疾病, 既要重视短期措施, 更要坚持长期管理。

短期常规措施可归纳为“挡”“洗”“药”“避”四字诀。“挡”即戴口罩等物理防范措施, “洗”是常洗眼洗鼻洗手, “药”为合理使用针对性治疗药物, “避”是主动避开在花粉高浓度的时间外出。

更重要的还需要长期维护呼吸道健康, 预防肺功能发育不完全, 防止肺功能的衰退速度过快。这其中, “练”和“戒”是关键。

“练”是选择合适的锻炼方式。临床推荐游泳, 游泳是提高肺部储备更高效的运动; “戒”是戒烟。直接深入肺部的尼古丁颗粒, 对肺部的损伤终身不可逆。对于吸烟者来说, 无论何时戒烟, 对减缓肺功能的衰减速度都是立竿见影的。

针对过敏性哮喘, 同样可防可控。规避诱因, 阻断发病。室内环境保持通风, 抑制霉菌滋生。花粉季关闭门窗, 外出佩戴防花粉口罩, 回家后及时淋浴、清洗鼻腔, 避免花粉残留。

出现反复咳嗽、喘息、胸闷等症状, 及时到呼吸科就诊, 完善肺功能与过敏原检查, 尽早明确诊断, 确诊后启动规范化治疗。

控制发作, 降低并发症。患者要坚持长期规范用药, 维持正常肺功能, 避免气道重塑。