

今日天气



多云转晴

早晨有雾或轻雾

最高气温23℃

最低气温8℃

北风2~3级增强到4~5级

短期天气预报

10日夜间到11日白天

11日夜间到12日



晴间多云

晴转多云

26℃ — 9℃

19℃ — 11℃

北风转南风3~4级

南风4~5级

潍坊市气象台4月9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: 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。

苦菜 天然“养肝菜”

苦菜, 学名叫做苦苣菜, 又叫苦苣菜。春天多风且阳气升发, 肝火易旺, 苦菜作为时令野菜, 对肝脏有很好的养护作用。

清肝降火 苦菜性寒、味苦, 归肝经。其苦味成分能有效中和体内的“火气”, 缓解因肝火上炎引起的眼部红肿、口干口苦等春季常见症状。

解毒代谢 所含的蒲公英甾醇等活性成分能促进胆汁分泌, 加速肝脏中有害物质的代谢, 减轻肝脏解毒负担。

保护与修复 富含黄酮类和多酚类抗氧化物质, 能减轻氧化应激对肝细胞的损伤, 并有助于降低谷丙转氨酶水平, 修复受损肝组织, 对脂肪肝和酒精肝有一定防治效果。

● 三道养肝家常菜

苦菜的做法有很多, 凉拌、炒制、做汤、做火锅涮菜都可以, 洗净后蘸酱直接吃更能突出其爽脆的口感。

苦菜炒肉丝 苦菜切去根部后洗净沥干水分, 切成段。猪肉切条, 用葱、姜、料酒腌制十分钟, 加鸡蛋清拌匀。适量淀粉用水化开备用。锅中倒油烧热, 加入肉丝炒香捞出, 放入葱花、蒜末爆香, 加入肉丝、苦菜翻炒, 加适量料酒、盐, 用水淀粉勾芡, 翻炒均匀即可出锅。

凉拌苦菜 将苦菜清洗干净, 用手轻轻揉出水分后切成段。小碗中倒入适量生抽、陈醋, 加一勺白糖和少许盐, 淋少许香油搅匀做成调料汁。可以根据个人口味, 放一些炸花生米、豆腐干, 或将皮蛋切成小块一起拌。

苦菜排骨汤 将晒好的苦菜干洗净后用清水泡20分钟。排骨清洗干净并切好, 锅中烧开水后放入排骨块, 加料酒、姜煮至肉色变白捞出备用。锅中放入苦菜干与排骨, 加几片姜, 中火炖煮一小时, 加盐、味精调味即可。

警惕春招里的“高薪好岗”陷阱 国安机关披露三类间谍“套路”

春季招聘是毕业生追逐职业梦想的关键时期。然而, 有的“光鲜”岗位、“优厚”薪资, 看似是人生进阶的捷径, 背后可能隐藏着境外间谍情报机关精心布下的陷阱。广大毕业生要注意这些别有用心“套路”。

“居家办公”画大饼, 需警惕

“远程居家办公, 日薪800元, 只需整理行业数据即可”“时间自由, 参与课题研究, 轻松躺赚”……这些看似诱人的招聘信息, 可能是境外间谍情报机关精心设计的诱饵。

春招期间, 境外间谍情报机关可能伪装成正规企业、调研机构等, 发布“市场调研”“课题研究”等居家办公岗位, 以远高于市场价的薪酬, 招募求职学生开展收集窃取敏感信息等非法活动。

求职时对待遇远超行业标准的薪资承诺需保持警惕, 理智辨别“高薪低门槛”“高回报易入门”等可疑岗位; 通过官方渠道多方核实用人单位资质, 警惕来历不明、经营范围模糊的“可疑公司”; 对“重点课题”“重大合作项目”等招聘标签加强辨识, 拒绝不明用人单位提出的信息采集、数据搜集等要求, 避免落入“巧立名目”的陷阱。

“补充资料”无底洞, 勿轻信

“请提供详细实习资料”“填写完善项目内容, 上传技术参数”……这些看似招聘单位常规的资料补充, 可能是境外间谍情报机关的“情报试纸”。

招聘单位可能需要求职人员补充资料, 但若强制要求提供曾参与的军工单位、涉密科研院所等实习经历, 或以

核实、佐证等名义索要曾接触过的敏感数据, 就有可能是境外间谍情报机关布下的“局中局”。

警惕招聘单位无缘由地补充资料、提供信息等异常要求, 求职时辨识对方真实意图; 投递简历时不填写参与涉密项目经历、涉密单位实习经历等; 若察觉招聘单位及招聘人员有刺探敏感信息等可疑情况, 应立即向国家安全机关举报。

“校友熟人”套近乎, 要核实

“我是你导师的校友, 在某国际机构任职”“学长内推, 只需带来实验室的数据即可”……境外间谍情报机关深谙“人情攻势”, 可能以校友、前辈等关系为伪装, 主动靠近应聘学生, 使其放松警惕, 进而开展针对性的拉拢渗透。

求职时对突然示好、过度热情的陌生前辈等需保持距离、审慎接触, 警惕别有用心拉拢渗透; 应提高安全防范意识, 与背景不明的招聘人员沟通交流时, 不随意透露个人隐私, 不轻信陌生邀约, 遇到可疑情况及时核实、理智拒绝; 求职内推、资源交流走正规渠道, 即使亲友相托, 也应守住底线, 不因人情往来放弃保密原则。

在求职中发现可疑人员渗透窃密等线索, 可通过12339国家安全机关举报电话、网络举报受理平台(www.12339.gov.cn)、国家安全部微信公众号举报受理渠道或者直接向当地国家安全机关举报。

据国家安全部微信公众号



粉妆枝头

暮春时节, 潍坊植物园的海棠花开得热烈而从容, 将春日的生机与雅致铺陈得恰到好处。

本报记者 石风华
通讯员 徐林华

卵巢保养能延缓衰老? 此说法没有科学依据

本报综合消息 “卵巢按摩保养能延缓衰老”“私处洗彻底更健康”等说法一度非常流行, 这些说法科学吗?

北京大学人民医院主任医师孙秀丽表示, 卵巢保养实际上没有科学依据。卵巢的健康状况确实与月经、生育、皮肤状态、骨骼健康等密切相关。但是卵巢位于盆腔深处, 通过腹部的按摩是碰不到它的, 而这种按摩有时候力量不当的话, 可能会造成周围组织损伤, 不利于健康。卵巢按摩更多是一种心理安慰。

“还有阴道冲洗的问题, 很多女性认为冲洗是讲卫生的好习惯, 很困惑总冲洗还容易生病, 这也是一种认知误区。”孙秀丽说, 阴道有很多菌群, 这些菌群处在平衡状态, 使阴道保持弱酸性环境。如果过度冲洗, 反而酸性环境被破坏掉了, 过度冲洗不当甚至有可能造成阴道黏膜的损伤, 更容易增加感染机会。所以这是不科学的观念。

孙秀丽提醒, 女性需要做的是保持外阴清洁, 透气气的、干爽的内裤。并注意以下三点: 一是定期体检的, 每年至少进行一次妇科检查, 医生会根据年龄、有没有性生活、生育状况给予相应检查; 二是不要相信偏方, 更不要滥服药物和保健品; 三是要相信身体信号, 如果有异常的感觉要及时就医。

骨质疏松就打“骨头针”? 医生表示不能盲目跟风

本报综合消息 骨质疏松症通常需要长期治疗与管理。近期, 被称为“骨头针”的注射类药物引发广泛关注。“骨头针”到底是不是“护骨神器”?

南京医科大学第二附属医院骨科副主任医师王伯尧介绍, “骨头针”主要包括唑来膦酸钠和地舒单抗。唑来膦酸钠一年打一次, 地舒单抗半年打一次。“骨质疏松的核心发病机制是破骨细胞活性大于成骨细胞, 导致骨吸收超过骨形成。地舒单抗可抑制破骨前体细胞发育, 唑来膦酸钠则直接作用于破骨细胞。”王伯尧指出, 唑来膦酸钠无需年年注射, 在首次注射时需要住院观察, 部分患者可能出现发热、流涕等流感样反应。而地舒单抗一旦开始使用, 至少要坚持十年, 绝不能擅自停药。“有些患者打了两年就不打了, 骨质会急剧下降, 比不打还要差。”王伯尧强调, 停药必须在医生指导下换用其他药物继续治疗。

“骨头针”并非所有人都适合。用药前要检查血钙, 必要时还要进行整套的骨代谢检查, 低钙血症患者不能使用地舒单抗, 依从性差的患者也不适合。打针期间还需补充足量的钙和维生素D。“骨质疏松症需要全生命周期管理。”王伯尧特别强调, 确诊后医生会综合年龄骨密度、骨代谢情况等多方面因素, 制定个体化治疗方案。患者切勿盲目跟风, 更不可自行停药。