

今日天气



阴转多云

最高气温20℃

最低气温10℃

北风4~5级阵风6~7级转南风3~4级

短期天气预报

20日夜间到21日白天 21日夜间到22日白天



多云间晴

23℃ — 8℃

南风3~4级



多云转阴

20℃ — 11℃

南风3~4级

潍坊市气象台4月19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。

● 感冒指数: 较易发

天气较凉,较易发生感冒,请适当增加衣服。

谷雨时节话“祛湿”

谷雨之名取自“雨生百谷”之意——此时气温稳步回升,降雨日渐丰沛,滋养着田间万物蓬勃生长。中医认为,谷雨节气养生防病应以祛湿、健脾、疏肝、护阳为纲,起居有度、饮食清淡、运动温和、情志舒畅,如此方可有效防范湿邪致病,为夏季健康奠定基础。

“起居应遵循‘春夏养阳’与‘春捂有度’原则。”中国中医科学院广安门医院风湿病科副主任医师张梁曼介绍,此时宜夜卧早起,顺应阳气升发;早晚温差仍较大,不可骤减衣物,重点护住腰腹与下肢,不露脚踝,防止风邪、寒邪伤阳;避免久居潮湿环境,减少外湿入侵。

饮食则以清淡、易消化者为宜。此时可适当食用健脾利湿之物,如薏米、山药、茯苓、赤小豆等;少食过甜、油腻和寒凉食物,以免助湿伤脾;还可适当食用春笋、香椿等应季食材,顺应时节升发之气。

运动方面,选择快走、慢跑、八段锦、太极拳等舒缓运动,多在户外阳光充足处活动,有助于运化湿气、舒畅气机。而情志调摄重在疏肝理气,可多与自然亲近,保持心情舒畅,少怒少郁。

在几个养生关键词中,“祛湿”是最具谷雨节气时令特点的一个。

如何防范恼人的湿气?专家建议,使用除湿器除湿或雨停时开窗通风,缓解闷困乏力;久坐人群多起身走动,促进气的运行,避免湿气在体内停滞;体型肥胖者尤其需饮食清淡,忌烟酒,以防体内痰湿生长。

穴位按摩亦有助于祛除湿气。可以右手掌根按住中腕穴,向右侧推,可促进胃蠕动;以食指中指并拢按压足三里穴,可帮助调补气机;以大拇指勾按阴陵泉穴,能起到调节脾胃功能的作用。穴位按摩应以酸胀能忍、皮红不破为度。

肿瘤早筛很必要 这份筛查指南请收好

新华社天津4月19日电 今年4月15日至21日是第32个全国肿瘤防治宣传周,主题为“早防早筛早治 同心携手抗癌”。肿瘤早筛是减少癌症风险的重要手段,普通人应该如何进行肿瘤早筛?

天津医科大学肿瘤医院随访中心负责人、健康管理中心副主任医师魏丽娟表示,肿瘤的高危因素大致可以分为“不可改变的”和“可改变的”两类。不可改变的因素主要是年龄、性别、基因与肿瘤家族史等。可改变的因素主要是生活行为、感染、环境污染以及职业暴露等,例如吸烟、饮酒等多种不良生活行为,还有长期高危型HPV感染、肝炎病毒感染等均与肿瘤有一定关联。

专家表示,对于肿瘤高危人群,需要在正规医院做肿瘤早筛时让医生进行专业的风险评估和检前咨询,结合个体实际制定个性化的肿瘤早筛方案。

“而鉴于肿瘤发病年轻化趋势,即使是没有任何肿瘤

危险因素的健康人,最好在40岁时开始关注肿瘤早筛,并完成首次全面的肿瘤筛查。”魏丽娟说。

针对不同的肿瘤,需要采用不同的肿瘤筛查技术。魏丽娟介绍,低剂量螺旋CT检查是肺癌筛查的重要手段;超声联合钼靶是乳腺癌筛查的“黄金组合”;前列腺癌的筛查则主要依赖前列腺特异抗原(PSA)的监测。

专家建议宫颈癌的筛查最好从25岁开始,利用TCT和HPV检测,实行分年龄段的筛查方案。内镜检查是胃癌、结直肠癌筛查的“金标准”,如果无异常情况,胃镜一般3年至5年做一次,肠镜5年至10年做一次就可以达到有效筛查。

“应该避免一个肿瘤早筛的误区,即身体没有不舒服就不去做肿瘤早筛。”魏丽娟提醒,癌症早期大多没有症状,等到有症状才就医,可能已经错过最佳治疗时机。癌症患者的预后与确诊时的疾病分期明确相关,癌症发现越早,治疗相对越容易,治疗效果也越好。



骑遇 好时光

绿意盎然的季节,两位骑行者从白浪绿洲湿地公园一座桥上缓缓驶过,在波光粼粼的水面上投下剪影。桥下,几只水鸟悠然游过。这一幕,定格了春日最惬意的瞬间。

本报记者 石风华
通讯员 徐林华

“环保新规推高蛋价”系谣言 误导信息已澄清

本报综合消息 “蛋鸡环保新规4月落地、粪便直排最高罚100万元”“成本大涨蛋价也涨,散户末日来了”。近日,一些对环保规定的流言,给群众造成了一定的恐慌情绪。

记者从多方核实,相关部门并没有出台所谓的“新规”。这些谣言是对若干法规的牵强拼凑。

涉及畜禽养殖场粪污违规的相关处罚规定,从2014年以来主要依据的是《畜禽规模养殖污染防治条例》。其中,未建设污染防治配套设施或设施不合格、未正常运行即投入生产的,可处10万元以下罚款;未经无害化处理直接排放或超标排放畜禽养殖废弃物的,可处5万元以下罚款。

规模养殖产生的大量粪污若未经处理直接排放,会造成环境污染。正因如此,有关部门才逐步完善相关标准,引导畜禽粪污资源化利用标准化、规范化、科学化。要特别强调,该条例涉及的是“规模养殖”。根据农业农村部制定的《畜禽养殖场规模标准》(中华人民共和国农业农村部公告第927号),蛋鸡养殖达到存栏量2000只以上才属于规模化养殖场范畴。

至于网传“粪便直排最高罚100万元”,更是对法规的断章取义。根据水污染防治法等法律,针对未取得排污许可证,私设暗管、篡改、伪造监测数据逃避监管等违法情形,处十万元以上一百万元以下的罚款。在此要明确,主观故意明显、长期偷排且造成环境危害的违法行为,才会被处以高额罚款。

此外,所谓“环保新规推高蛋价”是事实吗?

业内人士称,鸡蛋作为完全市场化的大宗农产品,价格主要由供需关系决定,每年春节后是鸡蛋消费的传统淡季,居民家中储备食材进入消化期,市场需求减弱,鸡蛋价格出现规律性回落属于正常的季节性波动。

“粉色蓝莓”炒到400元一斤 电商销售种苗藏陷阱

本报综合消息 近期,一则“粉色蓝莓炒至400元一斤”的消息冲上热搜,引发人们对这款新鲜水果的关注。事实上,粉色蓝莓并非新面孔,十多年前就已引进国内,市面售卖的大多是“红粉佳人”品种。

“红粉佳人”蓝莓是美国农业部农业研究服务局2006年育成的观赏与食用兼用型南高丛蓝莓品种,以其独特的粉红色果实、甜酸平衡风味和较强适应性受到种植者关注。

云南省农业科学院高山经济植物研究所所长和加卫表示,粉色蓝莓的色泽是品种杂交选育的天然结果,自然界野生蓝莓便有红色、白色等不同颜色,并非染色或转基因产物。目前国内只有云南以及部分南方城市如杭州小范围试种,价格自然会被炒高。而且粉色蓝莓耐储性较差,不适应长途运输,外地消费者很难买到。

社交平台上展示的粉色蓝莓图片,多为通体粉色,部分图片甚至呈现出晶莹剔透的质感。事实上,这些大多由AI合成,并不真实。粉色蓝莓通常粉中带紫,果柄部位多为白色或青色,并不会出现全粉、全红的状态。

关于粉色蓝莓的营养价值,网上有“花青素含量是普通蓝莓的五倍”的传言,专家予以否认。一些粉色品种因花青素合成减少,其花青素含量反而低于普通蓝莓。但水果营养是综合的,花青素低,则会有别的营养含量来补充。

尽管粉色蓝莓很难买到,但打开购物平台,各类粉色蓝莓苗在网上热销。一些社交平台上,种植粉色蓝莓成为新热潮。专家提醒,目前粉色蓝莓只是个“小惊喜”,还达不到市场推广的要求。不排除部分商家用普通蓝莓苗、未驯化实生苗冒充粉色品种,建议普通家庭切勿盲目购买粉色蓝莓苗,极易出现苗木死亡、只长叶不结果的情况。