

## 今日天气



晴转多云

最高气温32℃

最低气温18℃

南风4~5级阵风7级转北风3~4级

## 短期天气预报

6日夜间到7日白天

7日夜间到8日



阴有雷雨或阵雨转多云

25℃ - 15℃

雷雨时阵风8~10级



多云转晴

27℃ - 13℃

北风转南风3~4级

潍坊市气象台5月5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, 风力较大, 易过敏人群应减少外出。

### 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。

## 立夏后提防湿气找上门

立夏时节, 饮食的变化可能会影响肠胃健康。有的人会出现胃口变差、腹痛烦躁等症状。夏季应当如何养好肠胃?

夏季饮食每餐不宜吃太饱, 以免增加胃肠道负担, 不利于消化。肠胃不好的人要尽量少吃寒凉类瓜果。有些人把黄瓜、西瓜等果蔬代替主食, 容易伤及脾胃, 引发肠胃疾病。

中国工程院院士张伯礼表示, 夏季天气酷热潮湿, 提倡适当增加一些酸甘味的东西, 例如西红柿、柠檬、山楂, 可以开胃生津。同时还要适当吃一些苦味的东西, 苦入心可以清心热, 例如苦瓜、苦菊。暑天的时候还要特别注意固护脾胃, 因为夏天天热, 人们喝些冷饮容易伤害脾胃, 所以喝的东西吃的东西不要过于寒凉, 晚上睡觉的时候一定要照顾好自己。夏天细菌病毒容易滋生, 从冰箱拿出来的东西, 如果是剩菜一定要加热透, 否则容易造成消化道的炎症, 诱发急性胃肠炎。

立夏后不仅要预防胃肠疾病, 还要提防湿气找上门。身体里的湿气从哪儿来? 又该如何祛湿?

外在原因: 雨水多、空气潮, 湿气“趁虚而入”。就像屋里太潮, 墙皮会脱落, 身体也架不住湿气总往里头钻。

内在原因: 总是吃生冷食物、熬夜, 导致脾胃运化能力变差, 体内水液不能正常代谢出去, 水湿停聚, 就形成了“内湿”。

张伯礼提醒, 夏天屋里湿度大, 可以利用排湿系统把湿度降一降, 或者加强通风。“特别要注意夏天不要贪凉, 下雨时不要被雨淋等, 不要受外湿侵袭, 这些事是相对容易做到的。”张伯礼说, 内湿是在自己代谢紊乱以后, 脾胃运化不好产生的。头重、口腔黏腻、面部油腻等, 这些都属于有内湿, 平时可以用茯苓山药煮粥喝, 健脾利湿。

# 了解防晒的五个误区

**本报综合消息** 立夏后气温逐渐升高, 紫外线辐射也越来越强烈, 若是偷懒不做好防护, 很可能会损伤皮肤。紫外线对皮肤的伤害远超大众认知, 其中中波紫外线(UVB)会导致皮肤发红、晒伤, 长波紫外线(UVA)穿透力极强, 会加速皮肤老化、诱发色斑, 长期暴露还可能增加皮肤癌发病风险。而很多人在日常防晒中存在误区, 会让皮肤暴露在紫外线伤害下。广州医科大学附属第三医院皮肤科主治医师辛甜甜对此进行了解释。

**误区一** 涂了防晒产品就万能, 硬防晒没必要。不少市民认为, 只要涂抹了防晒霜, 就可以在阳光下随意活动, 无需佩戴帽子、撑遮阳伞等。对此, 辛甜甜解释, 防晒霜的防护力有限, 出汗、出油、衣物摩擦都会导致防晒膜脱落, 即便价格昂贵的防晒产品, 防护效果也会大打折扣。她建议, 长时间在户外, 务必采用“防晒霜+硬防晒”双重搭配, 帽子、口罩、防晒衣、遮阳伞等物理防护, 能让防晒效果翻倍。

**误区二** 阴天、多云无需防晒。“太阳都躲起来了, 防晒就是多此一举”, 这是很多人的普遍想法。但真相是, 阴天的紫外线强度不容小觑, 云层仅能挡住部分UVB, 穿透力极强的UVA可轻松穿透云层, 即使是阴天或多云天气, 仍有30%~50%的UVB和约80%的UVA能到达地面, 依然会对皮肤造成损伤。辛甜甜提醒, 只要白天出门, 无论天气如何, 都需做好防晒。

**误区三** 隔离、气垫有防晒值, 可替代防晒霜。辛甜甜表示, 隔离、气垫的防晒指数多为SPF30左右, 且日常上妆用量远达不到有效防晒标准, 实际防护力严重不足,

仅能作为辅助防晒, 不能替代专业防晒霜。正确做法是先涂专业防晒霜, 待其成膜后再上隔离、气垫。

**误区四** 涂防晒产品必须卸妆, 否则会伤皮肤。很多人担心防晒产品残留会导致闭口、烂脸, 认为无论何种防晒都需用卸妆产品。辛甜甜澄清, 大部分日常通勤使用的防晒霜为非防水型, 水溶性成分较多, 普通洗面奶即可清洗干净; 只有户外、海边使用的防水型防晒霜, 因含成膜剂、疏水成分, 附着力强, 才需要用卸妆乳或卸妆水温和卸妆, 过度、过频卸妆反而会损伤皮肤屏障。

此外, 判断防晒是否需要卸妆, 还可通过产品标注的防水、防汗属性, 或简单测试产品在水中的状态来区分。

**误区五** 室内靠窗, 无需防晒。假期在酒店窗边拍照、靠窗吃饭, 或在车内久坐时, 很多人觉得没直接晒到太阳, 就不用防晒。辛甜甜指出, 普通玻璃能挡住大部分UVB, 但挡不住穿透力极强的UVA, 长时间靠窗停留, UVA会穿透玻璃, 导致皮肤晒黑、长斑、胶原蛋白流失, 不知不觉中造成皮肤损伤。她建议, 窗边久坐时需涂抹防晒霜, 或拉上窗帘遮光。

辛甜甜分享了防晒“法则”: 一是选对防晒产品, 日常通勤选择SPF30+、PA+++的产品, 户外、海边则需选择SPF50+、PA++++的高倍防晒产品; 二是涂够用量, 面部一次需涂抹一元硬币大小的量, 脖子、耳朵、手背等容易忽略的部位切勿漏涂; 三是及时补涂, 户外每2小时~3小时补涂一次, 出汗、游泳后需立即补涂; 四是坚持“软硬结合”, 防晒霜搭配帽子、防晒衣、遮阳伞, 防护效果最稳妥。



## 鲜花“瀑布”

日前, 潍坊植物园朴园门口附近打造了“花瀑”景观。“花瀑”围绕着一棵高大树木打造, 高度约4米, 通过巧妙设置钢结构骨架和滴灌系统, 使用约一千盆小丽花, 让鲜花围绕着树木旋转而下, 营造出一种“瀑布流水”之感, 造型美观、构思巧妙, 受到游人的喜爱。 本报记者 赵春晖

## 打耳洞过敏涂金霉素? 可能会耽误治疗

**本报综合消息** 最近, 有艺人在节目中建议年轻人打耳洞过敏可涂抹金霉素缓解, 但这种方法真的靠谱吗? 答案是大概率没用, 还可能耽误治疗。

若耳孔因细菌感染化脓, 金霉素、红霉素软膏效果甚微。金霉素属于四环素类抗生素, 长期广泛使用后, 多数常见病原菌已对其产生耐药性。“CHINET中国细菌耐药监测”显示, 金黄色葡萄球菌对红霉素的耐药率常年超过50%, 肺炎链球菌耐药率甚至高达96.4%, 涂抹这类药膏基本无效。

正确的护理与用药方法为, 肿胀时先摘除耳钉, 换戴医用钛合金或生物陶瓷过敏耳棒; 避免抓挠挤压, 睡觉时患耳朝上, 暂停使用香水、发胶等刺激性物品。

每日用生理盐水或医用酒精棉片(如酒精刺激或不适可选用碘伏)轻柔擦拭耳洞及周围皮肤, 清除分泌物和结痂。过敏引起的红肿大多可缓解, 必要时可服抗过敏药物。若流黄脓确诊感染, 需遵医嘱使用莫匹罗星软膏、复方多黏菌素B软膏等抗生素药膏涂抹患处。

## 别让“手机脖”盯上你 正确姿势速收藏

**本报综合消息** 如今, 很多人手机不离手。殊不知, 长期错误的手机使用姿势, 很可能让您被“手机脖”盯上。快来解锁看手机的正确姿势。

躺着看手机时, 最好借助抱枕等, 保持颈部关节稳定, 减少颈椎牵拉压力; 尽量坐着看手机。如果习惯侧卧看手机, 尽量调整枕头高度, 使头部和身体在同一水平线, 避免头部向左或向右弯曲, 同时选择软硬适中的床垫; 半卧位看手机时, 颈部肌肉受力虽较小, 但长时间低头仍会引起头颈部疼痛。因此, 建议将手机抬高, 使头部与身体在一条直线上, 同时做好腰部支撑。

任何姿势保持过久, 都会加重颈椎关节负担。日常尽量减少长时间玩手机, 多起身活动、多陪伴家人聊天。

颈椎已经不舒服? 试着这样缓解。首先要及时纠正不良姿势, 改掉长时间低头的习惯; 其次, 学习、工作间隙, 多活动颈椎、远眺放松, 给颈部充分的伸展空间; 闲暇时可做简单的颈椎放松操, 舒缓肩颈部肌肉。