

## 今日天气



阴有雷雨或阵雨转多云

最高气温25℃

最低气温15℃

南风转北风4~5级阵风7级

## 短期天气预报

7日夜到8日白天

8日夜到9日



多云转晴

晴间多云

26℃ — 12℃

30℃ — 14℃

北风转南风3~4级

南风4~5级

潍坊市气象台5月6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,易过敏人群应减少外出。

● 运动指数: 较适宜

天气较好但风力较大,推荐您进行室内运动,若在户外运动请注意防风。

## 膝盖疼痛急救指南

运动后膝盖隐隐作痛?那是关节正发出预警信号,提醒你该重视关节健康了。

膝盖疼痛的位置与性质是身体自带的“故障诊断仪”。

**髌骨软化症** 膝盖前方刺痛,尤其在上下楼梯时痛感加剧,是髌骨软骨磨损的信号。

**半月板损伤** 疼痛集中在膝盖内侧或外侧,痛点固定如针扎,意味着半月板可能在运动中产生了撕裂。

**滑膜炎** 膝盖红肿且摸起来发烫。滑膜如同“润滑油制造工厂”,过度使用或受到感染,都会诱发炎症,引发关节积液。

**游离体损伤** 运动时若突然听到“咔嚓”一声且膝盖瞬间“卡住”动弹不得,这很可能是关节内掉落的软骨碎片(游离体)或撕裂的半月板在“搞破坏”。

### 膝盖疼痛急救指南

运动后膝盖出现急性红肿或疼痛,应立即执行“RICE原则”进行家庭急救。Rest(休息),立即停止运动,减少患肢负重;Ice(冰敷),用毛巾包裹冰袋,每次冷敷15分钟,缓解肿胀和疼痛;Compression(加压),使用弹性绷带适度加压包扎,防止关节积液加重;Elevation(抬高),将患肢抬高至心脏水平以上,促进静脉回流,利于消肿。

进入恢复期后,可以尝试一个特别有效又安全的动作——“直腿抬高”。平躺在床上,双腿伸直,缓慢将一侧腿抬高至45度左右,保持5秒后缓慢放下,每组10次-15次,每天做3组-4组。

此外,游泳也是极佳的选择,水的浮力能减轻关节压力,让膝盖在无负重状态下得到温和锻炼。

想要关节更“耐用”,日常“维护”必不可少。运动前进行动态热身(如高抬腿、弓步走),让关节液充分润滑;平时多补充牛奶、深海鱼、豆制品等富含钙质与胶原蛋白的食物;每天适度晒太阳;经常运动的人可在医生指导下适量补充氨基葡萄糖。

# 高甜水果怎么吃才不伤身

新华社银川5月6日电 立夏已至,水果批量上市,荔枝、西瓜、芒果等高甜水果受到人们青睐。然而,甜蜜背后可能暗藏健康“陷阱”,专家提示,部分水果食用不当也会“伤身”。

“夏季的荔枝鲜甜多汁,但如果空腹一次性‘猛吃’,很容易诱发急性低血糖,也就是大家常说的‘荔枝病’。”宁夏医科大学总医院营养科副主任夏羽茵说,荔枝果糖含量较高,空腹大量食用后,大量糖分快速涌入血液,会刺激胰岛超负荷分泌胰岛素来降糖。胰岛素起效快,而果糖经肝脏转化为葡萄糖的速度又相对较慢,补糖速度跟不上,一来一回节奏“脱节”,血糖就会断崖式下跌。

“症状轻的会头晕乏力、心慌,重则可能抽搐昏迷,极端情况下还会危及生命。儿童肝糖原储备不足,血糖调节能力弱,危险系数更高。”夏羽茵建议,尽量在饭后食用荔枝,同时务必控制好量,成人一天最好不超过15颗,儿童则不超过5颗。

中医专家还建议,吃完荔枝最好及时漱口,清除口腔甜腻残渣,减少局部积热,防止上火。

凭借其独特的风味,榴莲成为夏日“新宠”。宁夏医科大学中医学院教授郭斌说,榴莲性热,食用过多容易影响脾胃的运化功能,导致湿热内生。如不慎吃榴莲过量,

导致口干口苦、小便黄臭、腹胀便秘等不适,可以吃山竹来化解。山竹寒凉,可以克制榴莲的大热之性。“酒与榴莲皆属大热之物,两者不建议同时食用。”郭斌提示。

“榴莲的糖分、热量高,脂肪含量也不低,肥胖人群宜少食。糖尿病、肾病和高脂血症患者尽量忌口。”夏羽茵提醒,菠萝蜜同样属于高糖高热的热带水果,建议适量食用。

作为消暑“顶流”的西瓜,近日也陆续上市。“西瓜具有很好的生津止渴作用,但脾胃虚寒者需谨慎食用,每次食用建议不超过500克。”郭斌表示,西瓜性寒,过量食用会损伤脾胃阳气。

西瓜储存也有学问。夏羽茵提醒,吃不完的西瓜需及时用干净保鲜膜严实包裹,单独放进冰箱冷藏,存放量不超过24小时。如果冰箱卫生不佳,又和肉类、熟食混放,裸露的瓜肉很容易沾染沙门氏菌、李斯特菌等有害病菌。孕妇、婴幼儿和体质偏弱、免疫力差的人群,慎食隔夜西瓜。

过敏体质者吃芒果需留心。专家表示,芒果果皮的汁液含有漆酚等致敏成分,直接啃食易诱发接触性皮炎,出现口唇红肿、发痒起疹等症状。建议去皮切块后用餐具送入口中,避免汁液接触嘴唇和面部皮肤。



## 林间骑行

近日,在昌邑潍水风情湿地公园,茂密的银杏林撑起一片清凉,市民沿着骑行道骑行,享受运动的快乐,也收获着城市里的一抹绿意与凉爽。

本报记者 石风华  
通讯员 王祥军

## 吃榴莲后饮酒致呼吸衰竭? 医生:与“头孢配酒”同理

本报综合消息 近日,福建一女子吃榴莲后喝白酒致呼吸衰竭,紧急送医,情况十分危急,引发广泛关注。榴莲配白酒,为何会引发如此严重的后果?

东部战区空军医院急诊科主治医师凌海泉表示,榴莲富含多种含硫化合物。吃了榴莲后再喝酒,这些含硫成分可能阻碍酒精的正常代谢,相当于抑制了肝脏中相关酶的活性,导致乙醛在体内堆积。这样一来,就容易出现类似双硫仑反应的中毒症状,包括面部潮红、头晕、头痛、恶心、心跳加快等,严重时甚至可能昏迷。这种反应与服用头孢类药物后饮酒产生的双硫仑反应相似。

按照《中国居民膳食指南》的推荐,每天水果摄入量为200克-350克,一般榴莲一次吃100克即可,最多不超过350克。但如果食用榴莲较多,同时饮酒较多(如200毫升及以上白酒),就很容易引发不适,甚至导致严重的双硫仑反应。凌海泉提醒,在食用榴莲前后24小时内,最好不要摄入任何形式的酒精,包括白酒、啤酒、红酒,以及藿香正气水、料酒、酒酿等。对于过敏体质或肝功能不好的人群,榴莲与酒的间隔时间至少要拉长到3天,以确保肝脏代谢功能恢复正常。

“酒精摄入越少越好,有些人体内天生缺乏酒精代谢所需的酶,喝多了更危险。”凌海泉提醒,无论是否食用榴莲,都要杜绝过量饮酒,一旦饮酒后出现胸闷、皮疹、呼吸困难等不适,务必第一时间就医,切勿拖延。

## 日常使用智能穿戴设备 这几点要警惕

本报综合消息 智能穿戴设备本是便利生活的助手,但使用不当就会带来风险。从国家层面的军事机密、涉密信息,到社会层面的机构数据、个人隐私,都可能因为一次智能穿戴设备的不当使用而出现泄密。

当前,各类商业App通过获取用户的位置信息、终端设备、使用习惯等广告标识数据,能够精准构建用户画像,进而有效提升用户黏性和市场转化率。但部分商业公司大批量、长时段、全方位收集用户信息,可能会增加信息泄露风险。如果这些数据被别有用心之人加以分析,就会给国家安全带来威胁。所以,我们要在享受科技便利的同时,绷紧安全之弦,守住保密底线。

严控使用场景,敏感区域“慎触碰”。涉密人员及敏感岗位人员,要安全规范使用智能穿戴设备,避免运动轨迹标记敏感坐标,危害国家安全。

严控权限开关,“精打细算”给权限。定期审查智能穿戴设备的App权限,遵循“最小必要”原则,对多数应用“仅在使用期间允许”定位,最小化运动日记、轨迹图的被访问权限,彻底关闭公开访问通道。

严控数据分享,筑牢信息“防护网”。审慎对待每一次运动成果分享,清除地理位置信息。注册时使用虚拟身份信息,不填写真实姓名、家庭住址、工作单位等隐私数据。定期删除App内以及云端存储的运动历史记录、位置轨迹信息。