

今日天气



晴间多云
最高气温35℃
最低气温18℃
南风4~5级

短期天气预报

13日夜到14日白天

14日夜到15日



多云间晴

多云间晴

30℃ — 17℃

29℃ — 17℃

南风4~5级

南风4~5级

潍坊市气象台5月12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。

● 紫外线指数: 强

紫外线辐射强, 建议涂擦SPF20左右、PA++的防晒护肤品。

牛奶不能空腹喝?也分人

网络上针对牛奶到底能不能空腹喝的讨论从不曾停止。其实, 对于空腹喝牛奶这件事, 不是“能不能”的问题, 而是“适不适合你”的问题, 你的胃比规则更懂你。

健康人可以空腹喝牛奶

“空腹不能喝牛奶”的说法, 主要源于两件事: 一是乳糖不耐受, 二是担心蛋白质被“浪费”。但这两条, 对大多数健康人不成立。所以健康人完全可以空腹喝牛奶。

如果你空腹喝牛奶后, 半小时到两小时内出现腹胀、肚子咕咕叫、排气、腹泻, 那很可能是乳糖不耐受。不是牛奶“坏了”, 是你的身体缺少分解乳糖的酶。乳糖不耐受的人群不要空腹喝牛奶, 可以配着面包、麦片、饼干一起喝。还可以尝试少量多次饮用, 从50毫升开始, 慢慢加量。把牛奶换成添加了乳糖酶的舒化奶, 或者改喝酸奶, 其乳糖已被乳酸菌分解。

哪些人不能空腹喝牛奶

胃食管反流患者空腹喝牛奶可能加重反流。因为牛奶会刺激胃酸分泌, 躺下后更容易反流。建议不空腹喝, 且喝后不要马上躺下; 急性胰腺炎和急性胆囊炎患者急性期需禁食, 牛奶也不能喝。稳定期可少量喝脱脂奶; 牛奶蛋白过敏者一口都不能碰。不是“空腹不空腹”的问题, 是“能不能喝”的问题。

牛奶这样喝更科学

配碳水更高效。牛奶+全麦面包、牛奶+燕麦、牛奶+麦片, 都是“黄金搭档”。碳水提供即时能量, “省下”蛋白质用于修复。

不冰不烫, 温着喝。冰牛奶刺激胃肠道, 太烫破坏营养。温度在40℃-50℃, 手摸杯壁不烫手, 刚好。

小口慢饮, 不猛灌。一杯250毫升的牛奶, 分3-5口喝完, 给胃“反应时间”。

睡前喝, 助眠。牛奶中的色氨酸是合成褪黑素的原料, 钙帮助大脑利用色氨酸。睡前一小时喝一小杯温牛奶, 有助睡眠。

“交通安全统筹”不是车险 “低价诱饵”需谨慎

新华社北京5月11日电 国家金融监督管理总局北京监管局11日发布风险提示, “交通安全统筹”不是保险业务, 不受金融监管部门监管, 仅是交通运输企业面向自有车辆开展的非经营性行业互助行为, 提醒广大消费者谨防上当受骗。

近期, 北京金融监管局监测到部分经营主体以机动车“交通安全服务”“交通安全统筹”“商业互助单”“延保服务”等名义向社会公众推广类似车险的保障服务。主要有以下几种表现:

部分不持有保险牌照的经营主体, 假借交通安全统筹名义, 故意混淆交通安全统筹与正规保险业务, 牟取不当利益, 以“保费低、保障全”为噱头诱导购买, 导致理赔纠纷、资金损失、维权困难等问题, 侵害消费者合法权益。

有的经营主体与社会公众签订“交通安全统筹合同”, 将合同条款包装成“保险条款”, 承诺发生事故后由其赔付, 在面临集中赔付等情况时极易出现资金链断裂导致“跑路”等风险。

北京金融监管局提示, “交通安全统筹”不是保险业务, 与正规车险存在本质区别。交通安全统筹是交通运输企业面向自有车辆开展的非经营性行业互助行为, 该类业务不是保险, 不受金融监管部门监管, 不受《中华人民共和国保险法》保护。

消费者购买保险可通过国家金融监督管理总局官网, 查验经营主体是否具有金融监管部门批准的保险业务经营许可。特别要注意, 业务合同中是否刻意回避“保险”字样, 使用“统筹”“互助”等表述情况。



花间蜜事

市人民广场上的鼠尾草肆意盛放, 蜜蜂翩跹花间采蜜授粉, 演绎着自然里温柔又鲜活的共生时光。本报记者 石风华 通讯员 徐林华

蓝牙设备可能被静默监听 日常要养成安全使用习惯

本报综合消息 在科技飞速发展的当下, 无线耳机、智能手表、无线键盘等蓝牙设备凭借“一键连接”带来的便捷优势, 已广泛应用于日常工作和生活。然而, 这些提升效率的“神器”, 可能潜藏安全风险。不法分子可能利用蓝牙技术漏洞, 非法获取个人信息甚至实施窃密行为, 威胁公民隐私与国家秘密安全。

蓝牙连接的“配对提示”背后, 信号广播、协议认证等环节若存在漏洞, 就有可能被别有用心之人进行针对性攻击, 远程窃听通话内容、获取设备定位、掌握个人信息, 造成数据信息泄露。面对这些潜藏在身边的风险, 不必过度恐慌, 但需养成安全使用习惯。特别是广大涉密岗位工作人员, 要严格执行保密制度规范。

一是强化安全意识。严禁在涉密环境中使用各类蓝牙设备, 对任何以“提升效率”为名的无线连接方案保持合理警惕, 坚决杜绝因追求操作便捷性而突破安全底线的行为。

二是完善设备管理。涉密计算机和信息系统投入使用前, 应进行必要的设备检查与改造, 拆除或禁用蓝牙模块。对确需使用的外接设备, 建议采用有线方式连接。

三是定期更新设备固件。定期检查手机、无线耳机、智能手表、蓝牙音响等常用蓝牙设备供应商提供的固件更新信息, 及时封堵漏洞, 提升蓝牙设备防护能力。

四是谨慎处理配对请求和异常行为。当你的蓝牙设备突然出现奇怪的提示(如非本人操作的配对请求), 请提高警惕, 及时断开连接并检查设备。

五是把设备设为“不可发现”。将设备的“可见性”关闭或设置为“仅限已配对的设备”。如此一来即便蓝牙在后台运行, 过路的陌生设备也扫描不到, 能大大降低被攻击概率。

刷牙后不能立即漱口?用功效型牙膏后建议等一等

本报综合消息 每天早晚认真刷牙, 刷完马上用清水漱干净——这是多数人多年来的刷牙习惯。但最近, 一则“刷牙后马上漱口, 可能一直在‘无效刷牙’”的新闻, 颠覆了不少人的认知。对此, 南京同仁医院口腔牙周专科主治医师朱奕名表示, 对于含氟牙膏、抗敏感牙膏等功效型牙膏而言, 刷牙后立刻漱口, 确实可能效果不佳, 但对于普通牙膏来说, 并不需要在口腔内特别“停留”。

“对于功效型牙膏, 特别是含氟牙膏, 为了防龋, 一般会建议刷牙后不要立即漱口, 如果泡沫太多, 可以先吐掉一些, 等待15分钟-30分钟之后再正常漱口(不漱口也可以)。”朱奕名解释说, 这样才能让牙膏里的氟化物等有效成分充分附着在牙齿表面, 形成保护层, 增强牙齿抗龋能力。“当然, 如果实在觉得嘴里不舒服, 可以含一小口水轻轻吐掉, 但千万别反复用力漱口, 否则就可能把刚刚筑起的‘保护层’也冲走了。”

朱奕名介绍, 此前有一项涵盖2000多名青少年的研究

数据显示, 和刷牙后立即漱口的人相比, 刷牙不立即漱口的人, 平均患龋率降低了约9%。所以, 这个“等一等”的习惯, 确实可以在一定程度上降低患龋风险。

另一方面, 不带功效的普通牙膏, 主要是靠其中的摩擦剂和清洁成分起作用, 刷牙的过程就是它们发挥作用的全部时间, 刷牙正常漱口对效果几乎没有影响。

不少人疑问, 误吞牙膏泡沫里的一些化学物质到底会不会对人体有害?

朱奕名表示, 不用太担心。“成人可自主控制牙膏用量, 即便是具有适度毒性的氟化物, 牙膏中的剂量也不足以导致中毒, 残余在口腔中的牙膏成分也不会对健康造成影响。但如果是幼儿, 一定要注意控制牙膏用量。”3岁以下的儿童每次刷牙可用米粒大小的含氟牙膏, 3岁-6岁可增加至豌豆大小, 这样即便不小心吞咽, 也在安全范围内。

朱奕名建议, 可以在刷牙之前先使用牙线并漱口, 这样能确保口腔里的食物残渣充分清除。