

今日天气



多云转晴
最高气温27℃
最低气温17℃

北风短时南风3~4级

短期天气预报

28日夜间到29日白天



晴间多云

29℃ — 16℃

北风转南风2~3级

29日夜间到30日



晴间多云

32℃ — 18℃

南风2~3级

潍坊市气象台5月27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: 强

紫外线辐射强, 建议涂擦SPF20左右、PA++的防晒护肤品。

“夏吃姜”到底该吃哪种姜

常言道:“冬吃萝卜夏吃姜。”中医认为, 生姜味辛, 具有发散、温经通络作用, 夏天适量食用, 可助脾胃驱散寒湿、振奋阳气, 有助温通心阳、畅达气血。可是, 仔姜、生姜、老姜虽然同出一源, 作用却各有侧重, 到底该选哪种?

仔姜 又名子姜、嫩姜、菜姜等, 是生姜的嫩芽。其表皮偏白或淡黄, 顶端的姜芽呈红色。仔姜含水量高、纤维少, 因此质地脆嫩。因天气炎热而没有胃口或者消化不良的人, 吃些仔姜有助于健脾开胃, 可以腌制成泡姜, 或切丝做凉拌菜, 还可以跟肉类食材一起炒制, 比如仔姜炒牛蛙、仔姜炒牛肉丝等。

生姜 又名新姜, 有解表散寒、助阳祛湿、提神醒脑等功效, 可辅助治疗头痛鼻塞、咳嗽痰喘、呕吐泄泻等。生姜辛辣浓郁, 用其泡茶对预防和治疗夏季“空调病”(表现为头痛鼻塞、畏寒乏力)有一定效果, 做法很简单, 取生姜3片-5片, 用沸水冲泡即可。夏季炖汤、炒菜、煮粥时可以适当放点生姜丝、生姜片, 改善口感的同时, 还有利于健脾胃、助消化。

老姜 姜辣素含量高, 温中散寒效果强。如果夏季感染风寒(表现为流鼻涕、畏寒等), 可用老姜煮制红糖姜汤, 有助缓解症状。在暑热天也常手脚冰冷、腹泻、易感冒的人, 煲汤时可以适当多放些老姜。

无论哪种姜, 阴虚燥热(表现为心烦易怒、口干舌燥、手脚心发热)的人最好不要吃, 否则会加重原有的症状。生姜不宜在晚上大量食用, 其辛温发散作用会影响睡眠, 且晚上进食会产生内热, 出现上火症状。

吃姜是否要去皮? 从中医角度讲, 生姜皮性凉, 而生姜肉性温, 脾胃不好的人可以考虑去皮, 否则容易引发肠胃不适。如感冒时做生姜红糖水或姜丝可乐时, 去皮比较好, 不然效果会打折扣。但日常调味食用, 比如菜肴中的生姜片和姜末, 最好不要去皮, 这样能保持生姜药性。

“打雷戴首饰会遭劈”无科学依据

新华社北京5月26日电 夏季多雷雨天气, “打雷不能戴首饰, 否则会遭雷劈”等说法又开始流传。记者就此采访了相关领域专家, 得到的答案很明确: 正常佩戴首饰不会增加雷击风险, 雷击概率主要受到空间环境条件影响。

雷电选择击中目标, 遵循的是电阻最小路径原理, 这主要由物体的高度、所处位置和尖端形态决定。西北工业大学物理科学与技术学院教授杨德兴说: “首饰体积小、质量较小, 对电场的畸变作用微乎其微, 完全无法改变雷电的行进路径, 自然不会主动吸引雷电。”

还有说法称, 在雷雨天气佩戴金、银这类导电性更好的金属首饰会更危险。杨德兴也作了分析: “从物理学角度来看, 人体组织富含水分与电解质, 本身就是导体, 各类金属首饰相较于人体都属于良导体。不同金属之间的电阻率差距极小, 在雷击数万安培的超大电流面前, 这点差异可以直接忽略, 并不会因为首饰材质不同, 就增加遭遇

雷击的概率。”

不过, 万一不幸遭遇雷击, 佩戴首饰确会一定程度加重人体灼伤。根据焦耳定律, 雷电击中人体时, 巨大电流会优先从电阻更小的金属首饰通过, 瞬间产生数千度的高温, 进而造成皮肤严重的电弧灼伤, 甚至出现金属熔化烫伤的情况。“各类金属导电性能相近, 灼伤程度和首饰材质关联不大, 高温才是主要伤人原因。”杨德兴解释。

真正容易招来雷电、提升雷击风险的, 是空间环境条件。身处空旷地带让自己成为制高点, 手持鱼竿等细长金属物品形成尖端放电, 在孤立大树、水域旁边停留, 都是雷雨天气里极高危的行为。

专家建议, 只有树立科学防雷意识、掌握正确的户外避险知识, 才能有效保障自身安全。雷雨来袭时, 身处户外要双脚并拢蹲下, 这样既降低自身高度, 又能避免跨步电压带来的伤害; 同时务必远离水域、金属导体与孤立树木, 防止触电意外。



夏日油画

日前, 市民在滨海区拍摄到潍坊版“现实油画”。落日把草地晕染成油画质感, 白色尖顶塔在暖金色的背景中格外醒目, 市民、游客在画境中打卡徜徉, 每一帧都像闯进了电影里的夏日油画场景。

本报记者 石风华
通讯员 袁彦奎

“美食+运动”成“致命组合” 有过敏史者需格外留心

本报综合消息 近日, “吃虾后不能马上运动”的话题登上网络热搜, 引发广泛关注。据报道, 一名女子吃完虾后去跳舞, 短时间内满脸过敏起疹、呼吸不畅, 被诊断为“食物依赖性运动诱发性过敏反应”, 而她明确表示自己平时吃虾并不过敏。美食和运动放在一起, 为啥会变成“致命组合”?

南京泰康仙林鼓楼医院皮肤科主任桑红表示, 这种情况是一种名为“食物依赖性运动诱发性过敏反应”的特殊过敏机制, 本质是过敏体质造成的荨麻疹。这类过敏的发生, 需要同时满足两个条件: 摄入特定食物, 并在进食后的短时间内进行运动, 二者缺一不可。

为什么会发生这样的情况? 当人体运动时, 体内会发生一系列变化。血液循环加快, 内脏血流重新分布, 胃肠道的血液相对减少; 与此同时, 肠道屏障功能会出现一过性下降, 通透性增加。“原本在安静状态下只能被少量吸收的食物蛋白质, 在运动状态下会大量涌入血液, 触发免疫系统做出过度反应。”当进入血液的过敏原与机体内特异性IgE抗体结合, 就会引发肥大细胞脱颗粒、释放组胺等炎症介质, 从而出现荨麻疹、呼吸困难甚至休克等全身性过敏症状。

桑红指出, 主食类中, 小麦制品如面条、面包、饼干等是亚洲人群的头号致敏食物, 大约80%的小麦依赖型FDEIA患者体内可检出特异性抗体。此前因吃面条后运动导致严重过敏的患者也有发生。海鲜类紧随其后, 虾、蟹、贝类等甲壳类食物同样容易诱发。蔬果类中, 芹菜、西红柿、桃子、苹果等也可能成为“导火索”。其他致敏食物还包括花生、大豆、牛奶和鸡蛋。

专家提醒, 有过敏史者外出就餐或参与体育运动时需要格外留心。食用虾、蟹、小麦制品后, 最好预留至少4小时的消化时间, 再投入剧烈活动。

“帮子女带娃可领补贴” 是东拼西凑的“三无政策”

据新华社北京5月27日电 “老人带娃每月可领补贴, 不看户籍按月发放”“国家基础补贴每月300元, 地方再发200到800元”……近日, 一些关于隔代照料补贴的信息在网络广泛传播, 引发育儿家庭关注和讨论。

记者多方核实, 国家层面并未出台相关政策。网传内容系对现行国家育儿补贴政策的误读、拼凑和夸大, 属不实信息。

首先, 网传文件并不存在。该文虽以“政策解读”面貌出现, 但通篇未提供任何文件文号、发布机关或官方链接, 属于典型的“无来源、无文号、无落款”的“三无政策”。多地卫健部门明确表示, 从未接到或出台过类似文件。

其次, 网传内容是对国家育儿补贴制度的张冠李戴。2025年7月, 国家育儿补贴制度实施方案公布, 从2025年1月1日起, 无论一孩、二孩、三孩, 每年均可领取3600元补贴, 直至年满3周岁。这些补贴的发放对象是“0至3岁的婴幼儿”, 而非祖父母或外祖父母, 且普遍与户籍挂钩。

造谣的人颇费心思, 还捏造了“老人得是主要照料人, 每周照料时间不少于20小时”“爷爷奶奶、外公外婆主要照料人每月可领200到800元”“每月10日到15日直接打到银行卡”“不影响低保、个税免征”等诸多细节。看起来像那么回事, 但纯属虚构。

据了解, 我国在全国范围内向中度以上失能老年人发放养老服务消费补贴以及部分地区在探索“0岁至3岁托育服务补贴”时, 虽间接惠及部分家庭, 但从未以“老人带娃”作为直接发放依据, 两者本质无任何关联。

业内人士指出, 隔代照料在我国比较普遍, 老人的付出值得尊重和认可, 但就此发补贴, 不符合公共财政逻辑。育儿成本的分担, 需要托育服务、产假制度、弹性工作制等多方面政策协同推进。