

今日天气



多云转阴  
局部有雷雨或阵雨  
最高气温33℃  
最低气温20℃  
南风3~4级  
雷雨地区雷雨时阵风8~10级

短期天气预报

3日夜间到4日白天

4日夜间到5日



阴有雷雨或阵雨转多云

多云

26℃ — 19℃

29℃ — 16℃

南风转北风3~4级

北风2~3级

雷雨时阵风8~10级

潍坊市气象台6月2日15时发布

生活气象指数

过敏指数: 不易发

天气条件不易诱发过敏,可放心外出,除特殊体质外,无需担心过敏问题。

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。

原地超慢跑的  
正确“打开”方式

原地超慢跑属于中等强度有氧运动,是近几年比较流行的运动。这项运动对场地要求低,对身体冲击力较小,比较适合初学者、体重较大者和中老年人。研究表明,每周进行150分钟中等强度运动,可以帮助提升心脏储备功能,也有利于控制体重、血糖、血脂、血压。

如何进行原地超慢跑

运动前应针对膝、踝关节进行热身运动;原地超慢跑时身体要保持中立位,可以想象身后有一堵墙,肩胛骨、臀部、腿部向后收紧,使身姿挺拔;开始跑步后身体基本不需要向前移动,腿部放松,膝关节微屈,前脚掌先着地,小步幅、高步频轻轻接触地面。

原地超慢跑时,跑起来的状态最好保持在运动的同时还可以说话的强度,运动后要记得拉伸放松。

每次可进行30分钟-40分钟原地超慢跑,每周运动3次-5次。如果是办公室久坐人群,可以每工作40分钟-50分钟后进行5分钟原地超慢跑练习。

注意事项

即使原地超慢跑相对其他运动来说更轻松,也不要过度运动。一般运动完后膝关节疼痛持续超过2小时,就说明运动过量了,需要减少运动量。

老年人及其他慢性病患者能否进行原地超慢跑,需结合自身实际情况及医嘱判断。

有的人在原地超慢跑时,会在脚下放置一块指压板,帮助刺激足底穴位、促进血液循环。这种方式确实有一定好处,但并不适合所有人。比如对于患有足底筋膜炎、糖尿病足或体重过大者来说,踩着指压板原地超慢跑可能会加重足底筋膜炎、导致糖尿病足受伤、给关节带来较大压力。再就是在不平坦的地面上活动,身体为了保持平衡,可能会出现腰部过度代偿,长期下来可能增加脊柱负担,引发新的健康问题。

空气炸锅纸加热有毒?  
实测结果揭开真相

近期,“蒸笼纸存在蒸发残渣值超标”“空气炸锅纸高温加热有毒”“白色咖啡滤纸含有荧光剂”等网络传言出现,都是真的吗?上海市消保委对市面上主流的25款烹饪用纸进行了检测,揭开真相。

“空气炸锅纸加热有毒、会致癌”?

常用的空气炸锅纸多为硅油纸,这类纸张呈“三明治”结构,中间淋膜层的黏剂将原木浆底纸层与直接接触食物的食品级硅油层紧紧黏合,让不少消费者担心存在苯类物质残留。

工程师介绍,样品经过前处理后,由气质联用仪检测苯类物质残留情况,最终未检出甲苯、二甲苯类物质。针对大众关注的2A类致癌物丙烯酰胺,本次也对25款烹饪用纸统一开展检测,实测结果显示所有样品均未检出丙烯酰胺物质残留。

“蒸笼纸中含有致癌物”?

近期,网传“蒸笼纸蒸发残渣值超标”以及“蒸笼纸中含有3-MCPD(3-氯-1,2-丙二醇)和1,3-DCP(1,3-二氯-2-丙醇)这两种致癌物”的说法引发消费者关注。

检测人员模拟蒸笼纸接触油性、酸性等不同食物的实际使用场景开展安全检测,本次共检测了25款烹饪用纸,包含7款空气炸锅纸、6款蒸笼垫纸、6款食物吸油纸和6款咖啡滤纸。据工程师介绍,检测先用95%乙醇浸泡样品,再放入烘箱模拟高温使用环境,随后上机测定蒸发残渣值,排查有害物质残留。

蒸发残渣值是指纸张在特定高温下析出并迁移到食物中的非挥发性物质总量,本次检测结果显示,所有样品的

蒸发残渣值均在标准限值内,也并未检出3-MCPD(3-氯-1,2-丙二醇)和1,3-DCP(1,3-二氯-2-丙醇)等致癌物。

“白色咖啡滤纸含荧光剂”?

咖啡滤纸通常有原木色和纯白色两种,还有传言称,白色咖啡滤纸含有荧光剂,真的如此吗?

检测人员通过紫外线分析仪,对多款咖啡滤纸开展了荧光物质定性检测,发现非食品使用的A4纸荧光反应明显,有荧光增白剂成分。而纯白色咖啡用纸无荧光反应,是安全的。

从6款咖啡滤纸的检测结果上看,不论是白色还是原木色滤纸,都通过了甲醛、荧光物质等各项安全标准。

日常消费切记认准国标、避免“三无”产品

综合来看,本次检测所有样品均未检出甲醛、荧光物质、矿物油迁移、丙烯酰胺等有害物质,重金属、微生物及非挥发性物质总迁移量都在标准限值内。消费者日常如何辨别购买这些产品?上海市消保委对此作出了提示。

我国现行食品接触用纸的核心强制国标是GB 4806.8-2022《食品安全国家标准 食品接触用纸和纸板材料及制品》,执行GB 4806.8的产品才符合直接接触食品的安全要求。而“三无”产品极易出现化学物质超标问题,消费者切勿选购。选购时,还应额外注意产品是否标注GB 4806.8、食品接触用字样以及完整厂名厂址。

使用空气炸锅纸时,需注意该纸张在230℃环境下连续使用不宜超过20分钟,若超时建议中途及时更换,同时使用过程中将纸张压牢,避免其接触高温部件引发燃烧。

据新华社微信公众号



睡莲  
“醒了”

近期,市人民广场的睡莲竞相开放。柔粉花瓣衬着金黄蕊,大片碧绿莲叶浮于水面,光影斑驳错落,为城市广场添上一抹清雅夏韵。

本报记者 石风华  
通讯员 刘永久

“哈佛蔬菜汤”能抗癌降三高?  
单一食谱难以吃出健康

本报综合消息 最近,一款名为“哈佛蔬菜汤”的食谱在社交平台上火了。这道汤以卷心菜、洋葱、南瓜、胡萝卜四种常见蔬菜为原料,简单水煮而成。抗癌、减脂、降三高、增强免疫力等都是它的标签。它真的有这么多功能吗?南京同仁医院营养科营养师张乙师表示,这些食材中确实含有抗癌等有益成分,但这并不等于能治病,更不应长期单一食用。

“从做法上看,‘哈佛蔬菜汤’本质上就是水煮蔬菜。”张乙师指出,这四种食材确实营养丰富,含有多种植物化学物,部分成分在实验室研究中确实表现出抗氧化、抗癌等潜在健康益处。然而,这些食物虽然“含有抗癌成分”,但并不等于“能够治疗癌症”。

“‘哈佛蔬菜汤’日常食用没有问题,尤其适合有减重、减脂需求的人群,或者已有明确三高症状的人作为辅助饮食。但一定不能长期单一地只吃这道汤,否则容易造成营养不均衡。”张乙师说,长时间高温水煮会破坏蔬菜中的部分营养素,尤其是水溶性维生素,如卷心菜中的维生素C。相比之下,蒸的方式更能保留蔬菜中的营养成分。此外,南瓜和胡萝卜富含β-胡萝卜素,这类脂溶性维生素需要配合油脂才能更好地被人体吸收,如果纯水煮不放油,即使吃进肚子里,营养的吸收率也不高。

高压氧舱成“脑力充电宝”  
医生提醒别迷信“备考神器”

本报综合消息 目前,高三学子进入了最后的冲刺阶段。近期,有不少考生体验了用于治疗疾病的“高压氧舱”,希望通过“吸氧”来缓解压力,舒缓身心。这股“吸氧热”背后,它究竟是真的对考前减压有帮助,还是说仅仅只是心理“安慰剂”?高压氧舱在使用时又需要遵守哪些医疗规范呢?

江西吉安永丰县人民医院高压氧治疗中心主治医师戴梵冰表示,高压氧舱的原理,是在高于一个大气压的环境里吸入高浓度氧气,提高血液中的氧含量,帮助组织修复和功能恢复,主要用于治疗与缺血、缺氧相关的疾病,对于特定病患确实有一定的缓解疲劳的作用。

高压氧舱并不是普通的保健体验项目。进入舱内对身体条件有明确要求,操作流程也很严格,并不是所有人都适合。“气胸、严重的肺气肿、中耳炎急性期以及未经控制的高血压患者是严禁使用的。不当操作极易造成耳膜穿孔、鼻窦气压伤,甚至引发神经性的氧中毒。”戴梵冰说。

高压氧并非“一吸就灵”的应试神器,考生和家长不必迷信其所谓的“提升记忆力”的功效。日常生活中,帮助考生缓解疲劳、科学减压的方法其实有很多,例如保证睡眠、定期有氧运动、多去户外晒晒太阳,做点真正喜欢的事也能有效疏解压力。