今日天气

多云转阴
局部有雷雨或阵雨
最高气温34℃
最低气温22℃
南风3～4级,雷雨时阵风7～9级

短期天气预报

8日夜间到9日白天	9日夜间到10日
阴有雷雨或阵雨	多云间阴有雷雨或阵雨
33℃ — 23℃	35℃ — 26℃
南风2～3级 雷雨时阵风7～9级	南风3～4级 雷雨时阵风7～9级

潍坊市气象台7月7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，有降水，特殊体质人群应预防感冒可能引发的过敏。

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。

小暑湿热季 药膳防暑养心脾

小暑时节,气温持续升高,空气湿度明显增大,人体容易感到闷热不适,素有"小暑大暑,上蒸下煮"的说法。中医认为,盛夏心气容易过旺,出现心烦急躁、失眠等症状;暑湿之邪易困脾胃,导致食欲不振、腹胀、便溏等问题。因此,小暑时节养生的核心原则是防暑祛湿、养心安神、顾护脾胃。推荐几款适合这个时节的药膳。

酸梅汤 准备乌梅30克、生山楂20克、橘皮10克、生甘草5克、干桂花3克、冰糖50克。乌梅、生山楂、橘皮、甘草冲洗后,用适量清水浸泡30分钟。再加入1.5升水,大火煮沸后转小火煮20分钟-30分钟。关火前10分钟加入冰糖,搅拌至融化。滤去药渣,保留汤汁,饮用时撒入桂花即可。也可冰箱冷藏后饮用,风味更佳。

适合暑湿季节汗出较多、口干舌燥、食欲不振、疲劳燥热等症者。

注意事项 胃酸过多者适量饮用;孕妇建议去山楂(可能促进宫缩);糖尿病患者可用代糖替代冰糖。

生地炖脊骨 准备生地10克(或用鲜生地30克)、猪脊骨250克、陈皮5克、红枣3枚、盐适量。生地、陈皮、大枣冲洗干净后,用冷水浸泡备用。鲜生地可洗净后直接用。猪脊骨斩成小块,冷水下锅,煮沸后撇去浮沫,捞出用温水冲洗干净。将所有食材放入炖盅内,加入适量温开水,隔水清炖1小时,出锅加入适量盐调味即可。

整道汤膳补而不腻、甘甜清香。适合暑热伤阴,阴虚内热导致心中烦热、失眠、多梦、口干咽燥者;或肝肾阴虚见腰膝酸软、下午或夜间发热、睡觉时出汗、耳鸣者。

注意事项 地黄煎煮不可接触铜、铁器皿,最好使用陶瓷、砂锅或玻璃炖盅。孕妇、哺乳期妇女及婴幼儿不推荐食用。脾胃虚寒、痰湿体质者不建议食用。

运动鞋种类繁多 该咋选

篮球鞋、跑鞋、网球鞋、羽毛球鞋……不同运动场景下,由于功能不同,鞋底和鞋面的设计、材质也有相应的区别,合理选择才能减少运动损伤、优化运动体验。

不同项目的运动鞋有什么区别?

篮球鞋:篮球运动多跑跳、急停急走,篮球鞋的鞋底对全方位防滑、减震的要求较高,凹槽较深;为保护脚踝,鞋面多采用不易变形的高强度复合材料或革类材料。

在篮球运动中,打不同位置,选择的鞋也略有不同。中锋通常体重更大,建议选择保护脚踝的高帮鞋;而后卫对速度要求高,多急停、加速,建议选择防滑性更好、提升灵活性的低帮鞋。

跑鞋:除了同样要求减震之外,更侧重轻便、散热透气,鞋面更为轻薄,鞋底多为纵向止滑。

当然,同样是跑鞋,根据运动时间、步频、速度不同,其设计也有不同。专业竞技跑鞋多在鞋底使用碳板,并将鞋设计成脚掌前翘,以增强跑步时的能量反馈;而日常慢跑鞋更注重减震和舒适度,鞋底略厚;健步走鞋的鞋底则偏薄且平整。

网球鞋、乒乓球鞋、羽毛球鞋:根据各项目运动特点在设计中各有侧重,但也有相似之处:因运动中频繁侧向移动,鞋面两侧通常有加固处理,鞋底以横向纹路为主,实现侧向防滑。

排球鞋:整体更轻巧,鞋底止滑性能突出,鞋帮高度适中,兼顾减震与快速反应。

运动鞋能否混穿?

网球鞋、羽毛球鞋、乒乓球鞋运动模式相近,普通人以休闲为目的,进行相关球类运动时可以混穿;篮球鞋偏重,日常走路、进行普通球类运动时可穿,但长时间穿着会增加足部负担。

需要注意的是,使用碳板的专业跑鞋鞋底偏硬,鞋头上翘、重心前倾,在普通慢跑或日常走路时,长时间穿着易影响步态,反而造成脚部不适。而且,只有运动者的步频、速度达到一定程度时,碳板才能发挥作用,因此日常健身不必盲目追求"顶配"。

儿童运动鞋如何选择?

由于儿童尚处于生长发育阶段,可选择鞋底前段1/3可弯折、后半段偏硬的鞋,让儿童的足部肌肉得到充分锻炼。同时,鞋头要做好加固防护,避免磕碰受伤。

运动鞋该如何保养?

若鞋面有脏污,尽量用湿巾或含少量酒精的清洁布擦拭污渍,清洗时不要长时间浸泡,以避免鞋子开胶、鞋面发黄、材质老化等;网面、织物鞋面禁用硬毛刷刷洗,以免破坏纺织面料的三维结构。

鞋内养护则以通风干燥为主,运动后不要直接收纳在密闭的鞋柜,避免潮湿滋生细菌、产生异味,若需进一步清洁,可取出鞋垫单独清洗晾晒。 据《人民日报》

白浪河景区固堤段的一片花田里,百合花次第盛放,一垄繁花漫染山野。一只橘猫惬意蜷卧花丛深处,定格了乡村田园里温柔又治愈的夏日光景。 本报记者 巩建国

旅拍"次抛衣"热销 专家提醒:暗藏健康隐患

本报综合消息 眼下正值暑期出游的高峰期,各类旅行拍照需求集中涌现,主打平价一次性穿搭的"次抛衣"在电商平台销量出现上涨。"次抛衣"的流行契合了年轻人的消费需求,但部分商家借着一次性穿衣理念降低生产标准,背后暗藏不容忽视的健康隐患。

所谓"次抛衣"售价不足50元,款式新潮、配色多样,多用于拍照打卡,大多仅穿着一两次就被丢弃或转售,与常规快时尚、服装租赁品类差异明显。中国纺织建设规划院高级工程师宋立丹表示,无论价格高低,国内销售的服装均需符合《国家纺织产品基本安全技术规范》,该标准对甲醛、pH值、色牢度、异味、可分解芳香胺染料等设置了安全限值,并按接触皮肤程度划分不同安全技术类别。"消费者选购'次抛衣'后,可通过闻气味、触摸面料质感初步判断产品优劣,发现问题及时与商家协商处理。"宋立丹说。

江苏省人民医院皮肤科主任医师孙蔚凌提醒,廉价"次抛衣"存在面料粗糙、化工物质超标、生产卫生不达标等安全问题,更潜藏着健康风险。"廉价'次抛衣'面料多数比较硬,会造成物理性的皮肤损伤,尤其是腋下、大腿根部等皮肤比较薄嫩的地方,刺激后会引起红斑、刺痛或者脱皮。再就是'次抛衣'所用的染料或者是固色剂会比较低廉,可能含有甲醛、芳香胺等,会引发皮肤过敏。"孙蔚凌说,除全新商品外,一些"次抛衣"在二手平台转售,这些衣服卫生隐患显著升高,普通家庭的清洗手段很难彻底消除潜在安全风险。

食用油开封两个月就不能吃了?专家释疑

本报综合消息 近期,网络上流传"食用油开封两个月就变质"的说法引发不少家庭关注。这种说法是真的吗?

2025年发表于《中国油脂》杂志的《家庭用油条件下食用植物油的氧化酸败研究》一文中,通过模拟家庭用油,监测亚麻籽油、葵花籽油、大豆油、花生油(1升和5升包装)63天的氧化酸败情况。结果显示:酸值均未超标;过氧化值因油种和包装而异——5升装亚麻籽油在42天、葵花籽油在49天、大豆油在56天、花生油在63天超标;1升装亚麻籽油在28天、花生油在56天超标。因此,文章建议5升桶装油42天内、1升装28天内用完。

不过,也有专家指出,该实验是在特定温光条件和开闭频率下进行的,不同地区、不同季节、不同使用习惯(如开盖频率、存放位置)都会影响实际氧化速度,因此研究给出的时间节点属于参考性建议,并非适用于所有家庭场景的硬性标准。

科信食品与健康信息交流中心副主任、中华预防医学会健康传播分会委员阮光锋表示,实验数据具有参考价值,提醒消费者开封后尽快食用确有一定道理,但"时间上不必过于刻板"。他建议,家庭应根据实际用油量选购包装规格,如果人口较多,一日三餐均在家烹饪,一大桶油可能1个月左右就用完,完全不必担忧。若人口少或不常做饭,则优先选择小瓶装,避免久存带来的品质下降。即便略超建议时间,只要油品未出现明显的哈喇味、浑浊或沉淀,通常仍可安全使用,不必因"到期"而盲目丢弃。

想延长食用油开封后的新鲜度,科学的储存方法很重要。首先,油脂与氧气接触会加速自动氧化,因此每次使用后务必立即拧紧瓶盖。其次,将油瓶放在橱柜等避光处,远离阳光直射的位置。再次,不宜将油瓶长期置于温度较高的炉灶附近。最后,建议将大桶油分装至深色小瓶中,日常取用小瓶,大桶密封后置于阴凉干燥处。

零售价每份1元 地址:潍坊市奎文区文化路1801号 邮编:261041 广告业务:8196151 发行业务:8196001 经营许可证:3707004000003号 潍坊市融媒体中心印刷:0536-2511515