

今日天气



阴转多云
有零星小雪
最高气温-3℃
最低气温-8℃
北风3~4级

短期天气预报

1月21日



多云间晴

-2℃ -10℃

北风3~4级

1月22日



多云转晴

1℃ -9℃

北风转南风3~4级

生活气象指数

运动指数: 较不宜

天气寒冷, 风力较强, 推荐您进行室内运动, 若户外运动请注意保暖。

过敏指数: 极不易发

天气条件极不易诱发过敏, 可放心外出, 享受生活。

感冒指数: 易发

天气寒冷, 易发生感冒, 请注意适当增加衣服, 加强自我防护避免感冒。

大寒养生
重在“御寒藏精”

1月20日迎来二十四节气的最后一个节气“大寒”。中医专家介绍, 大寒是一年中寒气最盛的时节, 养生的核心在于“固护阳气, 御寒藏精, 兼以润燥, 顺时应变”。

中国中医科学院西苑医院老年病科主任医师刘征堂说, 中医认为寒性凝滞、寒邪易伤阳气, 大寒时节人体阳气内藏, 腠理致密, 气血运行缓慢, 以此适应外界的严寒, 若这种生理状态失调, 受寒邪侵袭后人体容易产生心脑血管、呼吸道、脾肾及关节等方面疾病。

“大寒时节是‘阴尽阳生’的关键转换阶段, 顺时调养可为立春的‘生发’积蓄力量。”刘征堂建议饮食以“温补脾肾、滋养阴血、慎防积热”为原则, 适量增加糯米、红枣、桂圆等甘温食物以补益脾肾阳气, 酌情选用羊肉、鸡肉等温性食材佐以生姜、花椒等辛温调料炖煮以助散寒, 并忌食生冷, 以防损伤脾阳。

同时, 起居上应多注重保暖; 保证充足睡眠, 以利阳气潜藏、阴精蓄积; 居家环境宜保持适宜温度与必要湿度, 定时通风换气。运动应避免晨雾或寒露未散时外出, 可选择散步、八段锦等温和运动, 微微出汗即可。

大寒也是通过中医导引法涵养正气的关键节点。中医导引法通过形体的蜷曲与伸展, 在紧与松的反复交替中, 达到伸筋拔骨、形正气和的效果, 使周身气血得以贯通, 运行至手指、脚趾和头面等末梢部位, 为逐寒与扶正打下基础。



雪趣

1月19日, 一场雪过后, 潍坊植物园少了一些喧闹, 多了一些静谧。白雪覆盖着每一个角落, 树木、草地……宛如一幅精心绘制的水墨画, 不少市民在园中赏雪景。本报记者 石风华 通讯员 徐林华

吃完垃圾食品有“解药”?
专家: 或造成二次伤害

本报综合消息 最近, “垃圾食品解药”成为社交平台上的热议话题。炸鸡、薯条等油炸食品的“解药”是绿茶、豆浆、橙子、玉米; 烧烤食品的“解药”是香蕉和红薯; 火锅和麻辣烫的“解药”是柚子和酸奶; 甜品和奶茶的“解药”是黑咖啡和猕猴桃……这样的科普小视频在各个短视频平台上传播甚广, 也有一些人效仿短视频中所谓的“解药”进行食用。吃完垃圾食品后, 真的有这样的“解药”吗?

北京友谊医院营养科副主任营养师葛智文用网上流传的内容举例说, 所谓“解药”的效果可能只是简单套用了实验室条件下的数据, 一些口感上的舒缓不等于身体负担减轻。她分析, 吃火锅“上火”, “解药”是酸奶。所谓的“上火”反应, 其实可能往往是因为火锅高盐导致的口干, 或是高温引起的组织损伤, 或是本身身体的炎症反应引起的看似叫“上火”的症状。而酸奶中的酪蛋白可能有助于包裹辣椒素, 缓解辣的痛感。但是口感舒服了, 并不代表身体上轻松了, 它并不能够抵消高盐高脂饮食对于代谢、心血管产生的压力。不可能指望吃完油腻的火锅之后, 马上来一杯酸奶就能够调节肠道菌群。而且很多酸奶有不少的添加糖, 实际上反而增加了代谢的负担。

健康的饮食习惯包括食物多样化和合理搭配, 但是这样的营养搭配和所谓“垃圾食品”与“解药”之间的组合有本质区别。像“解药”的说法, 可能更倾向于“事后补救”的思路, 希望看到“1-1=0”的效果, 属于“正负相抵”的想法, 往往忽略了剂量问题, 或高估了食物的即时性效果。而营养搭配其实更倾向于“1+1>2”的作用, 是长期去建立合理的膳食结构, 通过系统性的合作来促进整体健康的思路。

“垃圾食品”并不是营养学上的概念, 而是公众对高油、高盐、高糖, 营养价值相对单一的食物形容。

葛智文表示, 一顿炸鸡的脂肪含量可达几十克, 靠喝茶消解这些脂肪可谓杯水车薪。同理, 吃一顿油腻食物后, 仅靠一个橙子提供的几克膳食纤维, 也基本无法彻底消解脂肪。

北京友谊医院内分泌科副主任医师刘冰指出, 临床上任何一种物质要达到相应效果, 都与剂量或浓度相关, 并非吃一两口、一两个就能实现。

过量食用高油、高糖, 高盐和深加工食物对人体造成的健康危害并不能单纯依靠另外一些食物清除或抵消, 此外, 大量摄入所谓“解药”很有可能对身体造成二次伤害。

专家表示, 高油、高糖、高盐和深加工食物的健康危害主要是长期、过量摄入, 如果偶尔吃一次, 身体可以正常代谢, 就无需刻意“解毒”; 但长期食用则会造一系列负面影响。调整饮食方式, 适量的运动才是健康生活的正确“解药”。餐前可适当选择小份的不健康食物; 进餐时可调整进餐顺序, 先吃一些蔬菜打底, 帮助自然减少后续高热食物的摄入; 餐后的几顿或几天里, 则可适当减少油、糖、盐的摄入, 增加蔬菜食用量, 选择清淡少盐的烹调方式, 并增加运动, 以此在一段时间内维持热量平衡。

警惕NFC诈骗
此功能不用时请关闭

本报综合消息 NFC功能是一种基于射频识别的短距离无线通信技术, 广泛应用于移动支付、交通出行等, 允许设备在10厘米内快速交换数据。近期, 多地出现利用NFC功能实施诈骗的新型犯罪手法——一台手机贴住实体的银行卡, 另一台手机就能直接把这张银行卡“隔空”复制出来, 全程不需要输入密码, 还能用手机代替实体银行卡成功取现或盗刷。

诈骗分子通常会引导受害者下载不明来源的App, 或利用屏幕共享软件远程控制手机, 进而诱导受害者启用手机的NFC功能。当受害者将银行卡贴近手机的一瞬间, 银行卡信息就会被读取、绑定至虚假支付工具, 资金随即被转移。

防范此类诈骗要牢记“三不原则”: 不轻信陌生来电的“退款”“赔偿”等说辞; 不点击不明链接或下载来源可疑的App; 不开启屏幕共享功能, 尤其涉及支付环节。此外, 日常关闭NFC功能, 使用时再开启。支付时坚持使用手机厂商钱包、银行官方App等可信渠道。为支付账户设置多重验证, 关闭小额免密支付, 并定期检查各App权限设置。

美甲虽美
可别“伤”到自己

本报综合消息 精致美甲早已成为女性日常, 但指尖闪耀的背后, 物理损伤、感染等健康隐患却常被忽视。

频繁美甲可能带来健康风险, 比如暴力修剪甲周皮(俗称死皮)、粗砂条打磨甲板, 会导致甲床暴露、指甲变薄分层, 损伤不可逆; 器具消毒不彻底+甲周微小创口, 易引发甲沟炎、甲癣, 严重时感染蔓延至指骨; 甲油中的甲醛(一类致癌物)、邻苯二甲酸酯等会渗透甲床干扰代谢, 还可能影响呼吸、生殖系统; 美甲灯的UVA射线会让手部皮肤老化、长斑, 增加皮肤病变风险。

如何在追求美丽的同时尽量保护指甲健康? 消费者应该控制美甲频率, 两次美甲之间应至少间隔4周到6周, 每年最好留出2个月到3个月的“休息期”, 让受损的甲板有足够时间自我修复; 选择正规美甲店, 确保美甲工具经过严格消毒, 避免交叉感染。