

今日天气



晴转多云
最高气温9℃
最低气温-3℃
南风4~5级

短期天气预报

2月10日

2月11日



阴有雨夹雪转多云

多云转晴

9℃ - 0℃

9℃ - -3℃

南风转北风3~4级 北风转南风3~4级

生活气象指数

- 运动指数: 较适宜
较适宜进行各种户内外运动。
- 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: 少发
各项气象条件适宜,无明显降温过程,发生感冒几率较低。

如何正确

保存加热代煎中药

●如何正确保存代煎中药

冷藏(2℃-8℃)为最佳保存方式,一般可保存7天-14天,具体时长应以药房或包装上标注的期限为准。应将代煎中药放凉后再放入冰箱保存,在温热状态下冷藏会加速药液变质。

禁忌: 避免冷冻保存。低温冷冻会导致某些有效成分如苷类、挥发油等析出或变性,影响药效发挥。

如果发现药袋膨胀、鼓气,药液散发异味或出现气泡等,就说明药液已经变质,应立即停止服用。

●避免三个常见的加热误区

很多患者在加热代煎中药时方法不当,导致药液受热不均,引起胃肠不适,甚至影响药效。

误区一: 连袋放入微波炉加热

包装袋多为塑料材质,直接加热可能释放有害物质。同时,微波炉加热容易导致药液受热不均,出现部分过热、部分仍凉的情况,患者饮用后易引起胃肠不适。最佳方法是隔水加热(将药碗放入热水中加热)。如必须使用微波炉,应将药液倒入陶瓷或玻璃碗中,用中低火短时间加热,但传统隔水加热法更能保留药效。

误区二: 长时间过度加热

长时间过度加热,会破坏中药(如薄荷、荆芥等)的一些挥发性活性成分,从而使药效减弱。正确做法是将药液加热至手感温热即可服用,不宜过烫。

误区三: 袋底沉淀物没用,可直接丢弃

部分人误以为袋底沉淀物为无效成分,选择静置后只取上部清液服用。其实,沉淀物通常为微细药渣或有效成分凝结物,属于正常现象。正确做法是服用前轻轻摇匀药液,避免药效损失。

多部门提示“代理维权”风险 警惕短视频及直播陷阱

本报综合消息 根据国家金融监督管理总局网站消息,近期,社会上一些组织和个人通过短视频及直播等自媒体平台违规制作、散布涉及“全额退保”“债务清零”“债务优化”“债务协商”“债务置换”“征信洗白”“投顾退费”等不实短视频,甚至以直播形式传授“技巧”,诱导金融消费者、投资者委托其“代理维权”,从而收取高额咨询费、服务费,以“依法维权”之名行“非法牟利”之实。此类不法“代理维权”短视频、直播传播不实信息,扰乱金融市场秩序,侵害金融消费者、投资者合法权益。为此,金融监管总局、中央网信办等发布风险提示,提醒广大群众警惕不法“代理维权”侵害,依法理性维权。

勿听信谣言 “全额退保”“贷款/信用卡不用还”“债务协商”“债务置换”“征信洗白”等均属不实信息,与《中华人民共和国保险法》等金融法律法规不符,金融消费者、投资者应通过政策出台部门官方网站、金融机构全国统一客服热线等正规渠道获取信息,通过正规金融机构、正规渠道获取金融服务,勿轻信非官方渠道信息,警惕诱导性营销说辞,避免上当受骗。

警惕“代理维权”骗局 不法组织或个人名为“代理

维权”,实为伺机牟利。金融消费者、投资者如听信“代理维权”组织和个人的虚假宣传,不仅可能支付高额服务费,如欲中途退出,甚至可能因“违约”而陷入官司。此外,尤其需要关注的是,“代理维权”组织和个人伺机收集金融消费者、投资者手机卡、银行卡以及贷款等个人重要信息,此类信息一旦被非法买卖或利用,金融消费者、投资者或将面临电信网络诈骗、信用卡盗刷等风险。金融消费者、投资者如遇金融纠纷,可通过金融机构公布的官方渠道或向金融管理部门反映,也可通过专业调解组织进行调解,或依法通过诉讼、仲裁等方式解决。

共同守护清朗网络空间 “代理维权”组织和个人开展“全额退保”“反催收”等虚假宣传并从事代理维权活动,严重扰乱金融市场秩序,涉嫌违反相关法律法规。金融消费者、投资者若发现短视频、直播存在上述违法违规问题,可向网站平台或金融监管、网信、公安部门举报,相关单位将依法依规处理。此外,“代理维权”组织和个人唆使金融消费者、投资者提供虚假材料、恶意逃废债务、发起不实投诉举报向金融机构施压等行为,情节严重的,可能涉嫌违法犯罪。

华彩迎新岁

2月7日晚,2026潍坊新春民俗灯会在杨家埠民间艺术大观园开幕,各种春节主题的花灯美轮美奂、流光溢彩。此次灯会将一直持续到3月8日,快携亲朋好友去游园赏灯吧。

本报记者 石风华 通讯员 刘永久



腹肌、马甲线能“打”出来?

专家提醒“美丽捷径”有风险

本报综合消息 花费400万元,不用挥汗如雨的锻炼,只需注射大量玻尿酸,便能在胸腹处塑造出清晰的肌肉线条——某博主在社交平台的分享,将“玻尿酸注射腹肌”这一医美新现象推至公众视野。对此,整形美容专家提醒,这个“美丽捷径”暗藏着超范围应用、缺乏安全数据、潜在栓塞风险等多重隐忧。

广东省第二人民医院整形美容科学带头人罗盛康表示,我国尚未有任何一款玻尿酸产品获得国家药监局批准用于腹部、臀部或胸部的大面积塑形适应症。目前,国内已上市的70多款玻尿酸产品,其获批适应症主要集中在面部,如纠正鼻唇沟、填充面颊等。注射腹部塑造“肌肉”,属于典型的超出产品注册适用范围的操作。

其次,注射的安全剂量缺乏循证支持,风险也未知。罗盛康指出,在躯干大面积注射玻尿酸,单次剂量可能高达100毫升左右,远超面部填充的常规剂量。采用哪个品牌?注射多少毫升是安全的?目前更多是基于个别美容机构的经验,缺乏大量临床循证医学证据支持。

此外,注射大量玻尿酸去塑形马甲线的方式可能刚做时有一定的效果,但是由于玻尿酸的支撑力不足,很快会发生移位,导致塑形失败。玻尿酸虽是人体自有成分,免疫原性低、可降解,但经交联后的大剂量注射,其远期影响和安全边界仍需科学审视。

长时间乘车乘飞机

这些防血栓知识请记好

本报综合消息 寒假和春节假期,有许多游客乘坐长途汽车、高铁、飞机出游。旅途中,在狭小的交通工具上保持一个姿势太久,很有可能影响健康。

首都医科大学附属北京地坛医院心内科副主任医师魏望江表示,长时间(如超过4个小时)乘机或乘车的场景下,容易发生静脉血栓栓塞症及静脉曲张,高发群体包括:既往有静脉血栓史或家族病史者、慢性病患者、近期接受手术或外伤者(尤其是髌膝关节手术、腹部手术)、孕妇、高龄(>60岁)、吸烟人群和先天性凝血功能异常者。

长途旅行的衣物最好以宽松舒适为主,避免穿紧身裤袜,可选用医用梯度压力袜(弹力袜),对久坐人群确有改善循环、减轻水肿的作用。慢性病患者备好日常药物,行前避免吃高脂大餐,可适量摄入富含Omega-3的食物(如鱼类)。

在飞机或长途汽车的狭窄空间内,也有一些无需起身就能完成的下肢活动动作。魏望江建议大家可以尝试踝泵运动:反复勾脚尖、绷脚尖,每15次-20次为一组,每小时做2组-3组;活动大腿肌可以交替紧绷大腿前侧肌肉,保持10秒放松;如有更大空间,可以伸展膝关节交替伸直小腿,勾脚尖保持5秒;或者抬膝提腿,双手抱一侧膝盖靠近胸部,保持15秒后换腿。

此外,旅途中建议每小时饮水100ml-150ml。应当避免高盐零食,高盐可致水钠潴留、血压升高。