

今日天气



晴转多云
最高气温13℃
最低气温2℃
南风3~4级

短期天气预报

2月26日

2月27日



多云转阴

阴转多云

9℃ — 3℃

9℃ — 1℃

南转北风3~4级

北风3~4级

生活气象指数

● 运动指数: 较适宜

天气晴朗, 较适宜进行各种户外运动。

● 感冒指数: 较易发

昼夜温差大, 较易发生感冒, 请适当增减衣服。体质较弱的朋友请注意防护。

● 过敏指数: 极不易发

天气条件极不易诱发过敏, 风力较大, 外出注意防风。

巧干家务不伤身

虽然做家务算不上重体力劳动, 但是不少人做完家务后还是感觉腰酸背痛, 浑身不舒服。其实, 做家务时要掌握方法, 这样才能不损伤身体。

注意劳逸结合。如果房屋面积大, 人们在清洁地板时需要长时间弯腰, 脊柱会承载两倍甚至更大的压力, 还易损伤腰部、手臂等处的肌肉。擦玻璃、晾衣服时, 需要经常抬高手臂, 肌肉力量较弱的人会感到手臂及肩部酸痛。

建议学会“混搭”做家务。例如晾完衣服后, 擦一个房间的地板, 然后再去洗碗。或者, 在持续做某一项家务时, 可以每做15分钟就休息一会儿, 伸个懒腰、活动一下颈椎等。

保持正确姿势。比如在洗碗、洗衣服时因水池较低, 许多人会保持弯腰驼背的姿势, 洗完后则感觉腰部僵直或疼痛。建议在做这些家务时保持背部挺直, 脊椎伸展, 稍微弯曲腕、膝关节, 并且每隔一段时间活动一下身体。

此外, 在做家务时不要突然发力扭转身体, 以免闪了腰; 在搬沙发、箱子等重物时, 切勿直接弯下腰搬起, 应先蹲下身, 挺直背部, 拿好重物, 靠腿部力量站立起来, 做到“弯腿不弯腰”。

做好防护措施。使用一些去污剂、消毒剂时, 一定要做好室内通风, 以免吸入体内, 造成身体不适。此外, 建议炒菜时全程开启抽油烟机, 做完饭后要继续抽排几分钟, 以免烟雾残留, 影响身体健康。



玉兰花开

2月24日, 潍坊市人民广场已经有一拨早玉兰悄然绽放了, 这比往年略早。花朵白的似雪、粉的带晕, 先花后叶, 满枝清雅香气。
本报记者 石风华 通讯员 刘永久

低GI食品一定是健康食品吗

据《科技日报》 过年期间, 许多商超内, 各类低GI食品格外抢眼, 几乎占据货架的半壁江山。记者走访发现, 这些贴有低GI标识的食品, 价格一般比同类商品高出30%至50%。

如今健康饮食理念深入人心, 低GI已从专业营养术语变成大众消费热词。不过, 热潮背后, 不少消费者心生疑虑: 低GI食品的健康益处有多大? 低GI会不会是新的营销噱头? 就此, 记者采访了相关专家, 为公众揭开低GI食品的面纱。

何为低GI? 记者了解到, GI是血糖生成指数的英文缩写, 低GI即低血糖生成指数。根据我国国家标准, 血糖生成指数低于55(含55)的食品, 可获得低GI标识。这类食物的主要特点是食用后血糖上升平缓, 且饱腹感较强, 理论上有助于稳定餐后血糖。

“在我国, GI值是食品的自愿标注项目, 标注初衷是保障消费者的知情权, 方便特定人群选择食品。”中国农业大学食品科学与营养工程学院教授范志红解释。

记者了解到, 低GI标识并非商家“想标就能标”。根据《低GI产品认证技术规范》, 商家必须将产品送至具备资质的国家认证机构进行检测, 由认证机构依据严格流程进行评价。检测过程中, 受试者需分别摄入含50克可利用碳水化合物的目标食品和等量葡萄糖, 随后专业人员会持续监测并对比二者在餐后2小时内引起的血糖波动情况。只有当目标食品的血糖反应低于葡萄糖对照组的55%时, 目标食品才算通过检测, 可获得低GI标识。

这意味着, 经过正规程序认证的低GI食品, 升糖速度慢是真实可信的。然而, 有些消费者因此认为, 贴上低GI标识的食品, 就是低糖、低脂、低热量的健康食品。

事实真是如此吗? 记者随机选取了多款标注低GI的食品, 对比其营养成分表后发现, 不少低GI食品的热量、脂肪或钠含量不低, 反而比同类普通食品高。例如, 某品牌低GI苏打饼干的脂肪含量为28.7克/100克, 而同规格普通苏打饼干, 脂肪含量仅为21.3克/100克。

“低GI不等于低热量。”范志红进一步说, “GI值的描述对象主要是碳水化合物含量较高的食物。如果食物中脂肪或蛋白质比例很高、碳水化合物占比小, 食用后血糖上升平缓, 但其总热量可能很高。”

换句话说, 一块高油高糖的低GI蛋糕, 其整体热量可能远超一根GI值稍高却富含膳食纤维的香蕉。专家提醒, 判断一种食物是否健康, 不能只看GI值, 必须综合考量其脂肪、钠、膳食纤维、维生素和矿物质等的含量。仅凭低GI一个标识就认定它健康, 不够全面, 也不够科学。

首都医科大学宣武医院内分泌科主任孙宇建议, 消费者在选购食品时, 除了关注它是否有低GI标识, 还要认真查看其配料表和营养成分表。

“如果一款低GI食品, 配料表中排名靠前的是黄油、奶油、白砂糖等, 且营养成分表中脂肪、钠含量较高, 就意味着它的热量很可能超标。那么, 即便它GI值低, 也算不上健康食品。”孙宇说。

头孢停药三天能饮酒 系致命误区

据《北京青年报》 节日期间, 亲朋好友欢聚一堂往往会小酌助兴。吃头孢类药物期间不能喝酒已经成为大众普遍接受的健康常识, 那么, 停药多久后可以饮酒呢? 近期, 网络流传着停药三天即72小时后就进入“安全期”的说法。对此, 专家紧急辟谣, 停药三天就进入“安全期”的说法并不科学, 更确切地说, 这是一个致命的误区。

头孢类药物在体内的清除, 并非像关水龙头一样瞬间停止, 其代谢周期因人而异, 且受药物种类、剂量、疗程、个人肝肾功能状态等多种因素影响。某些头孢类药物(尤其是含有“甲硫四氮唑侧链”结构的, 如头孢哌酮、头孢曲松等)及其代谢产物, 可以长时间抑制肝脏中的乙醛脱氢酶。而乙醛脱氢酶是酒精(乙醇)代谢的关键。正常情况下, 乙醇先转化为乙醛, 再被此酶迅速转化为无害的乙酸。一旦酶被抑制, 乙醛便会在体内大量蓄积, 引发中毒反应, 这就是“双硫仑反应”。

专家给出的安全建议是, 在使用头孢类药物(包括静脉和口服)期间及停药后至少七天内, 都应严格避免饮酒或摄入任何含酒精的制品(包括酒心巧克力、醉虾、藿香正气水等)。对于肝肾功能不全的患者或老年人, 这个“警戒期”可能需要延长至10天甚至更久。

退钱了 今起开始预约办理

本报综合消息 一年一度的“多退少补”要开始了! 近日, 国家税务总局发布消息称, 2月25日起, 通过个人所得税App可预约2025年度个人所得税综合所得汇算清缴办理。

通告明确, 2025年度个人所得税综合所得汇算清缴办理时间为2026年3月1日至6月30日, 税务部门将为纳税人提供预约办理服务。

纳税人需在3月1日至3月20日期间办理的, 可以自2月25日起通过个人所得税App提前预约; 3月21日至6月30日期间, 纳税人无需预约, 可以随时办理。