

今日天气



多云转晴

最高气温8℃

最低气温1℃

北风转南风3~4级

短期天气预报

3月10日

3月11日



多云转阴

阴有小雨转多云

14℃ - -2℃

15℃ - 3℃

南风3~4级

南风转北风3~4级

生活气象指数

● 运动指数: 较适宜

天气较好,但风力较强且气温较低,若在户外运动注意保暖。

● 过敏指数: 易发

天气条件易诱发过敏,易过敏人群应减少外出,外出宜穿长衣长裤并佩戴好眼镜和口罩。

● 感冒指数: 较易发

天气较凉,较易发生感冒,请适当增加衣服。

春寒护血管

记住这些小细节

春寒料峭,对于心脑血管病患者来说,是一场不折不扣的“大考”,以下从保暖、饮食等方面提供实用建议。

**穿衣** 采用洋葱式穿衣法,内层选吸汗的秋衣,中层穿保暖内衣,外层套防风外套。根据室内外温度变化灵活增减衣物,避免因温差过大刺激血管。

**头部** 血管丰富,散热占比较高,佩戴毛线帽可有效减少热量流失;颈部围裹围巾有助于维持颈动脉区域温度稳定;鞋子建议选择防滑厚底款式,袜子应能覆盖脚踝,避免足部因低温导致不适。

**饮食** 白萝卜富含淀粉酶等成分,有助于促进消化。其性凉味甘的特点,可适当平衡温性食物可能带来的燥热感。

**咸菜、腊肉** 等食品含盐量较高,过量摄入可能导致血压升高,建议仅作偶尔佐餐,不宜常规食用。

**运动** 晨练别赶早,建议等待太阳升起、气温回升后,选择上午10时后或下午3时前进行户外活动。散步、太极拳等温和运动较为适宜,避免剧烈跑跳。

**应急识别** 胸口像压了块大石头,伴有气短或喘不过气;一侧胳膊发麻、没力气;突然看不清东西、头晕、恶心。有以上症状需及时就医。

**需注意**,心梗症状不仅表现为胸前区疼痛,左肩、后背等部位疼痛也需警惕。

**三高患者** 每日都要测量血压、血糖并做好记录,复诊时供医生参考。

**老年人群** 应关注肢体麻木、视物模糊等预警信号,定期复查心电图、血脂等指标。通过晒太阳、听音乐等方式缓解压力,避免情绪波动诱发心律失常。

# 过度追求健康饮食也会伤身 专家提醒当心“正食症”

据中国新闻网消息 春节过后,不少人因“佳节发胖”而开启减肥模式。一些人选择只吃水煮菜、断油断糖甚至完全不吃主食等极端方式控制饮食。近日,成都大学附属医院内分泌代谢科主任熊萍表示,这种过度严苛的“健康饮食”可能隐藏着一种饮食障碍——正食症,会造成贫血、心肌损伤、内分泌失调等一系列问题。

“正食症又被称为‘健康饮食痴迷症’,属于进食障碍谱系中的一种,也可被视为强迫行为的一种表现。”熊萍介绍,与厌食症不同,正食症的核心并不是害怕发胖,而是对食物健康、纯净的过度执着。

与普通节食或厌食症相比,正食症主要存在三个方面的不同。首先是动机不同。节食或厌食症患者通常过度关注体重下降和低体重状态,而正食症患者更强调食物是否健康、是否干净。其次是体重状态不同。厌食症患者通常体重明显低于正常范围,而正食症患者体重可能正常、偏低甚至超重。第三是行为关注点不同。厌食症患者主要关注热量和体重控制,而正食症患者则对食物来源、加工方式以及是否含有添加剂等十分敏感。在实际生活中,一些患者会严格限制饮食,比如只吃水煮菜、完全不吃油脂或主食等。一旦“破戒”,就会产生强烈的自责和焦虑情绪,甚至影响日常生活。

熊萍指出,正食症患者往往认为自己在坚持健康生

活方式,因此很难意识到问题的存在,也容易被周围人忽视。从人群来看,青少年更容易出现这一问题。此外,在中老年人群中,也有人因追求“自律养生”或长期素食而逐渐形成过度限制饮食的情况。

如果长期坚持极端饮食,可能对身体造成多方面危害。熊萍表示,正食症患者可能因能量摄入不足而出现营养不良,严重时甚至可能导致心肌损伤。此外,长期营养摄入不足还可能影响消化系统和内分泌系统,出现贫血、低蛋白血症、血脂异常以及肝肾功能下降等问题。患者还可能表现为乏力、运动能力下降、脱发、皮肤干燥、免疫力降低以及记忆力减退等症状。

熊萍建议,如果发现自己或家人存在正食症倾向,应尽早进行干预。要停止过于极端的饮食规则,恢复基本营养摄入,确保碳水化合物、脂肪和蛋白质三大营养素的均衡。同时,还要纠正错误的饮食观念,认识到健康饮食的核心是“均衡”,而不是过度苛刻的限制。

如果情况较为严重,应及时寻求专业帮助,例如心理科、进食障碍门诊、营养科或内分泌科等。

针对节后减肥问题,熊萍提醒,减重应根据个人身体情况,在医生或营养师指导下进行。可以通过合理饮食和适量运动逐步实现体重管理。即使选择素食,也应保证碳水化合物、脂肪和蛋白质的均衡摄入。

## 红墙映桃韵

天气乍暖还寒,青州上稍村的桃花竞相吐蕊,美不胜收。本报记者 石风华 通讯员 徐林华



## 食疗偏方可治肺结节? 医生:没依据也没证据

据《科技日报》消息 前不久,一则“洋葱+雪梨+绿豆+醋可消除肺结节”的帖子在各大社交平台悄然走红。不少患者将此偏方当成“救命稻草”。这个偏方真能治肺结节吗?

在很多人的认知里,肺结节几乎等同于早期肺癌。“其实,肺结节只是一个描述性术语,不是一种疾病。”陆军军医大学西南医院呼吸内科副主任罗虎说,临床上通过胸部CT检查发现的肺结节中,超过90%都是良性的。它们可能是某次肺炎愈后留下的疤痕,可能是血管的轻微异常,也可能只是一个良性肿瘤。

焦虑,成了这一偏方诞生的温床。

陆军军医大学西南医院呼吸内科副主任医师刘攀对偏方的评价很直接:“偏方在医学上没有依据,在临床上没有证据。”

然而,食疗偏方的危害,远不只“无效”二字。“患者如果尝试此类偏方,可能导致脏器不适。醋的酸性强,长期大量饮用会持续刺激胃黏膜。同时,绿豆性寒凉,脾胃虚弱的人长期食用,腹泻、腹胀可能接踵而至。”罗虎说,最隐蔽的伤害,或许是心理层面的。“如果尝试偏方后肺结节没有变化,患者可能会陷入‘连偏方都没用’的焦虑中”。

肺结节到底该怎么治?刘攀表示,应先判断,再决策。首先看大小。直径小于5毫米的微小结节,恶性概率低于1%。结节越大,风险相对越高。其次看密度。实性结节、纯磨玻璃结节、混合磨玻璃结节这三种类型中,混合磨玻璃结节的恶性风险相对更高。最后看形态。边缘光滑、规则的,多半是良性;出现分叶、毛刺等特征,则需要高度警惕。如果结节被判定为高危,医生会给出相应治疗方案。

## 能替你干活的AI“龙虾”爆火 工信部发布高危风险预警

本报综合消息 近日,能替你干活的AI“龙虾”OpenClaw全网爆火,该智能体可7×24小时操控电脑,用户通过语言或消息下达指令,它便能在后台自动完成各类任务。因其部署门槛较高,市场催生专业代装服务。有人花500元请人安装,有人称几天内靠上门安装OpenClaw赚了26万元。近期,工业和信息化部网络安全威胁和漏洞信息共享平台(NVDB)监测发现OpenClaw部分实例在默认或不当配置情况下存在较高安全风险,极易引发网络攻击、信息泄露等安全问题。

OpenClaw(曾用名Clawdbot、Moltbot)是一款开源AI智能体,其通过整合多渠道通信能力与大语言模型,

构建具备持久记忆、主动执行能力的定制化AI助手,可在本地私有化部署。由于OpenClaw在部署时“信任边界模糊”,且具备自身持续运行、自主决策、调用系统和外部资源等特性,在缺乏有效权限控制、审计机制和安全加固的情况下,可能因指令诱导、配置缺陷或被恶意接管,执行越权操作,造成信息泄露、系统受控等一系列安全风险。建议相关单位和用户在部署和应用OpenClaw时,充分核查公网暴露情况、权限配置及凭证管理情况,关闭不必要的公网访问,完善身份认证、数据加密和安全审计等安全机制,并持续关注官方安全公告和加固建议,防范潜在网络安全风险。