

## 今日天气



多云间晴  
最高气温22℃  
最低气温7℃

北风转南风2~3级

## 短期天气预报

24日夜间到25日白天

25日夜间到26日



晴间多云  
26℃ — 8℃  
南风3~4级



晴转多云  
27℃ — 12℃  
南风3~4级

潍坊市气象台3月23日15时发布

## 生活气象指数

### 洗车指数: 较适宜

较适宜洗车,未来一天无雨,风力较小,擦洗一新的汽车能保持清洁。

### 紫外线指数: 中等

中等强度紫外线辐射天气,外出建议涂擦SPF高于15、PA+的防晒护肤品。

## 春困来袭

### 这些食物能为你增添活力

“春困秋乏夏打盹,睡不醒的冬三月”,想要缓解“春困”,不妨试试调整饮食。

#### 全谷物: 身体代谢的“动力引擎”

把日常食用的大米饭,分出一半换成糙米、燕麦、小米或者薏米吧。全谷物富含膳食纤维、B族维生素和抗氧化物质,能够稳定血糖,且为大脑提供持续的能量供应。早上来一碗五彩健脾粥(薏米+红豆+小米+红枣+山药),暖胃又提神。

#### 优质蛋白: 精力续航的“秘密武器”

鸡蛋、鱼肉、瘦肉、奶类,还有豆类及其制品,都是优质蛋白质的来源。蛋白质能提供持久的饱腹感和能量,避免餐后血糖过山车带来的“春日午后困顿”,同时提升人的精力,缓解脑疲劳。

#### 绿叶菜: 春天的“天然清醒剂”

绿豆芽、菠菜、春笋、荠菜……这些绿油油的春菜不仅养眼,更养身。每天选吃1种-2种新鲜绿叶菜,不仅能补充身体所需的维生素、矿物质、膳食纤维和植物化学物,而且能量较低却能增进食欲、帮助消化,让你从内到外都感觉清爽。

#### 坚果: 大脑的“能量补给站”

原味的核桃、杏仁、腰果等坚果,才是下午茶的正确打开方式。坚果既是“抗饿小能手”,优质蛋白质加上健康脂肪,能稳稳接住下午那股突如其来饥饿感;还是大脑的“清醒补给站”,其中富含的不饱和脂肪酸,能提高脑细胞膜的流动性,增强认知功能。

#### 柑橘类水果: 天然的“提神魔法”

昏昏欲睡时,剥个橙子或者闻闻柠檬,整个人瞬间就能清醒不少。柑橘类水果的清新香气具有提神醒脑的作用。更重要的是,它们富含的维生素C能促进谷胱甘肽再生,减少氧化应激,加速乳酸代谢,缓解疲劳;而柠檬烯的香气则能直接刺激大脑,让人精神一振。

# 教你正确清洗羽绒服

据央视新闻客户端消息 气温回暖,你是不是正准备整理换季衣物,清洗冬装羽绒服?羽绒服到底选择机洗还是手洗?清洗全攻略速速收好。

羽绒服的优异防寒性能主要来自其填充物——羽绒的特殊结构。羽绒是“羽”和“绒”的混合物,绒子含量是衡量羽绒服保暖性的关键因素。绒子上的绒丝呈现中空结构,包含着静止的空气。绒丝与绒丝之间、绒子与绒子之间可以锁住大量的空气,这些静止的空气提供了优异的保暖性能。

羽绒服面料一般采用防风防水的致密面料,羽绒就填充在面料与里料之间,蓬松而富有回弹性,固定了大量的静止空气,使得羽绒服的热阻很高,达到很好的保暖效果。

### ● 千万别干洗

清洗前要仔细阅读水洗标,羽绒服的水洗标通常会明确标识“不可干洗”。干洗的原理是使用有机化学溶剂对服装进行处理,去除服装上的污渍,所用的溶剂中不含有或只含有极少的水,是一种“干进干出”的洗涤方式。

但羽绒的主要成分是蛋白质,目前最常用的干洗剂四氯乙烯会损坏羽绒的蛋白质成分。对羽绒强烈的脱脂作用也会造成羽绒板结,使羽绒发硬,失去蓬松性,保暖性能受到损坏。

同时,很多羽绒服的面料经过防水涂层工艺处理,干洗剂会对某些化学组成的涂层进行部分溶解,造成羽绒服面料的损害。

### ● 机洗有要求

水洗时,有人直接将羽绒服扔进洗衣机,这样又会在造成洗衣机“爆炸”的可能性。想要安全地洗羽绒服,一定要仔细阅读产品说明书和服装标签。

目前,已经有不少品牌推出了带有洗涤羽绒服程序的洗衣机,这类洗衣机设置了每分钟600转或800转的低转速,可在清洗程序选项中查看到。需要注意的是,发生“爆炸”的多为老式双缸波轮洗衣机。若洗衣机说明书明确提醒“请不要洗涤防水性衣物”,就不要以“衣”涉险了。

有的衣物标签上明确写有“不可翻转干燥”等字样,有的则标注“可机洗”,有的还注明“需使用低速水流”。一定要按标注选择清洗方式。若用洗衣机甩干时,最好用宽松的网兜将羽绒服装起来,可防止高速运转出现的瞬间膨胀。

### ● 推荐轻柔手洗

准备一盆温水,将羽绒服充分浸湿,放入洗涤剂后浸泡10分钟;进行清洗时,面料表面比较脏的部位可以使用小软毛刷轻轻刷干净(有涂层面料不建议轻刷,轻刷会破坏涂层);清洗干净的羽绒服轻轻挤压干水分之后,悬挂在通风处晾干,避免暴晒;在晾干的过程中可以轻轻拉扯结成坨的羽绒,使其散开,达到充分晾干的目的,防止长时间处于潮湿状态而发生霉变。彻底晾干的羽绒服,可以轻轻拍打使其恢复蓬松状态。

### ● 收纳技巧

避免挤压:收纳时切勿用力拧绞或使用真空压缩袋,长期挤压会破坏绒朵结构,导致羽绒服失去弹性,保暖效果下降。

保持蓬松状态:建议平铺或悬挂收纳,保持羽绒服的蓬松状态,防止结块和变形。

防潮防霉:确保羽绒服彻底干透后再收纳,避免潮湿环境导致霉变。



## 杏花初绽 古村入画

3月23日,在临朐北黄谷村,错落的民居与初绽的杏花相映成趣,定格成一幅鲜活的山居图。

本报记者 石风华 通讯员 姜光辉

## 防静电手环能防静电? 这种说法存在误导

本报综合消息 天气干燥,人体容易积累静电,稍不注意就会被电到,市面上的防静电手环真的可以防静电吗?专家表示,这种说法以偏概全,存在误导。

市面上很多所谓的防静电手环并不能起到有效的防静电作用。在一些需要防静电的生产线上,确实有专业的防静电手环,这些手环会通过一根导线接地,从而将人体聚集的静电导出。但网上常见的防静电手环并没有专门的接地部件,因此并没有很好的防静电效果。

有一些防静电手环宣称能够通过电晕放电的方式释放电荷,但电晕放电通常需要在积累了大量电荷的情况下,并且有尖锐导体存在时才能进行。而市面上常见的防静电手环基本都不满足这些条件。甚至有一些防静电手环会声称“佩戴一段时间后,人体静电会逐渐减少”。

“效果因人而异”。这样的说法更是毫无科学依据。相比之下,与其花大价钱购买所谓的防静电手环,不如在接触金属物体之前,用手触摸墙壁、地面等,防静电效果更好。

## 出现高原反应时 不会产生依赖

本报综合消息 不少人认为,去高原游玩出现高原反应时,吸氧会产生依赖。这是真的吗?实际上,如果出现了高原反应,应当及时吸氧治疗,不必担心吸氧会产生依赖。

高原反应又称急性高山病,是因为高海拔地区的气压较低,氧气含量少,在这样的环境里人血液中的氧气浓度会降低,可能引起头痛、恶心、失眠、气短等症状,严重的可能会昏迷。如果出现明显的高原反应,是有必要进行吸氧治疗的,吸氧能够快速提高血液中的氧气浓度,缓解高原反应症状。

氧气并不是一种成瘾性的药物,它只是一种短期的辅助手段,帮助人们适应高海拔地区的环境。更重要的是,在出现严重的高原反应之后如果不及及时吸氧,可能会进一步导致高海拔肺水肿、脑水肿,造成更加严重的后果。