

今日天气



多云转晴
最高气温26℃
最低气温9℃
南风3~4级

短期天气预报

25日夜间到26日白天 26日夜间到27日



晴转多云
27℃ — 11℃
南风3~4级



多云
21℃ — 9℃
南风转北风3~4级

潍坊市气象台3月24日15时发布

生活气象指数

- **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。
- **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。

这几种蔬菜钙含量超高

春天蔬菜水果种类较为丰富,多吃钙含量高的蔬菜和富含维生素、矿物质的水果,对于补钙、维持骨骼健康是有好处的。

荠菜 每100克荠菜含有294毫克钙,约为100克牛奶钙含量的3倍。荠菜还含有丰富的钾、膳食纤维、胡萝卜素和维生素C,对血压、免疫力、皮肤、视力等都有一定好处。

芥菜 每100克芥菜含有230毫克钙,是100克牛奶钙含量的2倍多,春天正是食用芥菜的好时候。

红苋菜 每100克红苋菜含有178毫克钙,也是蔬菜中的“补钙高手”。

虽然牛奶钙含量不如荠菜、芥菜、红苋菜,但牛奶容易消化吸收,是首选补钙食物。蔬菜在膳食平衡中不可或缺,吃蔬菜的同时还能补钙,让补钙途径实现了多样化。烹饪蔬菜时,掌握一些技巧,可以更好地帮助钙吸收。

含有草酸的食物要先焯水。有的食物,比如荠菜、苋菜、菠菜、竹笋中含有草酸、植酸,跟钙结合后形成草酸钙,会影响钙吸收。在食用这些食物前要先焯水,可以帮助去除草酸。

烹饪时要急火快炒。急火快炒可以帮助缩短蔬菜烹饪时间,最大限度保留蔬菜中的营养价值。

烹饪时,可以加入适量醋,帮助溶解蔬菜中的钙,形成醋酸钙,更容易被消化吸收。

了解两个补钙“好帮手”

维生素D 维生素D有助于促进钙吸收、骨骼矿化,帮助保持肌力、保持平衡、降低跌倒风险。

维生素K2 维生素K2对骨质疏松、冠状动脉硬化、心血管疾病都有一定预防作用,特别是对维持骨骼健康有一定好处。发酵豆制品、乳制品中的维生素K2含量是比较丰富的,如豆豉、纳豆、奶酪等。

雀跃枝头

3月22日,在潍坊安丘大汶河国家城市湿地公园里,棕头鸦雀在树枝间攀缘跳跃,拽着枝条轻轻摇晃,嘴里发出动人的鸟鸣声,绘就了一幅美好的春日画卷。
本报记者 赵春晖 通讯员 刘锡才



化橘红怎么吃才管用 专家教你三招

据人民网消息 近期,化橘红这一广东地道药材多次登上热搜,引发不少网友好奇。它到底有何特别之处?怎么吃才管用?厦门市中医院(北京中医药大学东直门医院厦门医院)药学部副主任、主任药师彭连共进行了解答。

“一片化橘红,胜过金银和铜。”彭连共说,化橘红最被大家熟知的功效就是理气止咳,缓解呼吸道不适。对于有慢性咽炎、换季易受凉、用嗓过度之后反复咳嗽、嗓子干痒有痰咳不出的人群,可以用化橘红调理;第二就是燥湿健脾,促消化解油腻。特别是大餐之后觉得肚子胀、不消化,甚至恶心犯腻时使用;第三是疏肝理气,缓解胸膈胀闷。比如情绪不好,容易肝郁气滞,总觉得胸口发闷、两肋胀痛时,化橘红作为理气药,能够疏通胸中气滞,舒缓肝郁带来的闷胀感。

●经典泡法,懒人首选

日常保健直接用3克~5克干燥化橘红片,放进保温杯用80℃以上热水冲泡,焖3分钟~5分钟就能喝,还能反复冲泡到味道变淡。怕苦的可以做化橘红蜂蜜水。沸水冲泡化橘红后,等水温降到60℃以下,加一勺蜂蜜调味,既保留功效,口感更清甜,还能润肠道。

●搭配茶饮,对症吃效果更佳

化橘红陈皮茶:化橘红和陈皮各取一片沸水冲泡,理气化痰、健脾燥湿效果升级,适合肚子胀、痰多、湿气重的人群。

化橘红罗汉果茶:5片化橘红搭配半个罗汉果煮15分钟,可反复冲泡,滋润止咳效果好,秋冬干燥、嗓子干痒咳嗽,或是有慢性咽炎的朋友更适合。

●食疗药膳,吃出健康

化橘红入菜毫无违和感,还能增香解腻。炖鸡汤、排骨汤时,放两片化橘红进去,既能中和肉汤的油腻,又能让汤味更清香,养生又美味。

●外用小方,缓解鼻塞不适

咽喉/口腔不适:10克化橘红搭配白茅根20克、生地20克、薄荷5克,加少许粗盐煮水,用药汁漱口,清热消肿,缓解牙龈红肿、口臭、咽喉肿痛。

鼻塞不通:10克化橘红搭配炒苍耳子15克、辛夷花10克,煮30分钟后,用药蒸气熏鼻子5分钟,通鼻窍,缓解过敏性鼻炎、鼻塞症状。

化橘红虽好,但并非人人皆宜,也不能过量服用,避开禁忌才能吃得安心。孕妇、婴幼儿、过敏体质者、体质特别虚弱的人群,均需慎用;阴虚燥咳(嗓子干、干咳无痰)、风热咳嗽、肺热咳黄痰的人群,吃化橘红可能会加重症状,切勿食用。

日常调理每天服用不超过5克,化橘红是食药物质,适量即可,无需当作“神药”过度服用。

“清淤术”等“高科技手段” 严重误导消费者

据人民网消息 日前,国家卫生健康委召开新闻发布会。在“例行健康提示”环节,国家卫生健康委新闻发言人胡强强表示,近期,有媒体曝光一些理发店、养生馆打着“健康调理”的旗号,宣称无需药物治疗、只靠“清淤术”“智能量波磁灸仪”等所谓的“高科技手段”,就能帮助心脑血管病患者摆脱疾病困扰,严重误导消费者,损害群众生命健康和财产安全。国家卫生健康委提醒:

第一,高血压、糖尿病、脑卒中等疾病属于慢性病,需要在医生指导下,长期规范治疗,科学管理。任何宣称仅凭所谓养生仪器或调理“神术”就能治愈上述疾病的说法,都不可信。第二,理发店、养生馆等非医疗场所,以及无合法资质的健康管理公司等,擅自开展疾病诊断、治疗活动的,涉嫌非法行医。第三,不良商家往往会通过低价体验、免费检查、展示虚假案例等方式骗取信任,诱导消费者支付高额费用,陷入消费陷阱。广大群众尤其是老年群体,切勿被此类话术迷惑。

如何判断燃气是否充分燃烧 出现这几种情况要注意

据国家应急广播消息 近日,贵州贵阳一对七旬夫妻在门窗紧闭的家中使用燃气灶炖煮食物,由于长时间空气不流通,燃气燃烧不充分,导致室内一氧化碳浓度急剧升高,二人相继中毒昏迷。所幸经治疗后脱离生命危险。怎样判断燃气是否充分燃烧?

北京市西城区消防救援局新闻宣传处副处长李禹江介绍,燃气正常燃烧时,颜色应为淡蓝色,火苗高度、大小均匀一致。若火焰发红、发黄、冒黑烟,或者使用时锅底快速变黑,这说明燃气未充分燃烧,会产生无色、无味、难以察觉的一氧化碳,易造成中毒。

此外,若未完全燃烧的燃气在室内聚集,一旦遇到电火花、明火,还可能引发爆燃,酿成火灾。

在使用燃气灶时,应开启窗户或排风扇,确保空气持续流通;检查熄火保护装置是否能正常使用,及时更换超期灶具及老化软管。