

今日天气



晴转多云
最高气温22℃
最低气温10℃
南风转北风3~4级

短期天气预报

27日夜间到28日白天 28日夜间到29日



多云间晴
27℃ — 7℃

北风转南风3~4级



多云间阴
25℃ — 11℃

南风转北风3~4级

潍坊市气象台3月26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
属中等强度紫外线辐射天气,外出时建议涂擦SPF高于15、PA+的防晒护肤品。

柳树芽也能吃 不过要注意几点

柳树发芽意味着春天的到来,柳树芽是春天的信使。你知道吗,柳树不仅能玩、能用,还可以入药,可以食用。文献记载,柳花、柳叶、柳枝、柳根、柳皮等都可以入药。

柳树芽 柳树芽要在没有开花前采摘,开花后就老了,不好吃了。采摘后,先把柳树芽用开水烫一遍,然后用凉水把苦味泡出,放上盐,淋上麻油和香醋,或拌上蒜泥、姜汁和黄酱。也可以和玉米面和在一起贴饼子;还可以把柳树芽拌在饭里或和面蒸着吃。也有把柳树芽晒干到夏天用豆油炸着吃的。

柳树芽还可以泡茶。选用刚萌出的嫩芽晒干,然后同茶叶一起用开水冲泡。闻之清香,饮之可口。

柳树叶 关于柳树叶的营养成分,据相关研究成果显示,柳树叶中含有粗蛋白16.12%、粗脂肪3.01%、粗纤维15.13%、粗灰分8.65%、钙1.89%、磷0.31%、单宁1.32%。

有一些地方有吃柳树叶的习惯。柳树叶每年春夏两季都可采摘,味道有点苦。做法很多,如氽水凉拌、摊饼、蒸包子、包饺子、炒鸡蛋等。

注意事项 应在柳树刚发芽、尚未开花前采摘,此时嫩芽鲜嫩、口感好,营养丰富;避免在工厂、公路边等污染区域采摘,以防吸收重金属或汽车尾气等有害物质;食用前务必用清水反复冲洗,并用淡盐水浸泡,以去除虫卵、灰尘和细菌;柳树的叶和皮有毒,中毒后会引发冒汗、口渴、呕吐、血管扩张、耳鸣、视觉模糊,严重时会出现呼吸困难、昏睡终日、丧失知觉等症状。所以,从食品安全和环境保护的角度出发,吃一点尝鲜可以,千万不要过多食用。

春季“除螨大作战” 五招轻松搞定

本报综合消息 春天气温回暖,万物复苏。让人烦恼的是,打喷嚏、流鼻涕、眼睛痒等症状也悄悄找上门,甚至无缘无故起一身红疹。别急着怪花粉,元凶有可能是你的“隐形室友”——螨虫。有研究数据表明,一张床上可能有数百万只螨虫正趁着春季回暖的时机疯狂繁殖,与你同床共枕。让我们开启一场春季“除螨大作战”。

提到除螨,很多人的第一反应就是晒被子,觉得是紫外线把螨虫“烤死”了,但实际上紫外线并不是除螨的主力,真正杀螨的“功臣”是干燥和高温。螨虫最爱的生存环境为湿度70%~80%,温度22℃~30℃,当相对湿度低于60%,螨虫便难以存活,当温度超过50℃,螨虫可被杀灭,所以晒太阳的真正作用是利用阳光带来的干燥和高温彻底破坏螨虫的生存环境,达到除螨的目的。

“除螨大作战”,用5招搞定。

高温洗涤 每周换洗床单、被套、枕套时,试试用55℃以上的热水来清洗,这个温度不仅能杀死螨虫,还能分解螨虫的排泄物和尸体碎片。

家里的枕头、被芯不方便水洗怎么办?可以趁着天气好的时候用黑色塑料袋套住它们拿到阳光下暴晒,或者用蒸汽熨斗熨烫一遍,同样能有效杀螨。

冷冻法 对付不能洗的小件织物,螨虫不仅怕热也怕冷,对于一些易变形不能水洗的小件织物,把它们装进密封袋放进冰箱冷冻室,在-17℃以下冷冻24小时,低温同样能杀灭螨虫,而且完全不伤物品,简单又有效。

通风干燥 除了怕冷怕热,螨虫还怕什么?干。每天

开窗通风至少30分钟,保持室内相对湿度在50%以下,螨虫就很难生存。

还有一个容易被忽略的小习惯,起床后,别急着叠被子,刚睡了一夜的被子,里面吸附了大量人体散发的汗液和湿气,正是螨虫最喜欢的环境。正确的做法是把被子翻过来,与身体接触的一面朝上,晾1小时~2小时,等湿气散尽后再叠起来或铺平。

清洁与吸尘 每周打扫卫生时别只盯着看得见的垃圾,床底下、沙发底下、衣柜角落等这些阴暗少光、容易积灰的地方都是螨虫的“大本营”,打扫时建议使用带有HEPA滤网的吸尘器。HEPA滤网能有效过滤微小的过敏原,防止它们在吸尘过程中“逃逸”到空气中造成二次污染。需要注意的是,市面上的除螨仪对织物深层的螨虫作用其实有限,主要能处理的是表面的尘螨和皮屑。所以,除螨仪可以作为辅助工具,但不能替代高温洗涤和通风干燥。

环境改造 如果你或家人本身就有过敏性鼻炎、哮喘或湿疹等,那可能需要从家居环境上“釜底抽薪”了。减少使用地毯和厚重窗帘,这些是螨虫最爱的“豪宅”。换成木质地板和百叶窗,会好很多;使用防螨床品。防螨床垫罩、枕套的孔径在10微米以下,可以有效阻隔螨虫及其排泄物穿透;选择轻薄床品。纯棉或化纤材质的床品透气性好,不易受潮,比毛绒、羽绒材质更不容易滋生螨虫。

春季是螨虫繁殖的高峰期,做到高温、干燥、勤清洁这三点,就能拥有一个干净舒适的室内环境。

速效救心丸 最好不要贴身携带

本报综合消息 日常生活中,不少人习惯将速效救心丸贴身存放,方便随时取用,但从药品保存和实际效果来看,这种做法并不妥当,甚至可能在关键时刻影响药效,埋下隐患。

速效救心丸的主要成分包含冰片等易挥发物质,对储存环境的温度、湿度都有严格要求。人体正常体温在37℃左右,贴身携带会让药物长期处于高温环境中,会加速有效成分挥发,导致药效大幅降低,若长期贴身放置,药物的急救作用会明显减弱,突发不适时可能无法达到理想的缓解效果。

同时,贴身部位容易出汗,衣物潮湿闷热,会让药瓶内湿度升高,致使药丸受潮、软化,甚至出现变质。变质的药物不仅失去急救作用,服用后还可能引发恶心、肠胃不适等问题,此外,贴身口袋空间狭小,药物还容易被挤压破碎,无法正常服用。

正确的储存方式是将速效救心丸放在密封药瓶中,置于阴凉、干燥、通风处,环境温度最好不要超过20℃,日常外出可放在随身背包、手提袋的独立药盒内,远离热源和阳光直射即可。还需要提醒的是,药物开封后要尽快使用,冰片挥发速度较快,久放同样会降低药效。

过分焦虑感到困扰 使用“478呼吸法”缓解

本报综合消息 很多人遇到紧急或者重要的事情时,会感到紧张、心慌等,这些表现被称为“焦虑状态”。焦虑与大脑深处的“警报器”——杏仁核密切相关。杏仁核一旦识别到压力性事件,就会让身体快速释放皮质醇、肾上腺素等,让身体处于一种高能量的唤醒状态,使反应更加迅速,注意力更加集中。

北京大学第六医院主任医师孙伟表示,如果对过分焦虑感到困扰,可以使用“478呼吸法”缓解。具体方法是用鼻子努力吸气4秒钟,然后屏住呼吸7秒钟,然后用嘴巴缓慢呼气8秒钟。通常做3组~4组后,焦虑程度就会降低。

需要提醒的是,焦虑症和焦虑状态不同。焦虑症常常没有明确诱因,焦虑程度重,持续时间长,严重影响日常生活和社会功能。如果是长期的、无法控制的焦虑症,要及时就医治疗。



虞河春景

如今的虞河两岸春意正浓,白色灯塔临水而立,绿柳倒垂,花开满枝,勾勒出春日独有的色彩韵律。不妨趁着春光正好,漫步河畔,赴一场属于春日的花事之约。
本报记者 石风华 通讯员 刘永久