

今日天气



多云转阴
最高气温20℃
最低气温4℃
北风2~3级

短期天气预报

31日夜间到4月1日白天 1日夜间到2日



阴局部有阵雨转多云
18℃ — 5℃
北风2~3级



多云间阴
26℃ — 7℃
北风转南风3~4级

潍坊市气象台3月30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: 弱
紫外线强度较弱, 建议出门前涂擦SPF在12-15之间、PA+的防晒护肤品。

教你健康吃燕麦

燕麦是大家耳熟能详的健康食材, 它含有丰富的膳食纤维、蛋白质、维生素和矿物质等营养成分。如何吃燕麦更健康呢?

在众多谷物中, 燕麦的膳食纤维含量很突出。根据《中国食物成分表》中的数据, 燕麦中不溶性膳食纤维含量高达6克/100克, 是大米的10倍、糙米的近2倍、黑米的1.5倍。现在大家普遍蔬菜吃得少, 难以满足每天25克-30克膳食纤维的推荐量, 如果将部分主食替换成燕麦, 会有不错的效果。

● 推荐吃法

早餐一碗40克燕麦片的燕麦粥+1个煮鸡蛋+1个西红柿+1把坚果; 晚餐再用40克燕麦片做杂粮饭, 搭配含蔬菜和蛋白质食物的菜肴。这样不仅适合长期坚持, 营养也更均衡。

● 注意避坑

需要注意的是, 燕麦虽然是健康好谷物, 但也要会选会吃, 不然很容易踩坑。

加工程度低的燕麦, 不仅营养保留更完整, 升血糖速度也较慢; 而加工程度高会让燕麦的健康值“打折”, 也可能使血糖飙升。比如整粒燕麦做的燕麦饭, 升糖指数GI值只有42, 传统燕麦片为57, 而即食燕麦片可达到76甚至更高。不同形式燕麦的推荐顺序为: 燕麦米>钢切燕麦>传统燕麦片>即食燕麦片。

虽然即食燕麦片相对最不推荐, 但也不是不能吃。如果实在喜欢它的便捷性, 那就选片状相对完整的, 避开那种看起来特别碎的产品。水果燕麦片、营养燕麦片、黑麦片等这类产品, 不仅可能额外加了糖, 还可能燕麦成分很少。买之前看好配料表, 选100%燕麦的最好。

“居家打金”走红 这些风险隐患需注意

据中央广播电视总台中国之声消息 黄金变身手工新宠, 不少想让老旧首饰重获新生的年轻人, 选择性价比更高的、个性化更足的“居家打金”。“居家打金”到底怎么打? 能否省钱又“多金”? 需要警惕哪些安全隐患?

在社交平台, 随便一搜就有很多关于“居家打金”的视频教程, 大多数都是分享打金成功的经验, 让人误以为实际操作并不复杂。然而, 记者从一位深度分享打金过程的博主视频中发, 其实“居家打金”有严格的步骤。

一套完整的“居家打金”工具, 在电商平台上很容易买到。以“打金套装”为关键词搜索, 便宜的一套一百多元, 贵的也不过两百多元。按照教程博主的介绍, 一套基本工具包括长嘴钳、牙刷、锉刀、玛瑙刀、磨砂、火枪、短嘴钳、电子秤、旧料、油泥王, 一些石膏模具、气罐, 还有一个耐火板。

先用一个铁盆铺上耐火板, 防止按压油泥王时黄金飞溅造成损耗; 组装烧金的火枪, 将打金的模具去掉外层纸皮, 拿火枪进行加热; 将油泥王垂直、平稳、均匀地按压下去, 冷却十秒左右, 迅速夹出放入冷水中。

虽然该博主发布了非常详细的打金视频教程, 但是也有专业打金人在社交平台分享, 即使一比一复刻视频的步骤, 也有可能面临失败的窘境。

北京一家线下打金店铺的工作人员表示, 选择“居家打金”的人确实越来越多, 不过成功的不多, 失败后到店里寻求解决办法的人倒是不少。

宁波市质检院黄金珠宝检测中心主任王超认为, 从理论层面看, 居家打金并非完全不可行, 有一定动手能力的人在掌握正确方法后, 确实可能完成制作。不过, 大多数人在操作过程中的不确定性, 以及模具本身的质量因素, 都会产生相应的问题。

“黄金的熔点是1000多摄氏度, 毕竟是高温, 家庭操作肯定有风险。建议在通风的环境下做好防范措施, 比如戴上厚手套, 用长夹子, 远离高温进行操作, 风险会小一点。如果一个人动手能力、学习能力比较强, 他可能第一次就能成功。但是如果本身动手能力不是很强, 失败的几率会比较大。另外模具造出来也不一定是完美的, 里面可能会有缺陷, 做出来之后才知道。”王超说, 要注意看金属纯度高不高, 如果它里面混有其他的, 比如易挥发的金属, 一加热劣质金属因为熔点比较低, 黄金熔化的时候它们可能已经变成蒸气了。打个比方, 里面如果有水银, 就变成水银蒸气了, 在一个通风不好的环境当中就容易中毒。

除了安全隐患, 财产损失更是居家打金者最易遭遇的“坑”。由于操作失误导致的黄金损耗远超预期。常见失误包括石膏模具制备不当导致铸件碎裂、焊接时金属熔化断裂等, 这些失误都会造成黄金残留或损耗, 且难以回收, 最终交由专业人员修复, 反而额外增加了成本。

王超坦言, “居家打金”不是简单跟着教程操作就能实现的, 应当理性看待“居家打金”的可能性与局限性。



「樱雪」伴骑行

在高新区浞河景区, 一支骑行队伍在“樱雪”纷飞的大道上追风前行, 成为一道鲜活的风景。

本报记者 石风华 通讯员 徐林华

红霉素软膏是“万能药”? 医生: 它的本事很有限

本报综合消息 近期, “红霉素软膏能治红屁屁”相关话题登上热搜, 这款几元钱的家常备药再次引发关注, 不少网友甚至称其为“万能药”。事实真是如此吗?

陆军军医大学西南医院药剂科副主任药师谢林利表示, 皮肤长期受到尿液、粪便刺激是引发尿布皮炎(俗称红屁屁)的主要原因。治疗的关键在于保湿隔离, 而非抗菌。“之所以涂红霉素软膏有效, 主要归功于里面的辅料——凡士林。”谢林利说。因为红霉素是抗生素, 只对细菌感染有效。脚气是真菌感染, 痤疮是慢性炎症性皮肤病, 蚊虫叮咬后起包是过敏反应。这些情况下使用红霉素软膏不仅无效, 而且可能对皮肤正常菌群造成影响。

“滥用红霉素软膏, 最大的风险不是无效, 而是耐药。”谢林利解释, 频繁或长期使用红霉素软膏, 相当于在皮肤上不断筛选耐药菌。当这些细菌对红霉素产生抵抗力后, 未来如果真遇到严重的细菌感染, 红霉素可能就会失效。

红霉素软膏到底该怎么用? 谢林利表示, 它只适用于预防和治疗小面积的细菌感染性皮肤病。涂抹红霉素软膏时, 应避开眼睛、口鼻等黏膜部位, 每日使用不超过2次, 薄薄涂一层即可。如果连续使用3天-5天后症状没有改善, 甚至加重, 应立即停药并前往医院就诊。“别把红霉素软膏当‘万能药’, 它的本事很有限。”谢林利提醒, 皮肤出现问题, 对症下药才是硬道理。

别念“埃克斯” 身份证里的“X”应读“shí”

据央视新闻客户端消息 很多人身份证号结尾有“X”。你知道“X”应该怎么读吗?

“X”是罗马数字的基本符号之一, 代表数字“10”。因此, 读作shí最为妥当。“X”是通过身份证的前17位数字推算出来的。身份证前6位代表的是申领居民身份证时, 常住户口所在地的行政区划代码, 从省、市一直精确到区、县。身份证的7-14位则代表一个人的出生日期。而身份证的15-17位是顺序码, 前两位是当地派出所的代码, 第17位则是性别代码, 通常情况而言, 单数表示男性, 双数表示女性。但偶尔也会有例外。

身份证的第18位数字是身份证的校验码。校验码是通过身份证前17位数字推算出来的。这套算法采用的是

MOD 11-2(取模11)国家标准算法, 通过加权求和、取余换算后, 校验码字符值会在0-10之间。可是, 如果校验码算出是10, 直接写成“10”的话, 这一位就占了两个数字的位置, 身份证号码就变成19位了, 这不符合国家标准规定的18位格式。于是, 罗马数字“X”就这样出现, 来顶替数字10的位置。

“X”有什么作用呢? 身份证的校验码可以快速检验出身份证号是否输入有误。在填写身份证号码时, 可能出现各种错误, 相对于漏字、多字这种位数错误显而易见, 输错数字则不容易被发现。但系统会悄悄把前17位重新算一遍, 发现跟最后一位对不上, 立马报错。甚至还可以识别出相邻两位填反、错位等错误。