

## 今日天气



多云转阴有雷雨或阵雨

最高气温25℃

最低气温6℃

北风转南风3~4级

雷雨时阵风7~9级

## 短期天气预报

2日夜间到3日白天

3日夜间到4日



多云转阴  
部分地区有雷雨或阵雨

阴有雷雨  
或阵雨转晴

24℃ — 14℃

15℃ — 6℃

南风转北风4~5级

阵风7级

雷雨时阵风8~10级

北风4~5级

转南风3~4级

雷雨时阵风8~10级

潍坊市气象台4月1日15时发布

## 生活气象指数

### 过敏指数: 极易发

天气条件极易诱发过敏,有降水,易过敏人群尽量减少外出。

### 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。

## 偏头痛患者自救指南

快节奏、高压力、睡眠不规律等现代生活方式,正成为偏头痛发病率逐年攀升的重要推手。药物并不能解决所有问题,偏头痛患者要在生活中学会“自救”。

**找到食物诱因,避免空腹** 饮食调整的关键,在于找到并规避引发偏头痛的食物,同时保持血糖稳定。常见的食物“触发器”包括酒精(尤其是红酒)、咖啡因(过量或戒断都可能诱发)、巧克力、含酪胺的奶酪、含亚硝酸盐的加工肉类(如香肠、腊肉)以及味精。

**生活规律是最好的“预防针”** 偏头痛患者的大脑更喜欢规律、稳定的环境,任何剧烈的波动都可能诱发不适。作息不规律是核心诱因之一。尽量固定入睡和起床的时间,即使是周末。周末报复性补觉或熬夜,很容易引发“周末偏头痛”。

**学会与身体对话** 偏头痛发作初期,可对僵硬的颈后部进行热敷以放松肌肉。当出现搏动性跳痛时,对额头进行冷敷有助于收缩血管、减轻痛感。

在女性患者中,与雌激素水平波动相关的经期偏头痛非常常见。可在医生指导下,通过药物来稳定激素水平。

**记好“头痛日记”** 可以记录每次发作的日期、前驱症状、可能的诱因、持续时间及用药情况。这不仅有助于自我管理,也能为医生调整治疗方案提供重要依据。

**提醒** 偏头痛的管理,本质上是一场与神经系统问题的长期共处。上述非药物方法无法替代规范医疗,但能与靶向药物、急性期治疗形成组合拳。

# “感冒”症状来势汹汹 可能是流脑早期表现

流脑的早期症状和常见的上呼吸道感染非常相似,很容易被忽视。如果你或家人出现发热、头痛、乏力等“流感样”表现,千万别掉以轻心——这有可能不是普通感冒,而是流脑的早期症状。

流脑,全称“流行性脑脊髓膜炎”,是由脑膜炎奈瑟菌引起的急性呼吸道传染病。它起病急、进展快,像一名隐蔽的“刺客”,延迟治疗可能会增加重症和死亡风险。不过流脑虽然凶险,却是可防可控的。

### 流脑有哪些特点?

**潜伏期1天至7天:** 有些人感染后没有症状,却能传染给他人。

**起病急,发展快:** 突发高烧、剧烈头痛、频繁呕吐;几小时内可能出现皮肤瘀点、瘀斑,甚至危及生命。

**后遗症严重:** 一部分患者可能留下听力丧失、神经损伤等永久性伤害。

### 哪些人更容易中招?

学生与集体生活人群,在宿舍、教室、工厂等密集场所易传播。

1岁以下婴儿和青少年是流脑的高发人群。

免疫力低下者,如患有某些免疫功能相关疾病的人;前往疾病流行高风险地区的旅行者,如去非洲“脑膜炎带”国家或参加朝觐的人群等。

### 三道防线,筑牢健康屏障

一是接种疫苗最有效。接种流脑疫苗是预防流脑最有力的武器。我国已经将A群、C群流脑疫苗纳入国家免疫规划,对儿童免费接种。另外还有含ACWY群的自费流脑疫苗可供选择。

二是养成良好卫生习惯。勤洗手、多通风,每天开窗至少3次,每次不少于10分钟。流行季节少去人多拥挤、空气不流通的地方。

三是早发现,早就医。出现以下症状,请立即就医:突发高热、剧烈头痛、喷射性呕吐、精神萎靡、皮肤出现瘀点或瘀斑。

**特别提醒:** 如果“感冒”症状来势汹汹,或伴有头痛加重、精神状态变差,千万不要硬扛,尽早就医是关键。

据中疾控微信公众号



春日紫韵

近期,二月兰进入盛花期,淡紫花瓣缀着嫩黄花蕊,在春风里摇曳生姿。

本报记者 石风华 通讯员 刘永久

## 春季不建议“暴汗式”减重 专家建议做好三点

**本报综合消息** 春季人体阳气“生发、舒展”,是运动减肥的好时机。春季是否适合大运动量减重?首都医科大学附属北京中医医院主任医师周继朴进行了解答。

周继朴表示,运动要循序渐进,不应该做大运动量的锻炼以及暴汗式的减重。暴汗式的减重,因为出很多汗,使人体的体液以及能量代谢受到了影响,而且有些人越练越觉得累,越累就越饿越想吃。过度锻炼还会造成基础代谢受影响,造成疲劳、睡眠障碍以及饮食紊乱。

春季科学的锻炼方式核心是要养成健康合理的生活方式,建议采取以下一些运动方式。

一是运动要以微汗为宜。比如早晨可以练八段锦,或快步行走15分钟达到激发阳气、舒畅气血的目的。午后可以做摩腹功,双手交叉可以顺时针揉腹100圈,再配合深蹲20次,达到健脾祛湿目的。傍晚可以做侧身位的拉伸,拉伸胆经、肝经。还可以配合五禽戏的“虎式”,达到柔肝舒筋的作用。

二是注意饮食,春季饮食要注意“少酸多甘”,可以适当吃一些甘性的食物,如小米、山药、韭菜等。注意忌食寒凉、油腻的食物,同时要避免过度节食。

三是注意不熬夜。熬夜会伤肝耗阳,使人体免疫力受到影响,同时会诱发基础代谢紊乱造成肥胖。

儿童科学体重管理的核心是养成健康的生活方式,培养正确的锻炼习惯。中医强调个体的治疗以及辨证论治,要根据孩子的体质特点采用加强运动、中医内服药的调理以及针灸推拿、耳穴贴压等适宜技术,从根本上调理脏腑机能,科学减重。

## 关于“龙虾”OpenClaw的最新风险提示

近期,OpenClaw(“龙虾”,曾用名Clawdbot、Moltbot)等智能体工具被曝光默认安全配置脆弱,易引发严重安全风险,同时使用此类智能体撰写专利申请文件,也可能诱发多重风险,现提示如下:

1.“技术信息泄露”风险: OpenClaw等智能体存在权限过高、安全漏洞、插件投毒等隐患,使用其撰写申请文件,易造成技术交底书等核心信息外泄。一旦泄露,专利申请技术方案可能因丧失新颖性无法授权,甚至被他人抢先申请专利,给申请人带来重大损失,代理机构还需承担违约责任。

2.“实质缺陷”风险: 在利用该类智能体撰写申请文件时可能出现“AI幻觉”,导致申请文件存在内容逻辑矛盾、技术特征表述不清等问题,从而无法获得保护。

3.“不诚信申请”风险: 通过智能体凭空生成、随机编造、内容拼凑等形成专利申请,属于违反诚实信用原则

的不诚信专利申请行为。达到一定数量,申请人将面临警告、罚款等行政处罚;代理机构及代理师将面临吊销执业许可证、注销代理资格证等行政处罚,情节严重的将被列入严重违法失信名单。

为防范上述风险,维护好各方合法权益,现提示如下:

1.申请人: 需提高风险防范意识,审慎选择合规专利代理服务,主动了解并确认代理机构是否使用智能体撰写申请文件。如发现代理机构擅自使用相关工具造成信息泄露或构成不诚信专利申请行为,可依法投诉举报并要求代理机构赔偿损失。

2.专利代理机构及代理师: 务必高度警惕智能体使用风险,杜绝使用智能体开展不诚信专利申请行为,切实保障委托人合法权益。

据国家知识产权局微信公众号