

今日天气



阴有小到中雨转多云
最高气温17℃
最低气温10℃

南风4~5级阵风7级转北风3~4级

短期天气预报

9日夜间到10日白天

10日夜间到11日



多云转晴

晴间多云

22℃ — 9℃

26℃ — 10℃

北风转南风3~4级

南风3~4级增强到4~5级
阵风6级

潍坊市气象台4月8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, 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。

健康吃晚饭

遵循4个“黄金法则”

2026年1月, 国际期刊《英国医学杂志-医学》发表的一项重磅研究发现, 17时之后不吃东西, 能最佳地改善代谢效果。将晚饭时间提前一点, 除了对血糖很友好之外, 还有助于稳定血压、减轻食管反流等。那么, 晚餐究竟要怎么吃? 可以遵循4个“黄金法则”。

黄金时间 睡前4小时吃完, 让肠胃早点“下班”

晚餐最好在睡前3小时-4小时完成, 比如22时左右睡觉, 建议在18时-19时之间吃晚餐。这样能给胃肠留出充足的消化时间, 以免带着“未消化的食物”入睡, 影响睡眠质量。

黄金分量 吃到七分饱即可, 别吃到“撑得难受”

晚餐的“满分”状态是七分饱。所谓七分饱, 胃里还没觉得满, 但对食物的热情已经下降, 吃饭速度也明显变慢。这时候就可以停止进食了, 千万别吃到“撑得难受”才停。

黄金搭配 优选易消化食物, 少吃油腻“重口味”食物

优先吃: 蔬菜、全谷物(如燕麦、藜麦、玉米等), 这类食物富含膳食纤维, 好消化且能提供饱腹感; 也可搭配少量低脂高蛋白食材, 如鱼虾、鸡胸肉、豆制品等。

少吃或慎吃: 油炸食品、肥肉、动物内脏等荤食; 蛋糕、甜饮料等高热量食物。

黄金习惯 吃饭时放下手机, 专心吃饭别“追剧”

你是不是也喜欢一边刷刷一边吃晚饭? 这是长胖的“隐形陷阱”。注意力被手机分散, 会不知不觉吃下更多东西。今天起, 试试放下手机, 专心感受食物的味道, 你不仅会吃得更满足, 还会吃得更少。

认清词元属性 警惕“囤词元能暴富”骗局

本报综合消息 近期, 国家数据局正式定名的AI领域核心术语——词元(Token)成为网络热词。词元是AI大模型处理信息的最小单元, 兼具可计量、可定价、可交易三大特征。它不仅是智能时代的价值锚点, 更是连接技术供给与商业需求的“结算单位”。随着词元的爆火, 一些不法分子伺机布设各种陷阱。同时, 词元本身在使用过程中也存在安全风险, 需要用户加以防范。

● 安全隐患

泄露劫持风险 不法分子可通过跨站脚本攻击、公共Wi-Fi嗅探等方式, 窃取、截获未加密的词元。一旦词元泄露, 攻击者可直接盗用用户身份, 获取隐私信息、登录账号、篡改数据, 甚至实施诈骗、转账等操作, 直接威胁个人财产安全。如果海量词元被汇总分析, 则可能引发系统性风险, 危害数据安全与国家安全。

伪造篡改风险 若词元缺乏加密或签名防护, 不法分子可直接修改词元的权限字段, 伪造管理员身份绕过系统验证, 非法获取用户敏感隐私数据、实施越权操作。同时, 不法分子还有可能制造“虚假词元”, 诱导用户泄露身份证号、手机号等隐私信息。

诈骗陷阱风险 当前, 各类“词元骗局”层出不穷: 用低价AI词元套餐、词元投资等噱头, 诱骗用户资金; 冒充官方平台, 以官方升级、验证为由, 骗取个人隐私信息。尤其是宣称“囤词元能暴富”“场外交易赚差价”等行为, 不

仅涉嫌非法金融活动, 还可能被境外间谍情报机关用以开展数据窃取、资金渗透, 危害国家经济安全与数据安全。

● 应对方法

认清词元属性 词元可作为数字身份凭证, 并非投资品, 防范以“词元投资”“高收益回报”等为噱头的各类骗局, 切勿盲目购买未经官方认证的小众、虚拟词元, 不随意注册来路不明的词元服务, 从源头上避免因贪利、跟风导致的个人隐私信息泄露和财产损失。

强化使用规范 使用词元相关服务时, 优先选择正规平台与加密传输通道, 不在公共网络、不安全环境下进行登录、转账、填写隐私信息等敏感操作; 不点击陌生链接, 不下载非官方App, 不扫描可疑二维码, 及时更新设备系统与安全软件; 严格保管词元口令、授权码及绑定的手机号、身份证号等信息, 开启双因素认证, 不共用账号, 不设置通用密码, 发现账号异常立即采取改密、解绑、报备等止损措施。

遵守法律法规 面对词元等AI领域的新兴应用与概念, 应保持理性认知, 既不盲目追捧, 也不跟风炒作, 自觉遵守法律法规与监管要求, 主动学习官方发布的词元安全知识与风险提示, 提高辨别能力; 科学区分身份凭证类、AI场景词元与区块链通证、加密货币, 不参与非法加密货币交易, 如遭遇诈骗、信息泄露或发现非法活动, 应及时向有关部门反映。



四月春风里, 青州偶园的白丁香缀满枝头, 写尽春日的清雅。 本报记者 石风华 通讯员 刘明霞

杨柳絮易燃性堪比汽油 火灾隐患不可不防

本报综合消息 近期, 我国多地进入飞絮期。消防部门提醒, 杨柳絮虽小, 但遇到明火会发生燃烧, 且蔓延速度快, 存在火灾隐患, 需要提高警惕。

杨柳絮本身是一种富含油脂的纤维, 燃点低, 遇到明火, 极易被点燃。而且其燃烧速度极快, 2秒即可点燃, 火势蔓延速度非常快, 在燃烧过程中容易引燃与之接触的其他可燃物。

此外, 杨柳絮四处飘散, 清理难、防控难。一些儿童防火意识淡薄, 大人随手乱扔烟头, 极易成为导火索, 甚至会造成“火烧连营”的危险。

一旦发生飞絮火情怎么办?

消防部门提醒, 若发现飞絮被点燃, 应遵循“小火快灭、大火快跑”原则。在火势初起时, 可立即使用干粉或水基型灭火器扑救, 或直接泼水灭火。如果飞絮引发电气火灾, 切勿用水。

当火势进入快速发展阶段, 直接扑救可能来不及, 可以采用“隔离法”, 迅速清理周围没有被引燃的可燃物, 用扫帚和铁锹等工具清理出隔离带。如果火势进入猛烈燃烧阶段, 人员应该迅速撤离到安全区域, 并立即报警求助。

在杨柳絮聚集区域, 不要随意丢弃烟头, 小心飞火引燃杨柳絮。同时提醒孩子不要玩火, 更不要因一时好奇点燃杨柳絮, 否则一旦引发火灾事故, 后果不堪设想。

直系亲属之间 为什么不能输血

本报综合消息 不少患者家属会提出自愿为亲属献血并直接输注的请求, 认为亲属间输血更安全。其实, 这是一个很大的认知误区。患者接受近亲属直接输血有很高的风险, 极易引发严重的输血不良反应, 甚至危及生命。

父母、子女、兄弟姐妹等近亲属之间直接输血, 有可能会诱发输血相关移植物抗宿主病(TA-GVHD)。这是因为近亲属的人类白细胞抗原(HLA)基因型高度相似, 供血者血液中的淋巴细胞进入受血者体内后, 难以被受血者的免疫系统识别并清除。这些外来淋巴细胞会在受血者体内增殖, 将受血者的组织和器官视为“异己”发起攻击, 破坏机体正常的生理功能。

患者在输注近亲属血液后的1周-2周, 有可能会相继出现高热、全身严重皮疹、恶心、呕吐、腹泻甚至血便等症状, 还可能引发肝功能衰竭、全血细胞急剧减少, 进而

导致严重的感染和出血。该病的治疗难度极大。

无血缘关系的陌生人之间, HLA基因型差异显著, 供血者的淋巴细胞易被受血者免疫系统识别并快速清除, 发生TA-GVHD的风险极低。当然, 若受血者处于造血干细胞移植后、大剂量化疗期间等免疫力极度低下的状态, 即使输注无血缘关系的血液, 也存在诱发该病的可能。

临床中预防TA-GVHD的核心手段是对血液制品进行辐照处理。通过特定剂量的γ射线或X射线照射血液, 能彻底灭活其中的淋巴细胞, 同时不会影响红细胞、血小板、凝血因子等血液有效成分的功能, 从源头上避免淋巴细胞引发的免疫攻击。如果稀有血型患者急需输血, 必须使用近亲属的血液, 在这种极端情况下, 也必须先对血液进行严格的辐照处理, 然后再进行输注, 以保障患者的输血安全。