

今日天气



多云转晴

最高气温27℃

最低气温11℃

南风2~3级

短期天气预报

14日夜间到15日白天



晴转多云

28℃ — 12℃

南风短时北风2~3级

15日夜间到16日



多云转阴

25℃ — 13℃

南风3~4级

潍坊市气象台4月13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。

避开这些减肥误区

误区一：不吃早餐减肥

早餐摄取的热量,占一天热量的22%~25%。这部分热量,往往比午餐和晚餐更易消耗,吃早餐能让新陈代谢有个跳跃的开始,加速身体循环。不吃早餐更容易出现过胖、超重的情况。

误区二：完全吃素或不吃主食能减肥

吃素食或不吃主食,虽然能让人在短时间内掉秤,但难以持久,同时会带来副作用。

主食中的碳水化合物与蛋白质和脂肪一样,是人体所需的三大营养素之一。长期不吃或少吃碳水化合物,容易引发低血糖、肠道功能异常、记忆力下降、失眠等症状。

只吃素食不吃肉容易出现缺铁性贫血、肌肉衰减、骨质疏松、记忆力衰退等症状。

误区三：吃粗粮能减肥

都知道减肥要多吃粗粮,但不是所有粗粮食品都能减肥。粗粮“变身”零食后,千万要谨慎选择。在用它们制作零食的过程中,可能会加入糖、油等热量较高的配料或经过油炸、膨化等加工方式,吃多了反而使血糖升高。

误区四：空腹运动适用于所有人

从大部分研究结果来看,普遍认为空腹锻炼从脂肪的燃烧、利用及减重这个角度来说,都优于餐后运动。空腹运动在减重方面有一定优势,但对于一些特殊人群还是有一定风险。

低血糖或糖尿病患者空腹锻炼容易出现低血糖,比如心慌、大汗、手抖,甚至会引起一些心脑血管疾病;心脏病患者空腹锻炼会导致游离脂肪酸增多。如果进行长期、大量的空腹运动,体内的游离脂肪酸增多到一定程度,就有可能引起酸中毒,导致出现心律失常、猝死等风险;胃肠功能较弱的患者刚刚醒来时,整个机体都处于相对休眠的状态,包括胃肠道。如果没有进餐,会造成胃肠功能紊乱和胃肠炎。

定期存款到期后该自动转存还是人工转存

最近,“定期存款到期选自动还是人工转存”的话题引发讨论,一笔定期存款到期后,如果用户想继续存,到底哪种方式更划算?具体如何操作?

什么是自动转存、人工转存?

自动转存,是指当某笔定期存款到期后,银行根据与存款人的合同约定,自动将本金与利息一并转入新一期存款的过程。

人工转存则相反。存款人没有与银行约定相关转存事宜,当某笔定期存款到期,存款人与银行重新签订新一期存款合约。

哪种方式更划算?

人工转存更“划算”。银行的挂牌利率,是指大家在银行网站上可以查到的、“明码标价”的利率水平。相比之下,银行的执行利率更灵活。各家银行出于市场竞争需求,通常会结合存款人的存款金额、期限以及银行实际经营情况,在挂牌利率的基础上、上浮一定比例,形成执行利率。

存款人如果选择自动转存,则只能按照挂牌利率转存,但如果选择手动转存,则可根据银行当天的执行利率转存,执行利率通常高于挂牌利率,存款人可因此获得更高的利息收益。

自动转存有什么优势?

自动转存更“省心”。在选择手动转存的情况下,存款到期后,存款人一旦忘了转存,此期间的资金收益将按照活期存款计息。

在选择自动转存的情况下,假设存款人与银行约定,第一笔存款到期后继续再存1年,当第二笔存款到期,即使存款人不再操作,该笔存款的本金与利息可依然按照此前约定的1年期继续转存至第三期存款,也就是说,自动转存方式能够滚动循环,可以避免因存款人遗忘等原因造成的利息损失。

两种方式分别如何操作?

如果选择自动转存,存款人可以通过线下网点、线上渠道与银行约定自动转存事宜。以手机银行为例,存款人登录后,先点击“定期存款”选项,选择存款期限、输入存款金额,如需约定自动转存,则可留意下方的“约转存期”选项,存款人可根据自身实际需求,与银行约定3个月、6个月、1年、2年、3年、5年期限。如果选择手动转存,从线上渠道看,存款人登录手机银行、选择存款期限、输入存款金额后,可在“约转存期”选项中选择“不约转”;如果存款人选择线下渠道,可与银行网点工作人员详细沟通,选择更加契合自身实际需求的存款产品与转存事项。

据《经济日报》

沐春风

日前,家住奎文区今年70岁的朱先生陪伴97岁的母亲与96岁的父亲出门踏青。“父母在,人生尚有来处”,这一幕,是生命最温柔的延续。

本报记者
石风华 通讯员
朱涛



处理闲置电子产品前
做好几步防止隐私外泄

本报综合消息 随着智能设备更新换代的速度越来越快,如何妥善处理闲置电子产品成为一个不可忽视的问题。闲置电子产品里储存着海量个人信息,若处理不当可能会导致个人隐私泄露。在处理闲置电子产品时,要做好以下几个步骤。

深度清理数据 很多人觉得,只要把电子设备恢复出厂设置就安全了,实则不然,仅恢复出厂设置无法彻底清除个人信息。处理前必须手动删除照片、短信等显性数据,卸载软件前逐个注销账号并清除数据;解绑银行卡、支付账户及第三方授权,关闭云同步、定位并删除云端备份;通过专业软件或恢复出厂设置功能多次覆盖存储区,也可以往设备里存满电影、音乐等大文件,把存储空间占满,再恢复出厂设置。这样反复操作几次,能够防止数据被恢复,确保信息无残留。

规范硬件销毁 回收闲置手机前,务必取出内部的SIM电话卡和存储卡;SIM电话卡和存储卡应自行保管或剪毁,也可以交由正规回收机构粉碎处理。

正规渠道回收 出售废旧电子产品应优先选择品牌官方以旧换新服务或官方授权回收平台;选择第三方回收平台时,需核实资质;不要随意丢弃旧机、转卖给路边商贩或参与无保密承诺的私下交易。

医美需警惕
“骨相填充”等话术

本报综合消息 医疗美容消费近年来持续升温,羟基磷灰石(俗称CaHA)注射材料凭借再生填充特性,在医疗美容领域广受关注。然而,部分医疗美容机构为追求利益,违规将骨科、口腔科专用的羟基磷灰石产品“跨界”用于面部注射,给消费者的身体健康带来严重隐患。

羟基磷灰石具有良好的生物相容性,但不同领域的产品性质与用途有严格界限。目前,经国家药监局批准上市的绝大多数羟基磷灰石产品,其适用范围限定于“非承重性骨缺损填充”或“牙槽骨缺损塌陷部位填充”等骨科、口腔科领域,并未批准用于面部软组织的医美注射。部分医疗美容机构将其用于面部软组织填充,已构成明确的“超适应症使用”违规行为。

针对上述乱象,京津冀三地消协组织提醒医疗美容行业经营者切实履行主体责任,严禁将注册证适用范围不包含医疗美容(如面部注射)的羟基磷灰石等医疗器械产品用于医疗美容项目。不得以任何话术对产品功效与安全性的虚假或误导性宣传。

消费者要注意核验产品“身份”,核查机构人员资质。同时须警惕营销话术,务必留存完整凭证。对“骨相填充”“齿科材料更安全平价”“独家骨性支撑技术”等模糊或替代性话术保持高度警惕。