

今日天气



多云转阴
最高气温24℃
最低气温14℃
南风3~4级

短期天气预报

16日夜间到17日白天 17日夜间到18日



阴局部有小阵雨转晴

晴到少云

26℃ — 12℃

30℃ — 14℃

南风短时北风3~4级 南风3~4级增强到4~5级

潍坊市气象台4月15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: 强

紫外线辐射强, 建议涂擦SPF20左右、PA++的防晒护肤品。

按摩六个穴位 清除大脑“垃圾”

总觉得头晕头沉、记忆力下降, 偶尔还手脚发麻? 这可能是大脑里堆积了“垃圾”的表现! 如何给大脑来个“大扫除”? 中医专家分享六个按摩穴位, 让你在家就能清浊固元、守护脑健康。

从中医角度来看, 大脑“垃圾”是指外邪、痰浊和瘀血。随着年纪增长、熬夜劳累, 人体易出现肾精亏虚、肝血不足, 会导致气血运行不畅、水液代谢失常——进而水液失常生痰浊, 气血不畅成瘀血, 再加上外邪入侵, 会蒙蔽大脑孔窍。

● 按揉以下两组穴位, 清浊固元

祛邪三穴 按摩这三个穴位可清退外邪

风池穴: 后颈部枕骨下方, 两条大筋之间的凹陷处。双手拇指按穴, 顺时针揉1分钟、逆时针揉1分钟。

风府穴: 后颈部发际线正中直上1寸(后脑勺下方凹陷)。食指或中指指腹按压, 3秒后松开, 重复20次。

翳风穴: 耳垂后方, 乳突与下颌角之间的凹陷处。双手食指同时按两侧穴位, 揉1分钟-2分钟, 酸胀感扩散至耳部, 针对痰浊引发的头晕、耳鸣。

扶正三穴 按摩这三个穴位可激发正气

百会穴: 头顶正中线与两耳尖连线的交点处(头顶最高点)。用手掌掌心或拇指指腹, 顺时针轻揉穴位2分钟-3分钟, 力度以局部酸胀为宜。

肾俞穴: 腰部第二腰椎棘突下, 旁开1.5寸(后腰腰带上侧)。双手握拳, 用拳眼按揉, 每侧1分钟, 以腰部发热为佳。

神阙穴: 腹部肚脐中央。双手搓热后, 用手掌掌心覆盖肚脐, 顺时针缓慢揉按2分钟-3分钟, 以腹部微微发热为度。

爆火的SBTI测试究竟准不准

近期, SBTI (Silly Big Personality Test, 直译为“傻乎乎大人格测试”) 测试在全网掀起热潮。有人将其视为自我认知的“密钥”, 也有人质疑其科学性与实用性。南京市中西医结合医院脑病科(神经内科)副主任医师、国家二级心理咨询师张林提醒, 从医学心理学角度而言, 其价值与局限需要结合科学理论与现实场景客观审视。

测试局限性与潜在风险并存

张林介绍, SBTI测试的理论根基可追溯至瑞士心理学家卡尔·荣格1921年提出的“心理类型学”, 其类型学属于“特质论”范畴, 强调人格的稳定性与分类性。

“SBTI测试通过简化荣格的复杂理论, 将抽象的心理特质转化为易于理解的标签, 契合了大众对‘快速自我定位’的心理需求。”张林表示, 但信度(测试结果的稳定性)与效度(测试结果的准确性)是评估心理测试科学性的核心指标。目前, SBTI测试的信效度并未得到广泛认可的学术验证。

在效度方面, SBTI测试的“类型划分”过于绝对化, 忽略了人格的连续性与复杂性。例如, 一个人可能同时具备外倾与内倾的特质, 在不同社交场景中表现出不同倾向, 而SBTI测试将其强行归为某一类型, 可能导致结果的片面性。

SBTI测试的标签化结果容易引发“自我实现预言”与“刻板印象”。从社会心理学角度看, 当个体接受某种性格标签后, 可能会不自觉地按照标签描述调整自身行

为。例如, 被归为内向型的人可能会刻意回避社交场合, 忽略自身在特定情境下的外倾潜能; 职场中, 管理者若依据SBTI标签分配工作, 可能会错失员工的多元能力, 加剧职业刻板印象。

SBTI测试属于人格测评工具, 而非临床诊断工具, 若将其结果作为临床诊断依据, 可能会造成严重误导。

更像是自我探索的辅助工具

在张林看来, SBTI测试尽管存在局限性, 仍是一种有效的自我探索辅助工具。

从积极心理学角度看, SBTI测试可以帮助个体发现自身的优势特质, 提升自我接纳水平。当测试结果肯定了个体的独特性时, 能够增强其自信心与自我认同感, 促进积极心理品质的发展。在人际交往与团队协作中, SBTI测试结果可以成为理解他人的切入点。通过了解他人的性格类型, 我们可以调整沟通方式与合作策略, 减少人际冲突。例如, 与“感觉型”的人沟通时, 注重事实与细节; 与“直觉型”的人交流时, 强调未来与可能性; 与“思维型”的人讨论问题时, 以逻辑为依据; 与“情感型”的人相处时, 关注其情绪需求。

“标签化还可能对个体对他人的认知偏差。”张林提醒, “需认识到人格的可塑性与多样性, 拒绝用SBTI标签限制自身或他人的发展。鼓励自身与他人突破标签的限制, 尝试新的行为模式与思维方式。”

据《扬子晚报》



十笏春深

春日的十笏园, 是古建与自然的完美共生。青瓦白墙为底, 新绿繁花入画, 框住春日的鲜活景致。
本报记者 石风华 通讯员 徐林华

水果挑大还是选小 实用指南请收藏

本报综合消息 买水果时, 挑大的还是小的? 大小到底差在哪? 一次讲清常见水果的挑选门道。

选大选小, 重点看营养在哪。营养在皮, 选小的; 营养在肉, 大小无所谓。

葡萄、红枣、蓝莓, 花青素、维生素、风味物质都集中在果皮上。同等重量下, 小果果皮占比高, 营养更浓缩, 风味更足, 酿酒、煲汤、泡水等更划算。

柑橘类水果(橙子、柚子、橘子)的类胡萝卜素、维生素C主要分布在汁囊中, 也就是果肉部分。果实变大意味着汁囊更多, 这些成分也会积累更多。

苹果这类水果, 一些大果品种通过选育把“细胞多+膨大适度”结合得很好, 既大又保持糖酸平衡和风味。西瓜越大往往说明生长期光照和水分供给充足, 成熟度更好, 营养成分和番茄红素等活性含量更稳定。

实用选购建议: 带皮吃、营养靠皮的, 优先选小果、颜色深的; 削皮吃、营养在肉的, 选正常偏大、果形端正的, 成熟度更高; 买水果看新鲜度, 果身硬实、不软不烂、果粉完整, 才是最新鲜。

此外, 买水果时经常会遇到异于常“果”的水果, 比如发红的甘蔗、“豹纹芒果”……这些水果还能吃吗?

发红的甘蔗不能吃, 只要局部发红, 整根都要扔; 山竹是后熟水果, 如果后熟的过程中储存温度过低, 没能全部转熟, 果肉会出现变透明的情况, 虽然可以吃, 但不好吃; 芒果果皮上出现黑斑有多种因素, 可能是芒果受到挤压、碰撞、冷冻, 也可能是“芒果炭疽病”所致。误食变质芒果会引起食物中毒, 并出现腹泻、腹痛、呕吐等症状。因此, 如果无法辨别“豹纹”的病因, 宁可选择不食用。

花洒暗藏健康隐患 定期清洁至关重要

本报综合消息 很多人认为, 花洒持续通水、本身就很干净, 不需要特意清洁。事实上, 长期未被清理的花洒的出水口和管道内壁会附着滑腻的生物膜, 其中藏匿着军团菌、霉菌等致病菌。淋浴时, 这些致病菌可通过呼吸或皮肤接触侵入人体, 进而危害身体健康。

在黑暗、潮湿的环境中, 极易滋生非结核分枝杆菌, 其中鸟分枝杆菌在花洒中检出率较高, 可引发肺部感染、淋巴结节等。可能有人会疑惑: “我家的花洒好几年没换了, 但家人并没有觉得不舒服。这种病菌真有这么厉害吗?” 鸟分枝杆菌属于条件致病菌, 免疫功能正常者通常

不易发病, 但仍存在健康隐患。

当花洒出现水流变细、分叉, 出水不畅, 出水孔被白色或黄色水垢堵塞, 或花洒表面出现霉斑、水垢时, 要及时清洁。建议每3个月对花洒进行一次彻底清洁。清洁花洒时, 将花洒拆卸放入按比例稀释的消毒液或白醋溶液(将白醋与水1:1混合)中, 浸泡3小时以上, 如此既能去除水垢与生物膜, 也能杀灭非结核分枝杆菌; 浸泡结束后用旧牙刷蘸取少量白醋或除霉剂, 刷洗花洒表面、出水孔、软管等, 去除顽固污渍和霉斑。擦拭完成后用清水冲洗并装回, 通水片刻排出残留杂质。