

今日天气



晴转多云
最高气温23℃
最低气温9℃
北风转南风3~4级

短期天气预报

21日夜间到22日白天

22日夜间到23日



阴局部有小雨转多云

多云转晴

20℃ — 11℃

24℃ — 9℃

南风3~4级

南风短时北风2~3级

潍坊市气象台4月20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。
- **运动指数:** 较适宜
气温适宜,可进行各种户内外运动。

了解最佳“延寿”生活方式

一项刊发在《柳叶刀》子刊《电子临床医学》上的研究总结出了一个“长寿公式”,即把饮食、运动、睡眠这三件事搭配到“黄金状态”,预期寿命能显著延长9.35年。

● **饮食**

水果 我国居民每天应摄入新鲜水果200克-350克。推荐在两餐之间,如9:00-10:00或15:00-16:00吃水果,也可以在早餐时适当吃一些水果。可选苹果、梨、草莓、樱桃、蓝莓、桃、杏等。

蔬菜 每天都要摄入新鲜蔬菜,总量在300克-500克,约等于两只手捧住的蔬菜量。蔬菜种类至少要达到3种,最好5种以上,其中深色蔬菜应占一半以上。

豆类 成年人每日应摄入大豆及坚果25克-35克,其中大豆占25克左右较为适宜,约为400毫升豆浆或110克北豆腐或60克豆干。

坚果 成年人每周坚果推荐摄入量为50克-70克,相当于每天摄入10克左右,最好选择原味坚果。

鱼类 每周最好能吃两次鱼,每次180克-200克或300克-500克。

乳制品 成年人每日应至少饮用300克液态奶,儿童、青少年每日应饮用300克-500克液态奶。选择奶及奶制品时,先看配料表和营养标签,不能用含乳饮料替代奶。

● **运动** 不要久坐不动,每周应运动至少5次,每次42分钟左右。中等强度运动包括快走、慢跑、跳广场舞、骑自行车、游泳等。如果实在没有运动习惯,也可以先从快走开始。有运动基础的人群可以在每周运动计划中加入力量训练、柔韧性训练。

● **睡眠** 尽量每天同一时刻起床,包括休息日,有助于调好生物钟。尽量23:00前入睡,睡够7小时-8小时;17:00后尽量不要剧烈运动;晚饭吃七八分饱,睡前别吃夜宵,别大量喝水,让胃得到休息。

关闭这两项微信权限 避免隐私与资金泄露

网络安全事关每个人,当我们在网上留下痕迹的时候,个人信息可能面临被窃取的风险。提升个人信息安全意识,养成良好操作习惯,是降低风险隐患的重要途径。

◆ **关闭两项微信权限**

清理第三方授权 在微信设置中找到“个人信息与权限”,点击“授权管理”,解除不常用、以及不明App的授权,切断信息泄露的渠道。

删除陌生的登录设备 在微信设置中点击“账号安全”,找到“登录设备管理”,删除陌生的旧设备,防止被远程登录。

◆ **使用手机注意这些细节**

现代生活让我们越来越离不开手机。手机里保存着重要的个人信息,稍不留神,就容易遭遇隐私泄露和财产损失。因此,平时使用手机也不能粗心大意。

谨慎使用公共设备 谨慎使用无密码的Wi-Fi、公共手机充电桩等公共设备,以防手机里未经加密处理的信息被窃取。不要随意打开需要输入个人信息的网上测试、来历不明的二维码、短信中的不明链接等,它们很可能被植入了木马病毒。

关闭手机上容易泄露信息的功能 常用的聊天软件中,关闭容易泄露信息的功能。发布动态时,也请注意保护自己与家人的信息安全。

正确安装应用程序 选择官方渠道下载,尤其是银行类App。注册时设置密码别偷懒,不要用生日、姓名缩写等。

谨慎授权手机软件 在授权App相关权限时,一定要仔细查看通知的内容,对于使用该软件没有必要的权限要进行关闭。同时,对于长期不用的第三方平台或者网站,也要取消账号授权。

◆ **发现个人信息泄露怎么办**

若察觉信息有泄露风险,采取以下五步维护权益:

切断风险源 立即退出异常登录设备,冻结涉事账号(如微信“冻结账号”功能)。

修改密码 所有关联账号(如同一手机号注册的App)全部更换高强度密码,避免使用近期用过的旧密码。

留存证据 保存泄露相关截图、短信、邮件等,记录泄露时间、途径。

投诉举报 向涉事平台投诉违规应用,或拨打12321网络不良与垃圾信息举报受理中心、12377互联网违法和不良信息举报中心电话。

法律维权 若因信息泄露导致财产损失,保留证据并报警,必要时提起民事诉讼追究责任。

据新华社微信公众号



雨后牡丹

经过一场春雨的滋润,昌乐市民文化体育公园的牡丹愈发显得雍容华贵、娇艳欲滴,为春日增添一抹浓郁的亮色。
本报记者 石凤华
通讯员 范成峰

健胃消食片和消食健胃片 别再吃错了

本报综合消息 孩子总说肚子胀、吃饭没胃口,不少家长想给孩子吃点消食药,可打开药箱却犯了难:一盒是健胃消食片,另一盒是消食健胃片。两款药名字相似,到底该给孩子吃哪一个?

健胃消食片的组方较为温和,主要由太子参、陈皮、山药、炒麦芽、山楂等中药材组成。功效是“健胃消食”,主要用于脾胃虚弱兼有食积之证。

消食健胃片由山楂、六神曲(麸炒)、麦芽(炒)、槟榔等药材构成。这个配方更侧重于“消”食积,类似于“猛火快攻”。功效是“开胃消食、消积”,更适合用于食欲不振、消化不良、脘腹胀满等症状。

孩子消化不良时,到底该怎么选?关键在于辨别孩子的“证型”。

如果孩子是“虚证”,也就是长期脾胃功能不好、面色发黄、肌肉松软、经常没胃口,或者稍微吃多点就积食,那么健胃消食片是更稳妥的选择。如果孩子是“实证”,也就是平时身体不错,偶尔一次吃多了,特别是吃了很多肉、粽子等难消化的食物,导致肚子胀痛、口臭、不想吃饭,那么消食健胃片可能见效更快。

需要提醒的是,孕妇忌服消食健胃片,而健胃消食片可以在医生指导下酌情使用。

无论选择哪一种,患者在服药期间饮食宜清淡;用药3天后症状如果没有缓解应及时去医院就诊。

“不喂牛奶喂米糊米油” 别被“古法育儿”帖误导

本报综合消息 最近,以“古法育儿”“古法生育”“胎里素”为标题的帖子在各短视频平台广泛传播。这些帖子称“牛奶性寒”,大米才更适合中国宝宝的体质,所以不要给新生儿喂牛奶或奶粉,而应喂米糊,或煮粥时浮在粥表面的米油,这样孩子才能健康成长。这些说法有依据吗?

实际上,这些观点在科学上根本站不住脚。米糊和米油的主要成分是淀粉,缺乏蛋白质、维生素和矿物质,无法满足婴幼儿大脑和身体发育所必需的营养物质。婴幼儿如果短期缺乏营养,容易出现低血糖、缺铁性贫血;长期缺乏营养,则会出现智力发育障碍、脑损伤,甚至有生命危险。母乳或配方奶粉不仅含有碳水化合物,更有丰富的蛋白质、脂肪、维生素和矿物质,可以满足婴幼儿所需。所以,婴幼儿喂养应选母乳或配方奶粉,至少6个月后才可食用含淀粉的食物。

在社交平台,还有博主表示,不仅要给新生儿喂米糊或米油,就连孕妇也要素食,以便宝宝从胎儿开始就“吃素”。他们将素食妈妈怀孕生下的婴儿称为“胎里素宝宝”,宣称“胎里素宝宝能量纯净、少病少灾”。

这类“胎里素宝宝”“孕妇素食更纯净”的说法同样没有科学依据,本质是披着传统养生外衣的伪科学育儿谣言。孕期强制素食,不仅不能让孩子“少病少灾”,反而会危害母婴健康。