

今日天气



阴部分地区有小雨转多云
最高气温20℃
最低气温9℃
南风3~4级

短期天气预报

22日夜间到23日白天

23日夜间到24日



多云转晴

晴转多云

25℃ — 10℃

27℃ — 11℃

南风短时北风2~3级

南风3~4级

●潍坊市气象台4月21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。

●穿衣指数:较舒适

建议着薄外套、开衫牛仔衫裤等服装。年老体弱者应适当添加衣物。

如何“刹住”

睡前的“大脑跑车”

每天晚上准备入睡时,你的大脑是否突然“不累”了?尽管哈欠连天、眼皮打架,大脑却像“夜里奔驰的汽车”一样停不下来?这是因为当我们忙碌一天,终于能卸下一身疲惫试图入睡时,大脑却进入了一种高度活跃的状态,开始回忆、反思、计划,甚至对已完成或未完成的进行“过度加工”的“睡前思维活跃”现象,在睡眠科学中被称为“睡前认知唤醒”。如何“刹住”睡前的“大脑跑车”?

请记住,不要提前睡,到点再睡,这是“刹住”夜晚大脑跑车的首要原则。

如果你的大脑还没有准备好入睡,提前上床只会让你在床上辗转反侧,强化“床=失眠”的负面联想。与其在“睡眠禁区”里挣扎,不如等到真正感到困倦时再躺下。睡觉这件事,讲究的是“按时”,而不是“提前”。

如果你已经小心避开了“睡眠禁区”,仍然抵挡不住“胡思乱想”,与其试图压制它,不如试试一些反常识的助眠“偏方”,给大脑安排一件简单又无聊的任务,让它“再忙一会,干点活”,从而逐渐平静下来。

●深呼吸法:尝试4-7-8呼吸法,即吸气4秒,屏息7秒,呼气8秒,专注于呼吸节奏。

●身体扫描:从脚趾到头顶,依次感受身体的每一部分,关注它们逐渐放松的状态。

●想象场景:在脑海中构建一个安静的画面,比如一片宁静的森林或海边,沉浸在这个想象的场景中。

如果靠自己努力,依旧无法与默认模式网络抗衡,不妨借助外力,听一听睡前故事。选一个语言节奏温和,故事情节简单的音频故事,让大脑将注意力集中在旁白或情节上,避免思维“乱串”。

舒缓的节奏和单调的叙述,会逐渐引导大脑切换到更平静的状态,让它在这样的“低速模式”下,悄然进入梦乡。当然,别忘了设定定时关机。



城市“蜘蛛人”

4月20日,在市区一在建小区,几名工人正在进行玻璃幕墙安装。一块块玻璃的拼接,不仅是建筑外立面的成型,更是城市发展的生动注脚。本报记者 石风华 通讯员 李振龙

“空气炸锅做的食物会致癌”这种说法是真的吗?

空气炸锅凭借操作简单、烹饪低脂成为厨房中的“新晋网红”。但近期,“空气炸锅烹饪的食物会致癌”的说法在网络传播,引发不少人担忧,这种说法是真的吗?

●过度加热是致癌元凶

中国农业大学食品科学与营养工程学院教授范志红介绍,食材被加热到一定温度会产生致癌物和疑似致癌物,跟容器没有绝对关联。而且并不是食用了高温烹饪的食物就会致癌,摄入量低无须担心,但长期食用过度焦黄甚至焦糊的食物,确实会增加致癌风险。

使用空气炸锅如何减少有害物质产生?专家建议,在使用空气炸锅过程中,提前清理锅内的残渣、选择低于食材推荐的加热温度和时间,都能够减少加热过程中有害物质的产生。

●使用空气炸锅注意三点

涂层脱落继续用,小心铝析出 专家表示,目前市面上空气炸锅的内胆不粘涂层大多为聚四氟乙烯(特氟龙),这类材料化学性质稳定,耐高温。相关检测数据显示,聚四氟乙烯达到260℃才可能分解产生有害物质。虽然空气炸锅的设定温度通常在200℃以下,但仍要注意避免空锅干烧、长期超温使用。

采用聚四氟乙烯涂层的空气炸锅,其基材通常为铝合金,涂层意外脱落后,铝基材直接暴露。如果继续烹饪pH值呈酸性类食材,如番茄、柠檬等,铝可能会析出并迁移到食物中,长期摄入存在健康风险。

硅油纸要选对 硅油纸是一种由原生纸浆、淋膜层和食品级硅油层构成的食品接触用纸。一些“三无”硅油纸不光卫生可能不过关,在空气炸锅等高温环境下使用,氢化三联苯、甲苯、二甲苯等有害物质的析出风险较高,存在严重的食品安全隐患。选购硅油纸时,应选择正规厂家生产的产品,认准执行标准GB 4806.8。

垫纸没压好,当心烧起来 空气炸锅工作时温度很高,重量较轻的垫纸如果没有被食材完整覆盖,很可能被热风卷起。一旦触碰到发热管,极易被点燃,从而导致机器短路或起火。

●如何正确使用空气炸锅

使用空气炸锅时,应将其放置平稳,不能遮挡顶部进风口和背面出风口;空气炸锅属于大功率电器,使用时应专插专用,避免和其他大功率电器共用插座,以免发生电线短路;食物不宜放置过满,以免触碰到顶部发热装置,既会损坏零部件,还可能引发火灾或爆炸;空气炸锅的炸篮可用水清洗,但清洗后要及时擦干水分;其余电子部件不可直接水洗,以防短路和触电。

●有些食物不适合空气炸锅烤制

空气炸锅更适合有点油脂和水分的食物,比如肉类。淀粉含量高的食物容易烤糊,产生有害物质,建议少使用空气炸锅烤制淀粉类食物。蛋、栗子等有外壳的食物不能放入空气炸锅,存在爆裂、致人烫伤的风险。

此外,空气炸锅内可使用耐热玻璃和不锈钢器皿,严禁放入普通玻璃和塑料容器。

据央视新闻微信公众号

“白大褂”直播带货?警惕保健品营销陷阱

本报综合消息 近期,一些私域直播、社群营销打着“健康讲座”“专家直播”等旗号,专门针对老年人进行保健品等推销。对此,国家卫生健康委发出四点提示。

一些推销保健产品的营销号上,有的由“演员”假扮成“医学专家”按稿宣讲,有的夸大、篡改保健产品的功效从而高价销售,还有的通过送礼品、听课领福利等方式引流,再以“健康焦虑”“情感陪伴”等话术层层诱导消费者,侵害老年人的健康权益和财产安全。

国家卫生健康委提醒,凡是打着“专家讲座”“白大褂推荐”等旗号销售相关产品的,都要提高警惕,更不要因所谓专家的“头衔包装”和虚假的“案例见证”而盲目下单。所谓“专家”标榜的“头衔”越多越大,往往欺诈可能性越高;警惕“送礼品、领红包、听课领福利”等引流手段。此类私域营销往往先以小恩小惠的形式获取信任,再通过反复宣讲、情感拉近、焦虑渲染等方式推销。家属要多关注老年人的人群、听课、下单等情况。如果出现异常,应该及时核实、劝阻;普通食品、保健品等均不能替代药品和诊疗活动。药品有明确的适应证,任何宣称某种产品能够替代药品“治疗多种疾病”或者“逆转慢病”的说法都不可信。

如果发现涉嫌虚假宣传、违法广告、诱导老年人高价购买保健品等问题的线索,可以拨打12345热线反映。

无线键盘、鼠标可能被“隔空”窃密

本报综合消息 无线键盘、鼠标等设备凭借简洁高效的使用体验,成为现代办公标配,但便捷背后却暗藏“隔空”窃密风险。

“无线键盘、鼠标的漏洞,大多集中在空中数据传输环节。”中国计算机学会科学普及工作委员会执行委员张旅阳介绍,主要有两种常见手段,一是“空中嗅探”窃听:窃密者利用特制无线电接收设备,在10米以上范围内,可捕捉未加密的无线信号,实时还原输入的账号、密码等敏感信息。二是“指令注入”劫持:黑客无需接触电脑,只需向设备USB接收器发送伪造无线电数据指令,缺乏严格校验的接收器会误以为是用户正常操作指令,进而执行恶意操控。

对此,张旅阳给出安全使用提醒,优先选购搭载128位AES技术(对称的分组加密技术)的正规品牌产品;定期更新无线设备接收器固件,升级修补安全漏洞;使用原厂配套接收器,及时清理未配对设备记录;不用时关闭无线键盘、鼠标电源开关或拔掉接收器。