

今日天气



多云间晴
最高气温19℃
最低气温10℃
北风3~4级

短期天气预报

28日夜间到29日白天

29日夜间到30日



多云转晴
23℃ — 9℃
北风2~3级



晴间多云
27℃ — 12℃
北风转南风3~4级

潍坊市气象台4月27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: 紫外线指数: 弱

紫外线强度较弱, 建议出门前涂擦SPF在12-15之间、PA+的防晒护肤品。

隐藏的“养生搭子”——大蒜

大蒜被称为“天然青霉素”。春季的蒜在一年之中营养突出, 并且口感嫩、味道香。现代研究证实, 蒜富含的大蒜素是天然“广谱抗菌剂”, 可抑制葡萄球菌、肺炎链球菌等多种致病菌, 能起到杀菌润喉的作用, 还能缓解咳嗽、改善咽喉不适。此外, 大蒜还有保护心血管、增强免疫力、保护肝脏的功效。

食用方法

完整的大蒜中未形成大蒜素, 只有大蒜被损伤或破坏后才会产生, 并且大蒜越碎, 产生的大蒜素越多。所以最好把大蒜捣成蒜泥, 静置15分钟后再食用, 让大蒜素充分生成。

蒸大蒜水 取3瓣大蒜捣碎, 放入锅中加冰糖和水, 加盖后大火烧开转小火蒸15分钟。咳嗽症状较轻者每日饮用1次, 症状较重者可每日饮用3次(可不吃蒜仅喝水)。

适用于干咳、咽喉不适症状。需要注意的是, 食疗仅适用于轻度干咳。若咳嗽持续超一周或伴随发热、胸痛, 务必及时就医, 避免延误病情。

蒜子焖鸡 鸡肉中放入盐、料酒、胡椒粉腌制; 腌制好的鸡肉放入鸡蛋液、淀粉, 搅拌均匀备用; 碗中放入盐、糖、酱油、料酒、蚝油、胡椒粉、花生酱, 搅拌均匀, 调制料汁; 起锅烧油, 放入鸡肉煸炒出香味, 取出备用; 锅中放入姜粒煸香, 然后放入洋葱段、香芹段、香菜段、香菇块, 炒香后放入大蒜、鸡肉, 淋入料汁后翻炒均匀, 出锅前淋少量香油即可。

有助于温中散寒、益气健脾。适用于脾胃虚寒、脘腹冷痛等不适症状。

需要注意, 烹饪大蒜的时间别太久, 温度别太高, 最大限度保留大蒜营养。健康人群每天食用2瓣-3瓣大蒜即可, 胃肠敏感、急慢性胃炎、胃肠道溃疡以及患眼部疾病的人群, 应避免食用大蒜等辛辣刺激食物。大蒜会增强抗凝药物效果, 正在服用阿司匹林、华法林的患者以及术前患者不宜食用。

关于小龙虾的消费提示

本报综合消息 又到一年“吃虾季”, 如何食用更健康? 这份小龙虾消费提示请查收。

◆小龙虾的这些部位最好不要吃

有研究人员对小龙虾不同部位的重金属含量进行检测, 结果显示: 小龙虾腹部肌肉重金属含量明显低于虾头。

这是因为小龙虾的肝、肾、胰等解毒和排泄器官都在头部, 这些器官可以产生大量的金属硫蛋白来束缚重金属元素。因此, 重金属元素更容易集中在小龙虾头部。此外, 外壳也是小龙虾处理重金属的重要部位。

需要注意的是, 小龙虾的重金属含量和生长环境关系密切, 如果规范化养殖, 保持水源质量, 就能确保小龙虾肉的安全性。市面上正规小龙虾可食部位(腹部肌肉)的重金属含量都在安全限制内, 可以放心食用。

小龙虾的内脏位于虾头, 吃起来很香的虾黄是它的肝脏和胰腺, 脂肪含量高且重金属含量超过虾肉。吃小龙虾最好只吃虾肉, 不要吃虾黄和虾头。

此外, 小龙虾的蛋白质含量较高, 而且属于中嘌呤食物, 过敏体质人群、痛风患者等要谨慎食用。

◆如何挑选小龙虾

要挑选活的小龙虾, 仔细观察它的背部是否红亮干净, 腹部和爪的绒毛是否白净整齐, 最重要的是看虾腮是

否白而干净。外表如果是暗红色的, 肚下发黑, 有可能是阴沟或者浑水中长大的, 千万不能选。

捏一下虾身, 要挑虾身硬挺、触须齐全的, 如果虾肉比较有弹性, 说明肉质很不错, 烹饪好后味道会非常鲜美。

闻一下小龙虾有没有异味, 如果有异味, 就不能挑选了。

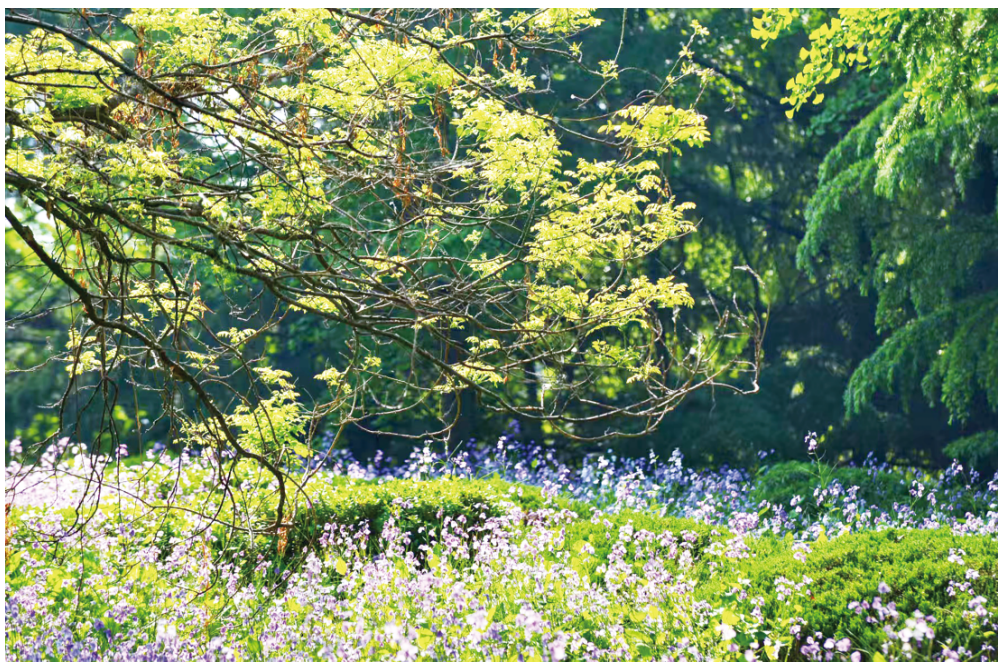
拿着比一比, 同样的季节, 人工养殖的小龙虾要大一些, 个头均匀, 肉质也比较饱满。

◆如何处理小龙虾

在清洗时, 可以先用流动水冲洗, 然后在水中加入食盐或白醋, 浸泡1小时-2个小时。

用刷子或钢丝球刷洗小龙虾腹部, 根据需要剪去小脚和大钳子, 清洗干净后除去虾腮、肠道。

为避免处理小龙虾时手部感染, 在处理小龙虾时, 最好戴一次性手套。手套可以起到隔离作用, 减少手部与小龙虾的直接接触, 降低感染风险。但需要注意的是, 手套并非万无一失, 如果小龙虾的壳或钳子过于尖锐, 也可能扎破手套。处理小龙虾前后, 都要注意手部卫生。处理前, 最好洗手并消毒; 处理后, 也要及时洗手并擦干。如果手部被扎伤或出现伤口, 要及时清洗并消毒, 避免感染。



林间芳菲

这段时间, 昌邑潍水风情湿地公园里的二月兰开得正好。淡紫色的二月兰铺满坡地, 与新绿的枝叶、斑驳的光影相映成趣, 整个春天的浪漫, 被揉进了这片光影交织的秘境里。
本报记者 石风华
通讯员 王祥军

选购优质宠物粮 注意六个方面

本报综合消息 随着宠物消费持续升温, 宠物食品安全问题备受社会关注。日前, 山东省消费者协会联合北方宠物网发布相关消费提示。

一是警惕“治病粮”“特效粮”虚假宣传。宠物粮属于宠物食品的范畴, 其核心功能是提供营养, 并非药品。部分商家宣称自家宠物粮可治疗皮肤病、根治泪痕等, 均属于违规虚假宣传, 切勿轻信。

二是不盲目追求“天价粮”。宠物粮的价格与品质并非绝对成正比, 选购时应重点关注配料表和营养成分表, 优质宠物粮的配料表首位应是肉类, 且需标注肉类来源; 警惕配料表中谷物、植物蛋白粉大量添加, 以及动物源蛋白含量虚标、含糊标注的产品。

三是注意防范低价陷阱。某些低价宠物粮为压缩成本, 采用过期原料、霉变谷物等, 可能存在营养严重缺失、添加剂超标等问题。

四是拒绝“三无”散装粮、自制粮。散装粮、市售自制粮易存在细菌超标、营养失衡等问题。若想给宠物喂食自制粮, 需在专业兽医或宠物营养师的指导下进行。

五是注意进口粮“伪进口”“串货”风险。购买进口宠物粮时应选择正规渠道, 主动查验产品的报关单、入境货物检验检疫证明、中文标签等; 无正规中文标签和溯源信息的产品可能为走私、假冒或过期改标产品。

六是留心临期、变质、异味产品。购买时检查包装是否破损、胀气、漏粉、发霉、有异味。开封后密封保存, 置于阴凉干燥处, 建议在1个月至2个月内食用完毕, 若出现结块、异味、发霉等情况, 要立即停止喂食。

哪些病媒生物需重点防范 专家列出名单

本报综合消息 国家卫健委4月27日举行新闻发布会, 介绍共建健康城镇, 共筑健康防线有关情况。有记者问, 登革热、基孔肯雅热是蚊虫等病媒生物传播的疾病。日常生活中, 哪些病媒生物需要重点关注和防范?

广东省疾控中心消毒病媒所主任技师段金花介绍, 基孔肯雅热、登革热分别是由基孔肯雅病毒和登革病毒引起, 经媒介伊蚊叮咬传播的急性传染病。蚊虫是重要的病媒生物。事实上, 登革热和基孔肯雅热带来的健康威胁, 仅仅是病媒生物危害的“冰山一角”。大家熟知的“四害”——蚊子、老鼠、苍蝇、蟑螂以及受到社会广泛关注的蜱虫、跳蚤等, 都是病媒生物, 他们能够携带细菌、病毒、寄生虫等多种病原体, 并且将其传播给人类, 进而引起多种传染病的暴发与流行。

日常需要重点关注和防范的蚊种有: 传播登革热和基孔肯雅热的白纹伊蚊和埃及伊蚊, 传播乙脑的三带喙库蚊, 还有传播疟疾的中华按蚊。

另外, 鼠类可传播鼠疫、肾综合征出血热(也叫流行性出血热)、钩端螺旋体病等烈性传染病。苍蝇、蟑螂是肠道传染病的“搬运工”。它们能携带痢疾杆菌、伤寒杆菌、霍乱弧菌、沙门氏菌、大肠杆菌等数十种病原体; 蟑螂还可能诱发过敏性哮喘和皮炎。蜱虫也是一种重要的病媒生物, 可传播发热伴血小板减少综合征、莱姆病、蜱传脑炎等多种传染病。上述疾病可导致重症, 甚至出现死亡。

对于这些病媒生物, 要做好环境清洁和个人防护, 有效预防相关疾病的发生。