

今日天气



多云间晴

最高气温23℃

最低气温9℃

北风转南风3~4级

短期天气预报

29日夜间到30日白天

30日夜间到5月1日



晴间多云

26℃ — 11℃

南风2~3级



晴转多云

30℃ — 16℃

南风3~4级

潍坊市气象台4月28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。

小心餐桌上的“热量刺客”

最近, 话题“你以为吃的是素菜其实是油脂”登上热搜。哪些素菜是餐桌上的“热量大户”, 该如何避开这些陷阱?

根据重庆医科大学附属第二医院提供的数据, 以下几道常见做法的素菜热量超高:

干锅茶树菇(1500千卡) 约等于8.5碗米饭。菌菇本是低脂食材, 但干锅的做法让它在滚油中持续浸泡, 吸油率极高, 是素菜中的“热量天花板”。

油煎豆腐(1086千卡) 约等于6碗米饭。豆腐本身是优质蛋白来源, 但油煎过程使其吸满油脂, 热量飙升。

干煸四季豆(1053千卡) 约等于6碗米饭。四季豆吸油能力惊人, 而餐厅为了缩短烹饪时间, 常常直接采用油炸的方式, 这道菜其实相当于是“油炸四季豆”。

红烧茄子(780千卡) 约等于4.5碗米饭。茄子内部结构像海绵, 普通烹饪就会吸油。

注: 以上数值指的是一整份菜(约500克-700克)的热量, 而非每100克所含热量。

● 健康吃素, 记住四招

第一招: 改做法, 减油不减香

做茄子前, 撒盐腌制15分钟再挤干水分, 能让它少吸一半油。四季豆先焯水再少油快炒, 效果同样不错。家里备个空气炸锅, 处理薯角、藕片时比油炸少用80%的油。做饭时尽量多用清蒸、白灼、凉拌的方法。

第二招: 会点菜, 看懂菜单暗语

干锅、干煸、红烧、香酥、拔丝这些词都是高油高糖的信号。要优选清蒸、白灼、凉拌的菜。

第三招: 换酱汁, 小改变大不同

拌沙拉时, 可以用酸奶加柠檬汁调酱, 热量比成品沙拉酱低很多。做菜多用葱姜蒜、柠檬汁、香草提味, 能少放不少油和盐。

第四招: 重组菜, 别让主食“打架”

吃土豆丝、山药片的时候, 主食就要少吃点, 避免能量超标。可以在素菜里加点豆腐、鸡蛋或瘦肉, 荤素搭配营养也更均衡。

如何选购儿童化妆品

本报综合消息 如今, 儿童化妆品市场存在违规产品, 威胁儿童健康。家长如何选购适合孩子的化妆品呢?

儿童化妆品是指适用于年龄在12岁以下(含12岁)儿童, 具有清洁、保湿、爽身、防晒等功效的化妆品。标识“适用于全人群”“全家使用”等词语或者利用商标、图案、谐音、字母、汉语拼音、数字、符号、包装形式等暗示产品使用人群包含儿童的产品按照儿童化妆品管理。

在我国上市销售的儿童化妆品都应当在销售包装容易被观察到的展示面的左上方标注儿童化妆品标志(“小金盾”标志), 清晰易识别——简而言之, 就是产品包装上要有明显的“小金盾”标志。需要说明的是, 儿童化妆品标注“小金盾”是法规规定的基本要求, 不是对产品安全有效的认证证明。

儿童化妆品常见的功效类别主要有清洁、保湿、爽身、防晒等, 化妆品企业应当根据儿童的生理特点和可能的应用场景, 遵循科学性、必要性的原则, 研制开发儿童化妆品。儿童化妆品不得宣称祛斑美白、祛痘、脱毛、除臭、去屑、防脱发、染发、烫发等功效。

家长选购儿童化妆品有什么注意事项?

通过正规途径, 选择信誉良好的网店或店铺购买儿童

化妆品, 不要购买来源不明的产品。

要认准儿童化妆品标志, 不要盲信商家宣传, 而是要查看产品标签上是否标注了“小金盾”。

核实相关信息。可登录国家药监局网站或者手机下载“化妆品监管”App, 查询要购买的化妆品标签标识信息与注册备案信息是否一致, 信息不一致的不要购买。

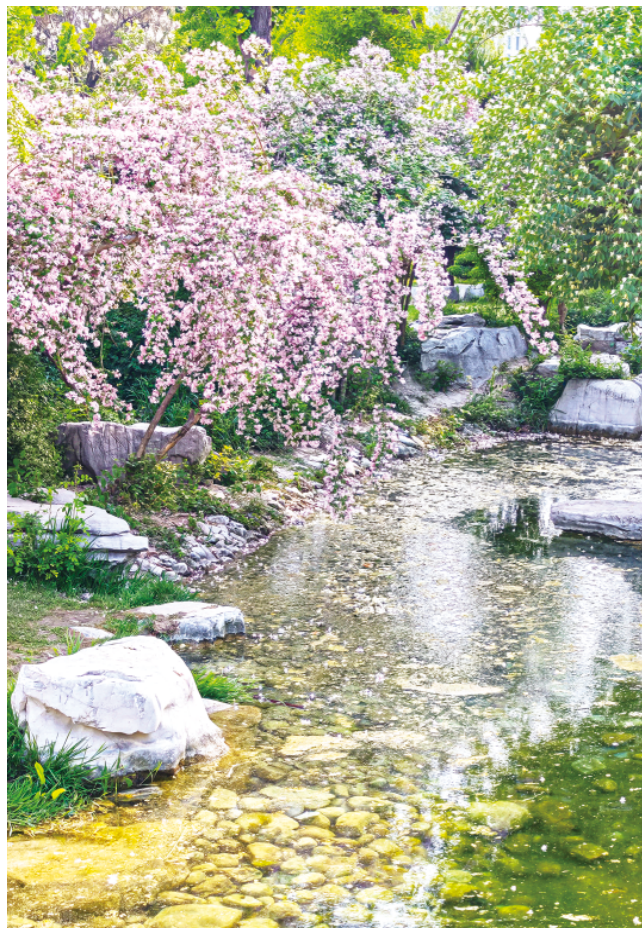
要按照化妆品标签上的使用说明使用。为确保安全, 可选择少量、局部试用, 若儿童在使用后出现不适, 应立即停止使用, 如症状持续未改善, 请及时就医。

在使用过程中, 对于低龄儿童, 家长需采取必要措施, 防止误食、误用。

注意妥善保存。每次使用前, 还要观察产品是否有变色、油水分离或长霉斑等现象, 闻一闻有没有变味。

儿童皮肤发育不完全, 屏障功能不完善, 除清洁、保湿、舒缓、爽身等基础护肤类产品外, 平时应减少其他类别化妆品的使用。

注意保留发票、收据以及付款记录等凭证, 依法维护权益。需注意即使产品标注了“小金盾”, 也有可能为假冒产品或者不合格产品。如怀疑产品有质量问题, 可向当地药品监管部门进行投诉举报。



流水载花

日前, 潍坊植物园的猬实花迎来盛花期。风过花梢, 粉白的花瓣簌簌落入溪中, 把春日的温柔揉进了一汪碧波里。

猬实花也被称为美人木, 花语通常被解读为“清静”“孤傲”和“矜持”。

本报记者 石风华 通讯员 姜光辉

“止鼾神器”有奇效?

医生: 没有实际治疗效果

本报综合消息 睡觉打呼噜困扰了不少人。电商平台有各式各样的“止鼾神器”——有的号称喷一下就可快速止鼾, 有的宣称夹在鼻子上就能够避免打鼾。这些看似便捷的产品, 真的能有效防止打鼾吗?

“打鼾本质是睡觉时喉咙附近的肌肉放松、舌根后坠, 导致气道变窄。气流通过狭窄处时, 会使软腭、黏膜振动, 进而产生人们听到的呼噜声。”陆军军医大学第一附属医院呼吸内科主治医师黄晓寒介绍, 打鼾主要分为生理性打鼾和病理性打鼾, 前者通常无需特殊治疗, 后者则需要及时前往医院就诊。

“网上流行的‘止鼾神器’大多只对轻度打鼾有一定缓解作用, 对于中重度病理性打鼾, 并没有实际治疗效果, 甚至可能掩盖病情。”黄晓寒说, 以热销的止鼾喷雾为例, 其主要成分多为聚山梨醇酯、甘油、山梨酸钾等, 核心作用只是润滑、软化咽喉黏膜, 减少黏膜振动, 从而让鼾声变小。这类产品看似实现了“止鼾”, 实则只是掩盖了症状, 并不能从根本上解决问题。更需要警惕的是, 有些“止鼾神器”不仅不能改善打鼾, 而且可能加重病情。“比如封口贴, 它仅适用于改善儿童习惯性张口呼吸。有气道狭窄、阻塞问题的患者, 若使用这类产品会进一步加重气道阻塞程度。”黄晓寒说。

除了“止鼾神器”, 医院常用的呼吸机也不能盲目自行购买。呼吸机通过产生正压气体维持睡眠时人的气道通畅, 能有效缓解中重度打鼾者的憋气或通气不足问题。不过, 呼吸机有严格的使用要求, 未经专业测定, 患者无法知晓与自身适配的呼吸机压力水平。“压力过高会导致过度通气, 进而引发呼吸性碱中毒。而压力过低则会导致二氧化碳在血液中堆积, 引发呼吸性酸中毒, 无法达到治疗效果。”黄晓寒说。

蒸汽眼罩使用不当或出现低温烫伤

本报综合消息 近期, 蒸汽眼罩引发烫伤的问题再次受到关注, 如何使用最安全? 哪些人群尤其要注意?

蒸汽眼罩其作用原理主要基于自发热控温技术, 通过金属粉等与空气中的水分发生反应, 在眼罩内形成稳定发热体, 产生温和湿润的水蒸气。这一过程有助于适度提升眼部周围组织温度, 促进局部血液循环, 辅助调节睑板腺功能, 从而在一定程度上有助于缓解干眼和视疲劳症状。

蒸汽眼罩虽舒适, 但戴着过夜却暗藏风险, 50℃左右温度长时间接触皮肤, 可能造成“低温烫伤”。尤其在睡眠中痛觉下降, 烫伤了都可能浑然不觉。糖尿病患者及皮肤敏感者风险更高, 应避免戴着蒸汽眼罩过夜。

眼睛充血或红血丝较多的人, 本身就是血液循环较弱的表现, 不适宜热敷; 眼部皮肤破损、过敏性鼻炎、结膜

炎及青光眼不适宜热敷; 材质过敏或热过敏者不可使用; 戴隐形眼镜时不可使用蒸汽眼罩。儿童皮肤娇嫩, 需谨慎使用。

专家建议, 若单次使用, 严格控制在20分钟内, 如有不适或皮肤异常, 请立即停用, 及时就医。

如何正确选择蒸汽眼罩?

选择口碑好的正规品牌, 品质有保障, 材质、温控、卫生标准更严格; 购买时看成分, 避开过敏原, 谨慎对待“中药提取”“天然香精”等添加成分, 建议用户购买前仔细检查成分表, 避开自己的过敏原, 敏感肌人群建议优先选择无香型; 挑材质, 舒适为主优先选择高级无纺布材质, 透气性好、柔软亲肤, 敏感肌也能安心用。也可以选择片状耳挂式设计, 更贴合脸型, 不压眼睛。