今日天气

晴到少云
最高气温26℃
最低气温11℃
南风3～4级

短期天气预报

30日夜间到5月1日白天	5月1日夜间到2日
晴转多云	多云间阴
30℃ — 14℃	25℃ — 19℃
南风2～3级	南风转北风3～4级

潍坊市气象台4月29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。

感到焦虑？试试呼吸放松法

4月25日至5月1日是第24个全国《职业病防治法》宣传周，今年的主题是“守护职业健康 共建健康中国”。去年8月1日开始实施的新版国家《职业病分类和目录》新增了“职业性精神和行为障碍”类别，职业人群的心理健康问题正得到关注。

常见的职业人群心理健康问题包括：焦虑、抑郁、职业紧张、职业倦怠、人际关系紧张等，其中焦虑最为常见，但不是所有的焦虑都是“坏”的。

焦虑与大脑深处的“警报器”——杏仁核密切相关。杏仁核的任务就是时刻扫描环境中的威胁，这些“威胁”可能是考试、比赛、工作任务等。杏仁核一旦识别到压力性事件，就会让身体快速释放皮质醇、肾上腺素等，让身体处在一种高能量的唤醒状态，使反应更加迅速，注意力更加集中。有研究显示，适当焦虑的人，表现力会有一定程度的提升。

每个人都拥有一个缓冲带，有很多心理资源、应对方式去消化这些压力，这个阶段不叫生病。生病的红线有一个重要标准：工作能力下降。主要表现为记忆力、注意力无法跟上工作，情绪不稳定，影响工作效率和人际关系。如果这种耗竭的状态持续两周以上，就需要积极主动就医。

如果感觉非常焦虑或情绪十分低落，可以试试“4-7-8”腹式呼吸放松法，可以帮助身体快速从“战斗或逃跑”模式切换到“放松与恢复”状态，具体做法为：

先深呼吸，吸气时在心里默数4秒，这4秒全程深吸气不停顿。

吸气结束后，憋住气默数7秒。这7秒是为了避免过度通气。人在紧张时会过度换气，反而出现头晕、眼花等不适。

憋气完成后，再慢慢呼气。呼气要比吸气的时间长，慢慢呼气并默数8秒。

整套动作重复5次至8次，就可以快速改善焦虑紧张的状态。

儿童青少年如何科学分龄运动？这份指南给家长划重点

儿童期是帮孩子养成运动习惯的黄金时期。成长阶段不同，适合的运动方式也大不一样。儿童、青少年该如何科学分龄运动？一起了解一下。

3岁-6岁：快乐运动，“游戏化探索”

3岁-6岁儿童的运动核心是“游戏化探索”。在追逐躲闪中锻炼反应和协调能力，在平衡攀爬中锻炼控制和稳定能力。《学龄前儿童运动指南》明确建议，每天至少活动3小时，其中1小时达到中高强度。

北京儿童医院内分泌遗传代谢科主任医师吴迪表示，对于3岁-6岁的学龄前儿童，运动应以培养兴趣、安全为主，不要强迫孩子参与那些超出自身能力的大人的运动。一般情况下，平衡车、小自行车、轮滑，以及和同伴捉迷藏、跑跳等活动，更适合学龄前儿童。

需要提醒的是，家长是孩子的运动伙伴，不是“教练”。快乐运动才是坚持下去的动力。这个年龄就是玩中学、动中乐。

7岁-12岁：塑习惯，练出儿童“好体能”

孩子进入小学阶段，学业压力逐渐增加，久坐不动的情况越来越普遍。7岁-12岁正是打好体能基础的关键期。

这个阶段孩子的运动重点是养成规律运动习惯，兼顾有氧运动与基础力量练习。专家建议，每天保证1小时中高强度有氧运动，每周安排3次肌肉、骨骼相关锻炼。

低年级孩子可以通过跳绳、踢毽子、丢沙包等方式，巩固跑、跳、投、接等基本运动能力；高年级孩子要避免长时间久坐，每节课间花3分钟-5分钟拉伸、深蹲，或到教室外、走廊上简单走动。

家长可以和孩子一起制订运动计划，比如周末一起打羽毛球、游泳，让运动成为固定的亲子项目。同时，合理控制电子产品使用时间，减少久坐带来的健康风险。

12岁-18岁：疏解学业压力，守护身心发育

12岁-18岁的孩子进入青春期，身体快速发育，同时也面临着更大的学业压力。这个阶段的运动安排，不仅关乎体能更影响身心健康发育，家长一定要重视。

鼓励这个年龄段的孩子每节课间进行3分钟-5分钟快走、拉伸或深蹲；每天进行1小时中高强度运动，可适当参与篮球、足球等团队项目；适当增加自重训练、弹力带等力量练习。家长可以引导孩子制订运动计划，从“要我动”变成“我要动”。

这一时期，孩子运动一定要把握好强度，切忌过量。

●运动误区要避开

运动时，不少孩子习惯等到“渴了再喝水、饿了再吃饭”。这种做法到底对不对？

孩子运动时如果全程不喝水、不补充食物，一场大运动量下来，就很容易引发低血糖、头晕目眩等不适。运动过程中，应当随时补充水分、适当补充热量。

对于小学生、中学生，尤其是高中生，要提醒他们在运动中及时补充水分和电解质，这对身体是有益的。

据央视新闻

蔷薇盛放

近日，昌乐西湖公园里的蔷薇花盛放。橙黄的花瓣晕染着浅粉，在晴空下自在舒展，成为公园里最动人的风景。

本报记者 石风华
通讯员 范成峰

摆“剪刀手”拍照的人注意了 你的指纹信息可能会泄露

本报综合消息 近日，一档职场综艺热播，节目里的新型骗局案例引发网友热议，“摆‘剪刀手’拍照会泄露指纹信息”的相关话题迅速登上社交平台热榜。

在这档节目中，金融专家李畅指出，拍照时摆出“剪刀手”清晰露出指纹，可能会导致个人信息泄露。他表示，距离1.5米以内的拍照，如果手是完全对着镜头的话，可以100%提取手部信息。距离1.5米到3米可以提取50%，3米以外才基本上不太能识别到手部的信息。

这种情况发生的可能性到底有多大？

中国科学院大学教授荆继武表示，用“剪刀手”拍照，好一点的相机拍摄单人像的确可能还原指纹。现在的相机一般能够达到1200万像素，也就是说拍一米长的物体，分辨率可达0.25毫米，利用多张照片有可能恢复指纹。一般情况下由于光线、聚焦等原因，恢复有一定难度，但更高精度的相机恢复起来就简单些。如果犯罪分子拥有了你的指纹，就可能模仿你进行身份假冒，就有可能开一般的指纹电子锁，也可能模仿上班进门的指纹打卡等。

专家提醒，大家面对镜头时，手掌、手指露出的信息一定要及时打码。同时，切勿在他人设备上录入自己的指纹，这直接关系到个人账户与资金安全。

蜱虫进入活跃期 外出游玩谨防叮咬

本报综合消息 近日，多地出现因蜱虫叮咬导致重症甚至进了ICU的病例。“五一”假期将近，出游时一定要警惕这种小虫子。

由蜱虫引发的人类疾病已达20余种。它身上携带新型布尼亚病毒。这种病毒专攻人的免疫系统，一旦中招，就会引发发热伴血小板减少综合征，严重时可导致多器官衰竭，甚至死亡。每年4月-10月是蜱虫最活跃的时期。公园、小区绿化带等都有它的身影。被蜱虫叮咬之后，潜伏期大约1周到2周，初期症状与普通感冒相似，化验单上最典型的变化是血小板急剧下降、白细胞也低。

如果在身上发现了正在吸血的蜱虫，千万不要拍，不要捏，不要硬拽，正确的取虫方法是找一把尖头镊子，紧贴皮肤，夹住蜱虫的头部，然后垂直向上，缓慢、匀速地拔出来。拔出来后，用碘伏或酒精消毒伤口，把蜱虫放进密封小瓶里存好，后续如果发烧，医生能根据它判断是什么毒株。

如何预防被蜱虫叮咬？首先是穿浅色的长袖衣服和长裤，浅色更容易发现虫子。去树林、草地等地点时要把裤腿扎进袜子里；其次是用对驱虫剂。在裸露的皮肤和裤腿、袖口上喷含有避蚊胺的驱虫剂；再就是回家后要洗澡，重点检查一下耳后、腋窝、大腿根等皮肤薄嫩的地方。

零售价每份1元 地址：潍坊市奎文区文化路1801号 邮编：261041 广告业务：8196151 发行业务：8196001 经营许可证：3707004000003号 潍坊市融媒体中心印刷：0536-2511515