

今日天气



晴转多云
最高气温30℃
最低气温14℃
南风2~3级

短期天气预报

5月1日夜间到2日白天

2日夜间到3日



多云间阴局部有小雨

多云

25℃ — 16℃

20℃ — 12℃

南风3~4级

南风转北风3~4级

潍坊市气象台4月30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: 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。

苜蓿营养高 如何吃才健康

苜蓿是一种野生草本植物, 最佳赏味期通常在每年的3月至5月, 有着“牧草之王”的称号。它不仅是十分理想的畜禽饲料, 其富含的多种维生素对人体也有好处。

总体来看, 苜蓿能量很低, 其营养却很丰富。每100克苜蓿中含水分90.2克、蛋白质5.0克、脂肪0.7克、碳水化合物2.9克。

苜蓿中还含有多种维生素和矿物质, 特别是维生素C和胡萝卜素。维生素C的含量是番茄的7倍。胡萝卜素的含量比胡萝卜更高。此外, 苜蓿还是维生素K1的天然来源, 具有促进凝血的作用。

苜蓿含有多种矿物质, 如钙、磷、钠、铁等。其蛋白质含量是大白菜的5倍、西兰花的1.5倍, 在蔬菜中蛋白质含量相对较高, 其脂肪含量和碳水化合物含量较低。

苜蓿具有利五脏、清内热的功效, 可缓解热病烦渴、黄疸、水肿等问题, 并有助于降脂、抗动脉粥样硬化。

● 推荐做法

酒香草头 取苜蓿嫩芽, 清水浸泡洗净后沥干。锅中倒油烧热, 加入苜蓿芽, 大火翻炒至嫩芽体积缩小, 加入适量盐、白糖和白酒翻炒均匀, 炒至苜蓿出水即可关火, 加一点味精, 出锅。

蚌肉金花菜 鲜河蚌取出蚌肉, 撒盐洗掉表面黏液, 洗净后用料酒、葱姜、盐腌制半小时。腌好后煮半小时, 切成片状。锅中倒油烧热, 放入苜蓿嫩芽和蚌肉翻炒, 加适量盐、生抽和砂糖调味, 淋少许高度白酒翻炒均匀即可出锅。

草籽年糕 将苜蓿芽摘好洗净, 年糕切成条状, 少许腊肉切丝。起锅倒油, 放入腊肉炒至变色, 加入苜蓿一起翻炒, 苜蓿变成翠绿色时加入少许料酒和盐, 加适量清水, 加入年糕条翻炒均匀, 煮一会儿即可捞出食用。

做馅 将苜蓿芽洗净焯熟后切碎, 挤干水分后与肉、葱、姜等一起做成馅, 包饺子、包子都可以。

“五一”假期安全提示来了

“五一”假期期间, 铁路、民航出行集中, 文旅市场呈现火热态势, 公安机关发布如下安全提示。

◆铁路、民航出行安全提示

铁路方面, 广大旅客出行请提前通过铁路12306官方渠道了解列车开行信息、车票预售情况。购买车票时, 请务必通过铁路12306官方网站、手机客户端或铁路授权代售点等正规渠道购买车票。切勿相信“黄牛”或非正规代购, 勿点击不明链接、泄露验证码信息、私下转账验资, 以防泄露个人信息或遭受财产损失。一旦发现购票诈骗, 请立即报警。候车、乘车期间, 请将行李物品放置于视线范围内, 特别是贵重物品要随身携带、妥善保管, 防止错拿、漏拿或被盗。在通过安检、检票上车、到站下车等客流密集环节, 要特别注意清点行李件数。

民航方面, 广大旅客要注意航班登机时间, 预留充足安检时间; 提前关注液体、刀具相关运输规定, 出行前做好个人随身物品自检, 禁止携带、托运火种、易燃易爆品; 核查充电宝是否符合规定、具有3C认证标识, 乘机过程中充电宝、锂电池只能随身携带、不能托运。需要特别注意的是, 航空公司不会以“改签退费、行李异常、积分兑换”等名义向旅客索要银行卡号、短信验证码, 不会要求旅客转账汇款、下载陌生App、开启屏幕共享。

旅途中要提高警惕, 不轻易向陌生人透露个人及家庭信息, 不食用、不饮用陌生人的食品饮料, 不轻信所谓“中奖”“求助”“带路”“超低价购买”等说辞, 谨防上当受骗。切勿帮助陌生人携带不明物品进站上车, 以防被不法分子利用。

◆景区游览、大型活动安全提示

前往景区游览时, 请严格遵守景区管理规定, 按照指定线路游览, 不在设有危险警示标志的地方停留、拍照、摄像。游山时, 请按照顺序上下山路; 涉水游玩时, 请做好安全防护, 不跨越隔离设施进入危险水域, 不在水边追逐打闹。如因游客数量超过安全容量, 景区采取暂停售票、暂缓进入等措施时, 请理解配合管理人员工作。请不要前往未经开发的区域游玩。

参加演唱会、体育赛事等大型活动时, 请注意活动时间, 尽量错开高峰日、入场高峰时段, 尽量乘坐公共交通工具前往, 自驾车注意避开临时交通管制区域, 将车辆停放在指定停车场地。请勿携带易燃易爆等危险物品入场, 自觉接受并配合安检。进入活动现场后请注意引导指示标识, 注意观察了解安全出口和疏散通道的位置, 遇有紧急突发情况时, 请听从现场广播及工作人员指挥有序疏散。如现场人员密度较大, 活动主办方可能采取暂停售票、暂缓进场等管理措施, 请理解配合, 耐心等待工作人员引导有序入场。活动散场时为风险较高时段, 请按照指定路线或工作人员引导有序退场。

发生拥挤时, 要注意时刻保持平衡, 有物品掉落或鞋被踩掉切莫弯腰腰拾, 不要逆行或试图超过别人, 以防身体失去平衡被挤倒或绊倒他人。一旦摔倒, 要立即保护自己脆弱的后脑部位和肋骨区域, 顺势侧躺在地, 双手交叉放在颈部、后脑部, 双臂夹在头部两侧, 将双膝尽量前屈, 护住胸腔和腹腔的重要脏器, 最大限度地降低受伤程度, 耐心等待救援。

本报综合报道



一院玫香

不必远行, 春光就在身边。城区北海花园小区里, 玫瑰花开得正盛, 为居民的日常生活增添了一抹清新的亮色。
本报记者 石风华
通讯员 徐林华

网传“凭车牌直接上高速”是不准确的信息解读

本报综合消息 “高速不再使用ETC而是凭借车牌就可直接上高速”“不用ETC、不停车, 高速正式‘无感通行’”……近日, 一些关于高速公路收费站无卡通行的传言引发网友热议。

长期以来, 我国高速公路收费方式主要是MTC人工收费(含MTC/ETC混合收费)和ETC电子不停车收费。目前, 一种新的收费方式已走入公众视线——“手机+”无卡便捷通行。业内人士认为, 网传信息大多是对“手机+”无卡便捷通行技术片面、不准确的解读。无卡便捷通行, 不能简单理解为仅靠车牌就可无感通行高速公路。

“手机+”无卡便捷通行的关键, 是手机和车牌配合使用。该模式下, 当车辆驶入收费站入口车道时, 系统会自动识别车牌并记录入口信息, 注册用户可享受入口自动识别抬杆的不停车通行服务, 而非注册用户则需要通过扫描自助卡机上生成专属二维码的方式通行。当车辆抵达收费站出口车道时, 系统将自动核验沿途通行信息、核算通行费用。注册用户快速核检, 交费完成后即可驶离。非注册用户则可扫码支付。

“手机+”无卡便捷通行并不是要取代MTC、ETC等现有收费模式, 而是作为有益补充, 与之长期并行、协同发展, 公众可根据自身需要来选择出行方式。

租车套路多 仔细验车注意避坑

本报综合消息 如今, 不少人选择租车自驾游。然而, 租车领域, 低价引流、隐性收费、验车扯皮等乱象时有发生。租车过程中如何避坑? 该怎样维权?

“最常见的陷阱就是低价引流叠加隐性收费, 很多游客被‘0元租车’‘99元/天’‘999元/周’的低价广告吸引, 最终花销不少。”海南省汽车租赁行业协会秘书长许信孔提醒, 游客租车首先要认准正规渠道。“优先选择大型连锁租车企业或正规平台合作商家, 避免通过非正规渠道联系私人车行。”他表示, 正规企业会明确公示租金包含的项目, 不会强制捆绑保险, 且车辆均有完整备案, 可上网核验企业资质。同时, 要警惕“返现”“免费试跑”等诱饵。

验车环节是避免后续纠纷的关键。取车时务必全程录像, 绕车拍摄完整外观, 重点记录车身划痕、轮毂磨损、玻璃瑕疵等, 同时拍摄仪表盘里程数、油表刻度, 逐页拍摄合同条款, 拒绝空白合同或手写附加条款。验车发现的问题要及时在验车单上标注, 双方签字确认, 所有视频、照片妥善留存。

消费者遭遇隐性收费、押金不退等纠纷时, 如果是线上渠道租车, 应及时向平台投诉; 如果是线下渠道租车, 可第一时间通过12345政务服务热线反映, 同时留存好付款凭证、合同、验车视频等证据。