

今日天气



晴到少云
最高气温25℃
最低气温12℃
北风转南风3~4级

短期天气预报

8日夜间到9日白天

9日夜间到10日



晴间多云

晴间多云

30℃ — 15℃

31℃ — 17℃

南风4~5级阵风6~7级

南风4~5级阵风6~7级

减弱到3~4级

潍坊市气象台5月7日15时发布

生活气象指数

过敏指数: 易发

天气条件易诱发过敏, 易过敏人群应减少外出。

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。

晚餐早点吃好处多 三餐科学时间表请查收

“五一”假期免不了大吃大喝, 如果你节后想控制一下自己的体重, 可以先从改变自己的晚餐时间开始。

2026年1月, 《英国医学杂志》子刊发表的一项研究发现, 17:00前吃完晚餐, 能显著改善代谢效果。这项研究对2000多人进行了分析, 发现了一种效果较好的晚餐方式——17:00前吃完晚餐, 17:00后管住嘴。

◆晚餐早点吃有哪些好处?

有利于食物吸收和利用 食物吃下后, 需要一定时间消化, 如果早一些吃完晚餐, 给食物留出4个小时以上的消化时间, 身体就能有足够时间消化食物、吸收营养。

有利于控制体重、改善脂肪肝 晚餐时间早, 可以利用晚餐和睡觉之间的间隔, 适当增加一些运动, 食物就可以被充分消化、吸收、代谢。

身体炎症减轻 晚餐早点吃, 有助于保证身体昼夜节律, 让你的睡眠质量更好, 从而降低身体促炎细胞因子和脂肪因子水平, 相当于给身体“消炎”。

◆晚餐应该怎么吃?

晚餐可以减少脂肪、精制碳水化合物摄入, 多吃一些富含蛋白质的食物, 比如鸡肉、鱼肉、虾等; 烹饪方式尽量清淡, 以蒸、煮、拌的烹饪方式为主, 最好不吃油炸食物, 有助于减少食用油摄入; 吃饭时, 可以采取先吃蛋白质, 再吃蔬菜, 最后吃碳水化合物的进餐顺序, 更有利于增加饱腹感, 控制进餐总量, 吃到七分饱即可。

◆其他两餐怎么吃?

午餐 11:00-13:30是人体机能比较旺盛的时刻, 食物营养利用率也会更高。午餐在搭配食物时可记住“123”的比例, 即一份蛋白质(肉、鱼、蛋等), 两份主食(饭、面、饼等), 三份蔬菜, 三者比例为1:2:3。

早餐 一顿合格早餐, 需要包含碳水化合物、蛋白质、卵磷脂、维生素、矿物质及膳食纤维, 最好在7:00-8:30之间吃早餐。

身份证进入“换新季” 这些隐形风险要规避

据新华社武汉5月7日电 首批有效期20年的第二代居民身份证陆续到期, 全国各地迎来身份证集中换新高峰。身份证过期后还能接着用吗? 换证过程中要规避哪些风险? 记者就此采访了相关部门和专家。

●身份证过期“寸步难行”, 换证可“全国通办”

每张身份证背面都标注了“有效期限”。26周岁至45周岁公民的身份证有效期为20年, 46周岁以上则为长期有效。目前多地政务App也支持在线查看电子身份证信息。

身份证过期后, 将无法正常购买机票、火车票, 还会影响酒店入住、金融储蓄等业务。多地警方发布提示, 部分需要实名认证的线上功能可能被冻结, 解冻流程相当繁琐。用过期证办理的业务, 甚至签署的合同, 容易留下法律隐患, 有时还会被认定无效。

目前, 居民身份证业务已实现“全国通办”, 换领人即使不在户籍地居住, 也可携带原居民身份证, 选择就近的公安派出所综合窗口申请换领。公民在申请换领期间, 急需使用居民身份证的, 可以申请领取临时身份证。为确保日常生活和工作不受影响, 建议提前规划身份证换证日期, 根据自身情况选择合适的办理方式。

●换证过程中有三大风险

新一代居民身份证采取“实体证+电子证”双轨并行模式, 在换证过程中, 身份证照片传输、个人信息填报、证件邮寄等环节, 潜藏着多重风险。

一是AI换脸与信息泄露。犯罪分子用于实施“AI换脸”的物料, 主要是身份证照片和本人人脸照片, 再结合姓名、身份证号, 便可突破人脸识别系统, 进而实施诈骗、刷单等违法活动。民警提醒, 在一些不正规的第三方拍照点拍摄身份证照片, 或找人代办换证, 将正面人脸原

图、生活照发给他人, 都极易被留存甚至盗用。

二是新旧证交替管理不当。依据现行规定, 领取新的居民身份证时, 必须交回原证。但许多人选择邮寄方式提前换领新证, 导致旧身份证在领取新证后仍处于有效期内。二代身份证芯片不具备远程注销功能, 过期的旧证仍可被机器读取、识别, 在部分核验场景中仍可正常使用。若不慎遗失的旧身份证被不法分子捡到, 很有可能被倒卖、冒用, 甚至进行个体工商户注册、网贷申请等, 进而引发法律与信用风险。民警建议, 居民在领取新证后, 应将旧证及时作废处理, 避免因保管不善带来意外风险。

三是网络发送身份证照片。民警提醒, 身份证号码、人像、住址等均属于法律重点保护的敏感个人信息, 一旦通过社交平台等网络渠道随意发送, 极易被不法分子截获, 用于伪造身份证件、注册非法账号等违法行为, 轻则侵扰个人生活, 重则引发财产损失、身份冒用。

●务必守护好个人信息安全

要保护好身份证信息, 不要通过网络随意发送。正规官方办证渠道, 不会私下通过社交软件或非官方平台索要身份证原图及身份证复印件。如确需线上提交, 应通过官方政务App或指定渠道操作。

要通过正规渠道办理, 不要委托第三方代办。务必选择公安户籍窗口、官方政务App等正规途径, 坚持全程自主办理。选择邮寄领证的, 要通过官方指定邮寄渠道, 妥善保管邮寄单号和验证码。

信息泄露或被冒用后要及时维权止损。第一时间到公安机关办理挂失、补办手续。整理好泄露或冒用的证据, 向公安、网信等部门举报。如造成财产或名誉损害, 可依法要求侵权人承担停止侵害、赔偿损失等责任。



鹭影争锋

日前, 市民在昌乐仙月湖拍到有趣的一幕, 一只夜鹭凌空而来, 一只白鹭振翅相迎, 一树葱茏间, 两羽生灵相向而立, 起落进退皆是自然天性。

本报记者 石风华
通讯员 郭德明

一张照片刷开门锁? 智能锁这些功能有隐患

本报综合消息 智能门锁凭借便捷高效的使用体验, 已经成为不少家庭的标配产品。近日, 京津冀三地消协组织共采集20个主流品牌、30款热销智能门锁进行比较试验, 发现有的产品用一张打印照片就能打开。

在对某款智能锁的测试中, 工作人员事先录入其人脸信息, 令人意想不到的是, 随后另一名工作人员使用其照片也顺利地打开了门锁。工程师介绍, 出现这类问题, 主要是部分企业为给用户带来接近“秒开”的解锁体验, 会适当调低识别阈值, 优先保障操作的便捷性。而这样做会导致系统对非授权对象(如照片、面具、相似指纹)也误判为合法用户, 大幅增加被破解风险。

此外, 不少商家为智能门锁配备了IC卡作为备用钥匙, 实际检测中, 有的IC卡加密薄弱, 在这次检测的30款产品中, 有19款出厂时带有IC卡, 其中12款可被复制的IC卡成功解锁。

工程师提醒, 用户在携带IC卡的时候, 要留意被复制的风险, 如果平时不使用IC卡解锁, 可以在智能门锁的设置中不启用IC卡的功能。

香蕉有辐射? 小到几乎可以忽略

本报综合消息 最近, 网上关于香蕉的几个话题突然火了, “香蕉原本是直的”“香蕉有辐射”, 这些说法是真的吗?

香蕉在最初的生长阶段, 确实更接近直的状态。刚长出来时, 果实是笔直下垂的, 在苞片的保护下垂直生长。随着慢慢发育, 为了获得更多阳光, 香蕉会表现出明显的向光性, 顶端逐渐朝着光源的方向生长。在这个过程中, 香蕉向阳的一侧生长会相对快一些, 背光的一侧则长得更慢, 果实两侧生长速度出现差异, 香蕉也就一点点向上弯曲, 最后变成我们熟悉的月牙形。因此, 弯香蕉是自然生长与进化的结果。

香蕉确实含有微量天然辐射物质, 其中主要来自钾元素里的钾-40。不过这种辐射量非常小, 甚至还比不上一次短途飞行或晒一会儿太阳的辐射量。其实不只是香蕉, 很多富含钾的食物都有类似情况。

所以, 我们完全不需要因为“有辐射”这三个字就对香蕉产生顾虑, 更应该关注其营养价值。香蕉富含钾、维生素和膳食纤维, 适量食用有利于身体健康。