

今日天气



天气多云转阴
有雷雨或阵雨
最高气温30℃
最低气温20℃
南风2~3级
雷雨时阵风8~9级

短期天气预报

11日夜间到12日白天

12日夜间到13日



多云转晴

晴间多云

32℃ — 16℃

35℃ — 20℃

南风3~4级

南风3~4级

潍坊市气象台5月10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。

● 运动指数: 较不宜

有降水, 推荐您在室内进行低强度运动。

走路是“长寿药”

掌握健步走的正确方法

2026年1月,《英国医学杂志》子刊发表的一项长达30年的研究发现,只要动起来,无论做什么运动,其死亡风险就不比运动的人低,而走路更是性价比极高的长寿运动。

2024年11月,《英国运动医学杂志》上发表的一项研究也显示,40岁以后,对于运动量最小的人,每天以4.8公里/小时的速度步行111分钟(约为11000步),或同等运动量的其他运动,或可将寿命延长11年。当然,每天走路11000步只是一个大概数字,每个人要根据自身实际情况,适量增减运动量。比如对于老年人等特殊人群来说,每天走7000步到8000步也是可以的,不宜过度追求走路步数。

健步走的正确姿势

步幅 健步走时步幅要比正常走路步幅大一些,多出约半个脚掌即可。

步态 要轻盈,脚落地时膝盖微屈,脚后跟到脚尖过渡要顺畅,同时身体重心迅速跟随移动。

开始健步走前,可以做一做踢腿、拉伸等动作,下肢为主,上肢为辅,帮助热身。

健步走推荐速度为每分钟走120步以上,这样有助于提高心率,激活心肺功能。

健步走过程中,感到呼吸急促、身上微微发汗时,保持这个感觉20分钟-30分钟以上,才能对心肺起作用,每周可以进行3次-6次健步走。

常见误区

空腹走路 空腹状态下血糖处于最低值,而持续走路会不断消耗糖原,容易导致血糖下降,出现不舒服。

吃得过饱 会对肠胃造成负担,运动回来后立马进食也会增加肠胃负担。

有运动基础的人群,除了进行健步走等有氧运动,还可以在每周运动计划中加入力量训练、球类训练和柔韧性运动,帮助身体收获更多益处。

春夏呼吸道疾病防护避坑指南

春夏之交,草木葱茏。随着气温逐渐攀升且阴晴多变,加上花粉、柳絮等过敏原增多,流感病毒、呼吸道合胞病毒、鼻病毒、副流感病毒等多种呼吸道病毒交替上阵,甚至“联手攻击”。面对多种呼吸道病原挑战,该如何守护好全家人的呼吸道健康?

● 识破春夏季的“健康刺客”

最近,天气转暖,但身边依然有感冒的人。虽然都表现为发热、咳嗽,但背后的“主谋”可能大不相同:

流感病毒 它是春季的“急先锋”。特点是起病急、烧得高,常伴有明显的头痛、肌肉酸痛和全身乏力。

呼吸道合胞病毒 它更喜欢“缠上”孩子。咳嗽剧烈且病程较长是它的标志性特征,部分孩子还会出现喘息。

鼻病毒、副流感病毒等 是“普通感冒”主力,通常症状较轻,其中鼻病毒感染多以流鼻涕、鼻塞等为主,副流感病毒感染则多表现为声音嘶哑、咽痛等。

● 重点人群的“特殊关照”

窗口及一线服务人员,包括银行、商场、餐饮、物流等岗位工作人员 这些人员往来频繁,且多在室内,必要时规范佩戴口罩;建议加强柜台、收银台、POS机、扫描枪及电梯按键等高频接触物表面的清洁消毒。

办公室职场人士 会议室、休息间是病原体容易聚集的地方。建议在呼吸道传染病高发季节尽量减少不必要的室内聚集,触摸门把手、电梯按键等各类高频接触的物体表面后及时洗手。

学生与幼童 校园内人员集中,容易发生聚集性感染。学校应继续加强晨午检制度,发现聚集性疫情立即报告当地疾控中心;家长若发现孩子有发热、皮疹等症状,应主动居家休息,不要带病上学。

孕妇与老人、慢性基础病人群 作为脆弱易感人群,应尽量远离人员密集、通风不良的场所。若家中有人感冒,应通过加强通风、实施分餐制、佩戴口罩、减少不必要的接触等来减少家庭传播。

● 避坑指南: 这些错千万别犯

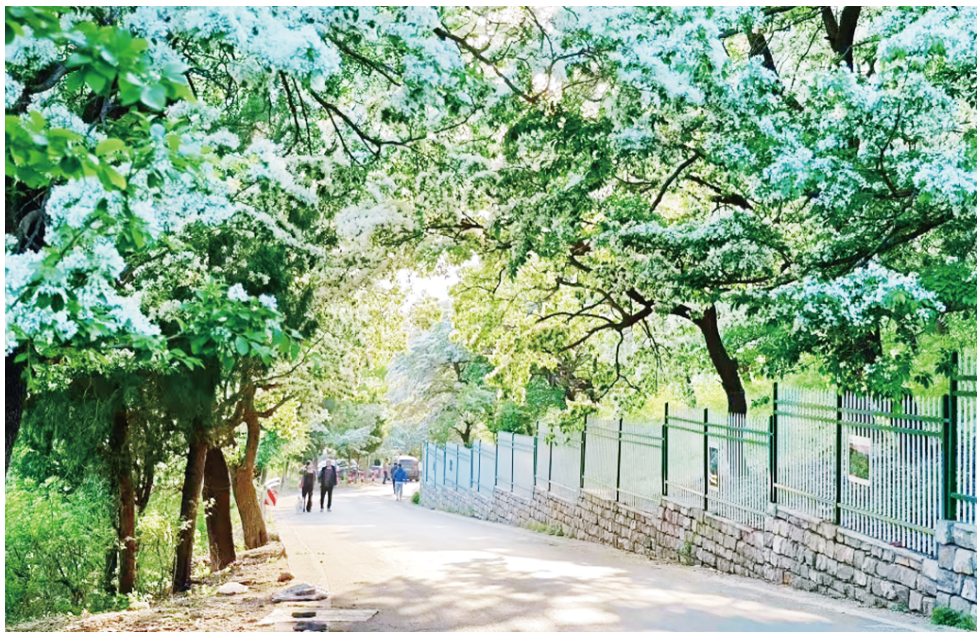
拒绝抗生素滥用 流感病毒、鼻病毒、呼吸道合胞病毒均为病毒,头孢、青霉素等抗生素对其无效。盲目吃抗生素不仅治不了病,还可能导致肠道菌群失调或产生耐药性。

合理规范用药,切忌“用力过猛” 发热和咳嗽是人体对抗病原体的自然免疫反应,具有一定保护意义。若体温未超过38.5℃且精神尚可,可先物理降温、多饮温水;咳嗽则是呼吸道的“清道夫”,盲目强力镇咳可能导致痰液积聚。应遵照医嘱,合理规范用药。

不建议常规“预防性”服药 多数感冒药和抗病毒药物旨在缓解感染后症状或抑制病毒复制,并不具备拦截病毒进入人体的功能。比如,流感预防用药有严格的人群与适应症限制。在未患病的情况下,“先吃点药垫底”往往不仅无法起到预防作用,反而可能增加肝肾代谢负担,甚至诱发药物不良反应。真正的预防,应当依靠疫苗接种提供的特异性保护,以及充足睡眠、均衡营养所构建的稳固免疫基石。

● 什么时候必须去医院

部分呼吸道疾病具有自限性,但若出现以下信号,说明病情可能加重,须尽快前往医院。持续高热不退;呼吸频率明显加快,甚至出现呼吸困难;精神状态极差,小婴儿出现拒奶或尿量明显减少;原有慢性基础病(如哮喘、心脑血管疾病)加重等。据中国疾控中心微信公众号



繁花胜雪

眼下,青州雀山风景区的流苏林花开正艳,满树白花如云似雪,馨香四溢,在绿叶的衬托下更加娇美动人。本报记者 王峤

剥蚕豆会引发蚕豆病?

没理论依据也没实验证据

本报综合消息 近日,江苏苏州一家农贸市场“禁止剥蚕豆”的告示引发关注。网传信息将其与“蚕豆病”联系起来,称是因为有人吃蚕豆后会引发蚕豆病、闻到蚕豆的气味也会出现过敏症状。事实上,“闻蚕豆味、看别人剥蚕豆会导致发病”这类说法既没有相关理论依据,也没有实验证据。

蚕豆病是一种遗传性的溶血性贫血,属于先天性的红细胞当中的酶缺乏,专业上称为葡萄糖6磷酸脱氢酶(G6PD)缺乏症。简单来说,就是患者体内缺少一种能保护红细胞的关键酶。这类人群的红细胞天生比较脆弱,一旦接触蚕豆这类特殊氧化物质,红细胞就会快速破裂溶解,进而引发急性溶血性贫血。医学上之所以建议严重G6PD缺乏患者避免处理新鲜蚕豆,主要是为了减少汁液残留、碎屑污染被误食造成风险。

从临床发病数据来看,蚕豆病具有显著的性别差异,即男性居多。在地域分布上,南方特别是两广地区是蚕豆病的高发区。目前,新生儿筛查是及早发现蚕豆病最关键的一道关口,孩子出生后会采集足跟血进行新生儿初步筛查,以此判断是否存在G6PD缺乏。

此外,据当地媒体调查,网传有关农贸市场“禁止剥蚕豆”的告示,是市场管理方为避免蚕豆壳、豆粒散落地面造成滑倒等安全隐患,而非因蚕豆病风险。

保密提醒

涉密文件撤回≠泄密行为消除

本报综合消息 实际工作中,个别工作人员存在这样一个保密误区:不小心使用微信、QQ等即时通信工具发送了涉密文件,只要及时“撤回”,就神不知鬼不觉,不算泄密,没有风险。殊不知,撤回≠安全,撤回≠免责。

认为“发完撤回就没事”是对现代通信技术和保密法律法规的严重误解,微信、QQ中的“撤回”,只是平台的交互功能,对国家秘密没有任何防护作用。涉密文件一经发送,泄密事实即刻形成,后续“撤回”根本无法挽回。

从法律层面来讲,当涉密文件通过微信、QQ发送出去的那一刻,“通过互联网及其他公共信息网络传递国家秘密”的违法行为已经发生,且不可逆转,不会因为“撤回”就消除违法性质、免于追责。

从技术层面来讲,“撤回”根本无法彻底清除涉密内容。微信、QQ后台为加速查看,通常会下载文件,即使“撤回”,文件可能已永久性存储在对方设备的缓存中,仍能通过文件管理工具查找到。

将涉密信息在微信、QQ中发送,本就是“覆水难收”。泄密难控,“撤回”只是掩耳盗铃。机关、单位工作人员在工作中应严守保密红线:严禁通过微信、QQ等即时通信工具发送国家秘密、工作秘密和内部敏感信息。时刻紧绷保密弦,严防网络泄密风险隐患。