

## 今日天气



多云转晴

最高气温32℃

最低气温16℃

南风短时北风3~4级

## 短期天气预报

12日夜间到13日白天



晴间多云

36℃ — 18℃

南风4~5级

13日夜间到14日



晴转多云

33℃ — 20℃

南风3~4级

潍坊市气象台5月11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, 风力较大, 易过敏人群应减少外出。

● 紫外线指数: 很强

紫外线辐射极强, 建议涂擦SPF20以上、PA++的防晒护肤品。

## 高血压患者如何健康运动

科学规律的运动可以改善神经功能和心脑血管功能, 提升身体代谢水平, 减轻体重负担, 从而降低血压。

有助于降低血压的运动方式多种多样, 主要分为有氧运动、力量训练(抗阻运动)、柔韧性训练。常见有氧运动有游泳、慢跑、快走、骑自行车、打太极拳、练八段锦等, 每次持续30分钟以上、每周进行5次左右可达到锻炼效果。常见的力量训练有举哑铃、平板支撑、拉弹力带、靠墙蹲等。柔韧性训练包括练瑜伽、拉伸等。

多种运动方式结合, 可以起到更好的降压效果, 提升身体素质。

不同年龄段的人群要选择适合自己的运动。年轻人可以选择有一定对抗性的运动, 比如打篮球、踢足球等; 中年人最好选择对抗、冲击较少的运动, 比如游泳、打羽毛球等; 老年人可以选择八段锦、太极拳等较为舒缓的运动。

高血压患者能运动吗?

高血压患者如果心血管比较脆弱, 盲目运动可能出现猝死或卒中等危险情况。建议这类人群最好到医院心血管科或体检中心做一个运动评估, 了解血压控制的具体情况, 以及心、脑、肾等脏器是否健康, 然后在医生的指导下进行运动。高血压患者运动前要把血压控制在正常范围内, 再逐渐开始运动, 循序渐进。

运动前一定要热身, 让身体器官和血液分布都适应运动状态, 不然容易导致血压快速上升。运动结束后, 要做一些放松运动, 立马停下来会造成低血压, 可能导致晕倒。

避免在血压高的时段运动。早晨人体血压较高, 一些心脑血管疾病容易在这个时间段发作。因此, 高血压患者要避免在早晨, 特别是冬天的早晨运动, 推荐在下午4时-6时运动。运动强度以运动时还能正常开口说话为宜。如果出现胸痛胸闷、心慌头晕、气短乏力、出冷汗、下肢水肿等症状, 应立即停止运动并及时就医。

# 身份证照片随意发送风险高 快速加注水印方法请查收

近日, “身份证照片千万不要直接发”的话题登上热搜, 引发网友关注。居民身份证作为公民核心身份证明, 其使用场景覆盖网络交易、账户注册、线下金融业务及出行购票等方面, 身份证照片为何不能直接发给他? 如何保护个人隐私?

未经处理的身份证照片, 可能泄露个人隐私, 被不法分子利用。泄露的身份证照片配合AI换脸技术, 可生成点头、眨眼等动态视频, 不法分子利用这些视频, 可通过需要人脸识别认证的软件进而实施犯罪活动; 不法分子可能盗用身份证照片, 将持证人设为虚假房产经纪公司的法定代表人开公司账户, 再以低价房源骗钱后拒不交房, 导致持证人被起诉成为“老赖”; 一些“黑中介”、第三方平台及非正规金融网站等要求用户上传的“手持身份证照片”, 可能被不法分子获取用以注册境外购物网站账号并出售获利。

担心身份信息被盗用? 做好两个步骤。第一步是给身份证照片打上“水印锁”, 减少照片被二次利用的风险。具体步骤为打开支付宝, 点击卡包→证件→身份证→加水印, 输入想要加的水印文案后点击确认, 带水印的身份证照片就生成了。

需要注意的是, 身份证纸质复印件也别忘加密。复印件要标注用途, 标注分三行写, 末尾画横线, 防止他人后

加其他内容, 并且文字要压住身份证的部分内容。

第二步是查身份信息是否被他人绑定。首先查微信支付账户。打开微信→我→钱包→客服中心, 点击查询与更新实名→查询名下账户, 按提示验证后可看到名下所有微信支付账户, 非本人使用的点击“清除”即可。其次查支付宝账户。打开支付宝→我的→设置→账号与安全→名下其他账号, 即可查看名下支付宝账号。再次是查名下手机号及绑定的App。使用工信部微信公众号或支付宝官方提供的“一证通查”服务, 即可查询本人名下的移动电话卡和手机号码关联的全国互联网账号数量。最后查注册公司信息。可使用“电子营业执照”服务(通过其微信小程序或支付宝服务操作), 点击其他应用→投资任职情况查询→身份验证→获取结果。

除了身份证照片, 还有一些情况可能泄露你的隐私信息。比如很多人出差、旅游喜欢拍火车票或飞机登机牌分享在自己的朋友圈, 这些票据上不仅会包含姓名、出发地、目的地等信息, 而且在条形码或者二维码中也会含有乘客的个人信息, 存在被不法分子破解并窃取的可能。

带有家门钥匙、车牌等信息的照片也不宜发到网上, 以防不法分子通过大数据分析出家庭住址等信息, 给人身和财产安全埋下隐患。

据央视新闻



花间筑暖巢

近日在寿光市营里镇李家湾村, 市民拍摄到一对中华攀雀正为它们的“空中花房”忙碌。它们用植物纤维与柳絮编织出精巧的囊状鸟巢, 在槐花与鲜绿枝叶间筑起温柔家园。 本报记者 石风华 通讯员 刘永久

## 价格降低“捡漏”一口价黄金? 专家建议持审慎态度

本报综合消息 近期, 国际金价大幅受挫。其中, 一口价黄金产品最大跌幅达17%, 超过按克计价的金条, 不少消费者认为这是“捡漏”的好时机。对此, 专家提醒, 一口价黄金产品降价对装饰性消费或许是个机会, 但对投资而言并非理想选择。若以投资为目的, 建议选择更贴近原料金价、流动性更好的投资工具。

一口价顾名思义, 就是不按克计价的交易模式, 相较投资属性更具消费特征。山东招金金银精炼有限公司副总经理梁永慧指出, 一口价黄金产品采用“金价+加工费+品牌溢价+设计溢价”的定价模式, 工艺、设计、品牌及消费者需求满足感溢价占比较高。因此, 这类产品多为设计感强的饰品, 主要满足佩戴和送礼需求。

东源投资首席分析师刘祥东建议消费者对“捡漏”持审慎态度。“即便经历下跌, 多数品牌一口价产品的价格仍显著高于同期金条及按克计价饰品, 购入即存在价值透支。而当前国际金价方向未明, 若金价继续回调, 一口价产品可能进一步跟跌。此外, 一口价产品回收时多按金料克重计价, 消费者需承担溢价与工费的损失, 购入后短期变现折损率往往较高, 因而更适合满足纯佩戴需求且不关注保值的消费者。”刘祥东说。

要不要“捡漏”, 关键看需求是消费还是投资。如果消费者以佩戴和装饰为目的, 可以考虑购买以满意己需求, 但在购买前要充分了解价格构成、售后政策等关键信息。若以投资为目的, 建议选择实物金条、银行积存金、黄金ETF等更贴近原料金价、流动性更好的投资工具, 要认识到短期波动风险与长期价值支撑并存的复杂局面, 根据自身风险承受能力理性决策、优化配置。

## “5月银行存款计息出新规”不实

本报综合消息 近期, 网传“自今年5月起, 《个人存款计息规则统一规范》将在全国所有商业银行进入常态化严格执行阶段”, 并称“新规会影响储户存款利息”, 引发关注。网传所谓规范包含两项调整: 一是定期存款到期自动转存利率将下调; 二是定期存款提前支取不再支持靠档计息。举例称, 两年期定期存款存满一年八个月提前支取, 以往银行可按一年定期利率计息, 按网传新规只能按活期利率计息。

经核查, 相关网传信息均为不实内容。中国人民银行、国家金融监督管理总局从未发布过所谓《个人存款计

息规则统一规范》文件。网传“定期存款自动转存利率必然走低”说法并不严谨, 存款办理时若选择到期自动转存, 续存利率按银行当日挂牌利率执行, 利率随行就市涨跌皆有可能, 并非只会下调。

此外, 网传今年5月起取消定存提前支取靠档计息也与事实不符。事实上, 靠档计息业务自2021年起已在全国银行全面清退, 定期存款提前支取按活期利率计息早已是现行规则, 与所谓5月新规并无关联。目前暂无任何存款计息新政落地, 存款利率及计息规则均保持不变, 公众无需恐慌扎堆转存, 切勿轻信不实传言盲目操作。