

今日天气



多云转阴
阴有大雨局部暴雨
最高气温22℃
最低气温18℃

南风4~5级减弱到3~4级

短期天气预报

18日夜间到19日白天

19日夜间到20日



阴有小雨
东南部有大雨局部暴雨

阴有中雨局部大雨

21℃ — 18℃

20℃ — 16℃

南风3~4级

南风3~4级转北风4~5级

潍坊市气象台5月17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：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。

解锁菠菜的N种营养吃法

菠菜富含维生素K、维生素A、叶酸、铁等,从凉拌到煲汤,无论怎么吃都不辜负。

菠菜含有大量草酸，建议先焯水再烹饪。焯水方法为锅中烧开水，水要能没过菠菜；水开后加一小勺盐和几滴油（盐入底味，油保持翠绿）；放入菠菜，用筷子拨散，烫20秒-30秒（不要超过1分钟）；捞出立即放入冷开水或冰水中过凉（锁住翠绿和爽脆）；捞出挤干水分（不要挤太干，保留一点水分）。

●凉拌菠菜有技巧

搭配富含维生素C的食物 维生素C能促进非血红素铁的吸收。凉拌菠菜时加几滴柠檬汁、橙汁，或搭配番茄、彩椒。

搭配富含钙的食物 焯水后草酸已去除,搭配豆腐、芝麻酱、酸奶,可以补钙。

搭配好脂肪 维生素A、维生素K是脂溶性的，需要油脂帮助吸收。凉拌时可加几滴香油、橄榄油、亚麻籽油。

●“黄金配方”

经典版 菠菜焯水后挤干切段，加蒜末、生抽、香醋、香油、熟芝麻，拌匀。

补铁版 菠菜焯水后挤干切段，加几滴柠檬汁、彩椒丝、少许盐，拌匀。

补钙版 菠菜焯水后挤干切段，加芝麻酱（温水调开）、蒜末、生抽、香醋，拌匀。

清爽版 菠菜焯水后挤干切段，加苹果醋、橄榄油、少许盐、核桃碎，拌匀。

●更多健康吃法

蒜蓉菠菜 热锅少油，爆香蒜末，放入焯好的菠菜，快炒30秒出锅。注意，先焯水再炒，比直接生炒更健康。

菠菜蛋花汤 水烧开后淋入蛋液，放入焯好的菠菜，加盐、香油，煮开后盛出。

菠菜猪肝汤 猪肝补铁，菠菜补维生素，两者搭配，补血效果翻倍。

菠菜汁和面 菠菜焯水后打成泥，和面做面条、饺子皮，绿色健康。

“千滚水”“隔夜水”到底能喝吗？

日常生活中，很多人会发现家中自来水出现水垢、偶然离家一段时间返回后放水时略微发黄、出水乳白色静置后变清等现象；“每天喝4升水能排毒”“千滚水致癌”“隔夜水不能喝”等传言长期流传。近日，中疾控发布相关科普进行解答。

居民家中自来水加热后有时会出现一层白色或浅黄色物质，也就是俗称的“水垢”。实际上，水垢主要是水中钙、镁等天然矿物质在加热后形成的沉淀。这些矿物质本身也是人体所需的微量元素，只要饮用水符合国家卫生标准，一般不会对人体健康造成危害。

此外，一些居民在离家一段时间返回后，首次打开水龙头时会看到自来水有轻微发黄的现象。这通常与夜间管道内存水长时间静置有关，一般放水片刻即可恢复清澈。

还有一种常见情况是，自来水刚放出来时呈乳白色，但静置后很快恢复透明，这通常是由于水中溶入的空气形成的微小气泡所致，静置后气泡消失，水即变清，不影响水质安全。

需要提醒的是，如果出现持续发黄、长期浑浊不清、明显异味等异常情况，则应提高警惕，暂停使用，待相关部门处理后再饮用。

网络上长期流传着不少关于饮水的说法，例如，“每天喝4升以上水能排毒”“反复烧开的千滚水亚硝酸盐超标致癌”“隔夜水不能喝”等。这些说法目前均缺乏科学依据。

人体主要依靠肝脏、肾脏等器官完成代谢和排泄功能，并非喝水越多越“排毒”。相反，短时间内过量饮水可能会导致电解质紊乱，严重时甚至会引发低钠血症。饮水应因人而异，以少量多次、及时补充为原则，不必过度追求“喝满4升”。

关于“反复烧开的千滚水亚硝酸盐超标致癌”的说法，被明显夸大。生活中正常反复烧开的饮用水，其亚硝酸盐含量通常远低于国家标准限值。但反复烧水可能会影响到水的口感，也会造成能源浪费，建议按需烧水、现烧现用，既安全又节约。

至于“隔夜水不能喝”，也并非绝对。“隔夜水不能喝”的说法，关键不在于是否过了一夜，而在于保存条件和放置时间，烧开后的饮用水如在清洁、密闭条件下存放，通常隔夜后仍可以饮用，但若长时间敞口放置、容器不洁，或出现异味、杂质，则不宜再饮用。

据人民网



初夏花事

近段时间,经济区前阙庄村的花田迎来盛花期。粉白的月见草与金黄的金鸡菊次第绽放,连片的花田在风里荡起柔波,为初夏的乡村添上了一抹烂漫诗意。

本报记者 王峤

硫磺皂并非“万能神皂”
用对是宝用错是害

本报综合消息 在社交平台上，关于硫磺皂的讨论热度不减，“控油祛痘”“皮肤病一洗就好”等字样频频出现,有人不仅用它来洗衣服、洗脸、洗头等,还将它用温水化开拖地去异味。然而有的人用了硫磺皂后皮肤状态不仅没有好转,反而出现了干痒、脱屑甚至皮炎等问题。

江苏省人民医院逸夫医院皮肤科副主任医师吴凡表示，硫磺皂的主要作用首先是抑菌和杀菌，因为它对疥虫、螨虫、真菌及部分细菌微生物有一定的抑制效果，所以对于一些感染性皮肤病有辅助治疗的作用。再者，它的去油功效也尤为显著，对于油性皮肤或因油脂分泌过多引起的痤疮、毛囊炎等问题，都有一定改善作用。

尽管硫磺皂有诸多好处，但并非人人适用，更不能长期频繁使用。吴凡提醒，硫磺皂本身偏碱性，刺激性强，而我们的皮肤正常呈弱酸性，长期使用可能会破坏正常皮肤的酸碱平衡，出现皮肤干燥、紧绷，甚至引发皮肤敏感或干性湿疹等。“建议油性皮肤或存在相关皮肤问题的人群，每周使用2次-3次即可，且每次使用后需立即涂抹温和的保湿乳/霜，症状改善后应停止使用硫磺皂，以避免过度清洁破坏皮肤的天然保护层。”吴凡说。

吴凡指出，干性皮肤或敏感性皮肤人群，硫磺皂会进一步加剧干燥和敏感；皮炎、湿疹等炎症性皮肤病患者，使用硫磺皂可能刺激皮肤，加重病情。本身就皮肤敏感的人群，最好先在耳后或手臂内侧小范围涂抹，观察24小时，若出现红肿、瘙痒、刺痛等情况，立即停用并清洗。此外，严重或性质不明的感染性皮肤病，需及时就医，避免延误治疗。

与此同时，选购产品时要注意，日化用品的硫磺浓度通常在0.5%-5%之间，浓度过高，即便不是过敏体质，也可能引起皮肤刺激反应。

“海淘”暗藏安全隐患
提高警惕谨防泄密

本报综合消息 随着全球物流的快速发展，线上跨境购物（“海淘”）已成为一种热门的消费模式。但是，广大消费者在享受“海淘”便利的同时，也要警惕和防范其中暗藏的安全隐患。

“海淘”涉及消费者银行账号、寄送地址、联络方式等个人信息，个别“海淘”网站甚至可能收集职业、收入等敏感信息。若用户为涉密岗位工作人员，一旦身份信息泄露，就有可能引起境外间谍情报机关的注意，成为其拉拢策反的重点“目标”。

“海淘”可以选购多种多样的商品，但也需注意，有境外不法分子会在境外电商平台上注册网店，销售违反法律法规、危害我国国家利益和公民权益的违禁物品。一旦购买这类违禁物品，就有可能给消费者带来违法风险，对社会稳定和国家安全造成不利影响。

个别消费者在“海淘”中购买的智能穿戴设备可能被境外不法分子甚至间谍情报机关植入微型窃密装置。相关装置可能会将在用户不知情的情况下，自动采集地理位置、通信内容、人脸数据等个人隐私、敏感信息，对用户个人信息安全乃至国家安全造成威胁。

面对“海淘”中暗藏的风险隐患，每一位消费者都要提升安全意识，确保跨境购物安全。

消费者特别是涉密岗位工作人员在“海淘”时,要注意保护个人隐私，不随意在不明背景的境外平台上填写职业、收入等敏感信息，不随意授权境外“海淘”网站或App获取通讯录等非必要权限；提升辨别能力，不购买、不传播违禁物品。发现疑似问题物品时应及时向平台或相关监管部门举报；“海淘”智能设备时选择官方直营渠道。若发现境外购买的智能设备有异常收集数据等情况，应立即停用并视情送专业机构开展技术安全检测，严防窃密风险。