

今日天气



阴有小雨
最高气温20℃
最低气温18℃
南风转北风3~4级

短期天气预报

19日夜间到20日白天



阴有小雨转多云

23℃ — 18℃

北风3~4级

20日夜间到21日



多云间晴

25℃ — 14℃

北风转南风3~4级

潍坊市气象台5月18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：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。

三款适合夏天的药膳茶饮

中医认为“夏气通于心”，心脏五行属火，夏天，人容易出现心火过旺的情况。推荐几款适合此时节的药膳茶饮，助您心平气和。

●百合莲子羹

材料 干百合20克(或鲜百合50克)、莲子30克、银耳10克、枸杞5克、红枣3颗、冰糖适量。

做法 干百合、莲子、银耳用冷水浸泡1小时。红枣去核切片。枸杞用水洗净，将银耳撕成小朵，连同泡好的莲子一起放入锅中，加入800毫升-1000毫升水。大火煮沸后，撇去浮沫，转小火炖煮约30分钟-40分钟，加入百合、红枣、枸杞继续炖煮10分钟左右，最后加入冰糖，搅拌至融化即可。

功效 养心、润肺、健脾、补肝、益肾。适合心火偏旺，容易心烦急躁的人。

注意事项 糖尿病患者需要注意冰糖的量。脾胃虚寒的人不要食用过多。

●淡竹叶豆腐汤

材料 淡竹叶6克-10克(鲜叶可用15克-20克)，豆腐150克，白糖适量。

做法 淡竹叶洗净，加水500毫升，小火煎煮20分钟左右，滤渣取浓汁。豆腐切2厘米方块，淡盐水泡5分钟。淡竹叶汁入锅，再加适量清水，大火煮沸后下入豆腐，小火慢炖20分钟-30分钟，加糖调味，关火稍焖即可。

功效 除烦热、利尿、清热润燥、补虚益气。适合心火偏旺人群食用。可作高血压、高血脂人群的清淡饮食调理。

注意事项 淡竹叶和豆腐均性寒，脾胃虚寒、孕妇、尿频人群不宜常食。痛风、高尿酸人群适量食用。

●百合红枣茶

材料 干百合5克，红枣2枚(去核)。

做法 将干百合、红枣放入养生壶或杯中，加水煮沸后转小火煮10分钟，或直接用沸水冲泡，多次饮用。

功效 清心安神、润肺止咳、补中益气。适合容易心烦、失眠、精神易紧张的人。

注意事项 百合微寒，肾阳不足的人不宜饮用。

自我确诊前额叶受损，靠谱吗？

最近，“前额叶受损”成为社交平台上的高频词。有人发布“这是前额叶受损伤”的症状，不少网友纷纷对号入座。这些症状包括但不限于专注力差、决策困难、冲动易怒、脑子变慢、记忆力变差等。许多人下意识对照自身情况，发现几乎全部吻合，于是纷纷“自我确诊”，“前额叶损伤”成为社交媒体上流行的“网红病”。前额叶究竟是什么？网上的自测方法靠谱吗？

大脑前额叶位于额头后方，是大脑最高级中枢，被形象地称为“大脑CEO”。它负责全身运动控制、语言输出；制定并执行任务计划；抑制冲动、管控欲望；同时调控注意力、情绪与人格，是人体认知功能的核心指挥部。

专家介绍，“前额叶”是大脑皮层中负责高级认知功能调控的关键脑区，前额叶发生器质性损伤后，确实会出现情绪和认知的异常、认知能力下降等问题。但在医学层面，前额叶受损这一概念有着严格明确的界定。真正意义上的前额叶受损通常指器质性病变引发的前额叶结构、功能损伤，和网络上的说法是完全不同的概念。

首都医科大学附属北京安定医院精神神经联合病房副主任董恺表示：“年轻人感觉前额叶功能下降，就像计算机一样，硬件都没坏，只因内存占用太多或下载应用太多等，会拖慢它的运行速度。也就是说你的前额叶没有损坏，只是过度疲劳。”

网上还有一个流传较广的说法，“前额叶要到25岁才能完全发育成熟，所以年轻人自控力差、容易冲动都是正常现象”。这个观点是否科学？

专家表示，前额叶普遍在25岁左右逐步发育完善，这

是人类大脑发育的普遍规律。但个体差异明显，发育时间相差数年都属于正常情况。其发育速度受遗传、营养、激素、外界环境刺激等多重因素影响，并非所有人都卡在25岁完成发育。25岁仅为大脑发育参考值，并非“成熟及格线”，不能成为人们不自律、不负责的借口。

不少年轻人以“前额叶受损”调侃自身注意力下降、情绪波动等问题，甚至将其作为个人标签，其实暗藏心理风险。

专家称，短期、偶尔的自嘲具有积极作用，能够缓冲压力、弱化外界指责，也能降低自我内耗，是一种温柔的自我保护方式。而风险在于长期标签化、过度病理化。如果一直暗示自己“大脑硬件不行”“天生就这样改不了”，就会形成消极认知，逐渐丧失主动改变的动力。

既然大多数年轻人只是前额叶功能性状态不佳，并非器质性损伤，那么该如何科学改善、保护大脑呢？

保证优质睡眠 睡眠是大脑突触连接修复的关键，拒绝熬夜、减少睡前刷手机的行为，避免大脑信息过载，让大脑充分休息，是最简单有效的护脑方式。

均衡营养摄入 蛋白质是脑组织修复的核心原料，日常保证足量优质蛋白质摄入，为大脑运转提供营养支撑。

坚持科学运动 建议将有氧运动和抗阻运动相结合，维持人体肌肉量、提升基础代谢，全身健康才能保障大脑高效运转。

高效合理用脑 减少多任务频繁切换，依靠微小的正向反馈，逐步提升自身执行力与专注力。

据央视新闻微信公众号

冰箱不是“保险箱” 陈年冻肉或致病菌“上脑”

本报综合消息 冰箱“陈年冻肉”舍不得扔，老人险些丧命。近日，广东深圳的一位老人凌晨起夜上厕所时突然摔倒在地。家人将老人紧急送医。入院后，老人仍出现发热、腹泻及尿便失禁等症状。结合病史、查体及辅助检查，医生判断老人得的是化脓性脑膜炎，致病的“元凶”就是冰箱里的陈年冻肉。冰箱冷冻层0℃以下能否完全抑菌？冰箱储存食物有哪些注意事项？

北京大学第一医院感染疾病科主任医师徐京杭表示，冷冻层里可能出现的细菌多种多样，常见的导致肠道感染的细菌，比如沙门菌、李斯特菌、志贺菌，甚至还有葡萄球菌，这些都可以在里面生存。冷冻层即便温度较低，但是细菌可能还在缓慢繁殖，有细菌滋生的风险。所以从饮食安全的角度，冷冻层的食物也不要储存太久。

冰箱日常使用中有哪些注意事项？

生熟分开、荤素分开，避免串味、交叉污染，熟食需加盖或用保鲜盒密封。新鲜的蔬菜水果需要湿度比较高，在保存时，可以把它放在保鲜袋里，扎个小口透气。而熟食、肉制品不希望湿度过高。建议用密封盒或者保鲜盒保存。但是总体来说，时间都不要太长，还是建议吃新鲜的。

冷冻食物取出后一次性烹饪，反复解冻会加速细菌滋生、破坏口感。熟食、即食食物放上层，生肉、海鲜放下层，防止血水滴落污染。每月清洁冰箱内部，除霜，保持冰箱内部洁净，减少细菌滋生。预留空隙保证冷气循环，制冷效果更佳，食物保鲜更久。



雨后，昌乐西湖公园的月季花海迎来最美时刻。月季花上缀满晶莹水珠，为初夏的公园添了一抹清润的浪漫。

本报记者 石风华 通讯员 范成峰

水果大量上市 怎么吃才能解暑不伤身

本报综合消息 如今水果大量上市，有人一口气吃半个西瓜，有人把荔枝当零食连续吃……医生提醒，这样吃暗藏健康风险。不当的水果摄入，不仅可能让人长胖，还会影响血糖、胃肠道等。

夏季水果多偏寒凉，且含有丰富的膳食纤维和果酸，大量食用会刺激胃肠黏膜，引发腹痛、腹泻，如果食用前冰镇，极易诱发胃肠痉挛或急性肠胃炎。同时，荔枝、西瓜、葡萄等水果含糖量较高，大量摄入果糖会加重肝脏负担，增加肥胖、脂肪肝的风险，并引起血糖剧烈波动。

特别需要警惕的就是“荔枝病”。空腹大量食用荔枝，可能导致果糖无法及时转化为葡萄糖，反而会刺激胰岛大量分泌，导致急性低血糖，轻则头晕出汗，重则休克甚至危及生命。此外，不少人会用水果完全替代正餐，

这会导致蛋白质、脂肪及脂溶性维生素摄入不足，造成肌肉流失、基础代谢率下降，甚至引发贫血、闭经等问题。肾功能不全者大量食用高钾水果（如西瓜、香蕉等）还易引发高钾血症；糖尿病患者易导致血糖控制不佳；过敏体质者易诱发皮疹、呼吸道水肿等严重反应。

应该如何安全、健康地吃水果？

控制总量，多样化搭配。每天不超过300克，建议选择2种-3种不同种类的水果，避免单一品种过量；控糖人群优先选择低升糖指数和低升糖负荷的水果，如樱桃、蓝莓、苹果，避免空腹吃高升糖指数水果（如西瓜、荔枝等），建议在两餐之间或运动后适当食用。对于脾胃虚弱者，不吃冰镇水果，建议常温食用；避免一次性吃太多带细小种子的水果（如火龙果等），以免加速肠道蠕动引起腹泻。