

## 今日天气



阴有小雨  
最高气温20℃  
最低气温17℃  
北风3~4级

## 短期天气预报

20日夜间到21日白天

21日夜间到22日



阴转多云

多云转阴有小雨

24℃ — 15℃

26℃ — 16℃

北风转南风3~4级

南风3~4级

潍坊市气象台5月19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。

## 黄芪水虽好 这五种情况慎喝

黄芪在中国已有两千多年的历史, 它是一味具有良好保健作用的中药, 味甘, 性微温, 归脾、肺经, 有补气固表、排毒、利尿、生肌等功效, 其中以补气最为突出, 兼有养肾强身的作用。不过, 中医讲究辨证, 再好的“补品”也不是所有人都适合, 以下五种情况尤其要慎重。

**上火不要喝** 黄芪虽有滋补作用, 日常出现声音嘶哑、咽喉痛等明显上火的情况, 就不要喝黄芪水了, 若是上火时饮用, 就相当于雪上加霜, 会加重上火。

**天热少喝** 天热喝容易上火, 出现流鼻血等情况。想饮用黄芪水, 最好在天气变凉以后, 如秋冬季节, 效果更好。

**睡前不要喝** 一般在睡觉前, 不建议喝黄芪水。黄芪含有扩张血管、促进血液循环的成分, 会影响睡眠质量, 并且还有利尿作用, 导致夜尿次数增多。

**血压高不要喝** 研究表明, 黄芪对血压有双向调节作用, 即轻用(15克以下)有升压作用, 重用(30克以上)有降压作用。常用代茶饮剂量的黄芪就有升压作用, 若是喝了反而加重病情。

**阴虚体质不要喝** 如果本身属于阴虚体质, 表现为五心烦热、盗汗、咽干、口燥等症, 需避免使用黄芪。

适量饮用黄芪水会起到良好的补气强身作用, 尤其适合用于气虚乏力、久泻脱肛、自汗、水肿、子宫脱垂、糖尿病、疮口久不愈合等。但黄芪毕竟是中药, 服用要注意禁忌, 特别是患病时要及时就医, 谨遵医嘱用药。

一般市面上可以泡水的黄芪都经过干燥和切片处理, 在浸泡时一定要使用开水, 浸泡时间约为30分钟, 这样才能发挥黄芪部分的药效, 最好是采用煎煮的方式, 其药效才能更好地发挥。用黄芪泡水, 一天最好不要超过15克, 对于刚刚使用黄芪泡水的人群来说, 应从少量开始, 根据自己的身体反应, 考虑是否继续或者添加用量。

# 关于杨梅的消费提示

近期正值杨梅上市高峰期, 但福建漳州等地被曝出部分收购点违规使用违禁防腐剂(如脱氢乙酸钠)和“三无”甜味剂(甜度可达蔗糖8000倍)浸泡杨梅, 以延长保质期、提升甜度。这些违规添加剂可能损伤神经、肝肾, 对青少年神经系统发育影响尤为显著, 甚至还会严重干扰人体内分泌。对此, 福建省漳州市市场监管局发布杨梅选购食用的消费提示。

### ● 风险解读

杨梅属裸果, 极易腐败, 个别经营者为延长保质期、提升甜度, 可能违规添加防腐剂、甜蜜素、糖精钠等。如果发现久放不烂、异常鲜亮、口感甜到发苦、回味发涩的杨梅, 需高度警惕。此外, 杨梅中常见“小白虫”多为果蝇幼虫, 以果肉为食, 白色幼虫期对人体无害, 非寄生虫, 成熟变黑后不宜食用。甜度越高的杨梅越易招引果蝇, 正确清洗可安全去除。

### ● 科学选购: 一看二嗅三触

**看外观** 优选果面干燥无水迹、颜色鲜红自然、果粒饱满的杨梅; 不选青果(未熟)、暗红/黑红不均、软烂出水、异常发亮的果实。

**闻气味** 新鲜杨梅有天然果香; 出现酒味、酸败味, 说明已发酵变质, 切勿购买。

**摸质地** 软硬适中最佳; 过酥软为过熟, 过硬则偏生酸涩。

**购买渠道** 选择证照齐全的商超、农贸市场、正规电商, 优先选购带承诺达标合格证的产品, 留存购物凭证, 不买来源不明、路边无证摊点杨梅。

### ● 规范清洗: 盐水浸泡更安心

推荐用5%左右淡盐水浸泡5分钟-10分钟, 可有效逼出果蝇幼虫、减少农残与杂质; 浸泡后用流动清水冲洗, 晾干后食用, 既安全又能保留杨梅本味。

### 正确贮存: 鲜食为主、冷藏为辅

杨梅不耐储藏, 常温2天-3天易变质, 建议即买即吃; 未吃完的杨梅不要清洗, 先吹干表面水分, 用保鲜膜密封, 0℃-4℃冷藏, 不超过48小时; 网购杨梅到货后立即开箱, 剔除破损果, 按上述方法冷藏, 避免闷在保鲜箱内加速变质。

### ● 添加剂科普: 合法与违法边界

**甜蜜素** 甜度为蔗糖30倍-40倍, 仅限罐头、蜜饯等加工食品使用, 新鲜水果严禁添加; 过量食用可能危害肝脏与神经系统, 老人、孕妇、儿童风险更高。

**糖精钠** 无营养价值, 过量影响消化吸收、降低食欲; 非法超量使用威胁健康。

合规食品添加剂并不可怕, 非法添加、超范围超限量使用是监管打击重点。消费者如发现杨梅变质、异味、疑似非法添加、价格欺诈等问题, 保留票据与样品, 及时拨打12315投诉举报。  
据新华社微信公众号



金泉寺莲池内, 粉紫睡莲于层层碧叶间悄然绽放, 花影映水, 静立如初, 为游人带来一份夏日限定的清凉与诗意。  
本报记者 石风华 通讯员 徐林华

## 103号汽油来了 普通家用车需要用吗

**本报综合消息** 中国石化发布消息, 日前, 在2026环塔克拉玛干汽车摩托车越野拉力赛中, 我国自主研发生产的103号赛级汽油正式投入使用。这是国内首批实现工业化生产的103号高标号赛级汽油, 填补了国内高性能赛车燃油的空白。

汽油的标号一般是指研究法辛烷值, 反映汽油的抗爆能力。数字越高, 说明汽油在发动机高温、高压环境下越不容易提前自燃。赛车发动机长时间高转速、大负荷运行, 对抗爆性和动力响应要求更高, 需要更高标号的专业赛级汽油。“103号赛级燃油, 是专为赛车发动机高转速、大负荷、长时间运行工况设计。”中国石化相关部门负责人介绍, 通过对燃油组分优化, 使其蒸发更快、燃烧更充分, 油门响应更灵敏, 助力赛车在起步、加速和超车时获得更强劲的动力输出; 产品辛烷值达到103以上, 比市售98号汽油高出5个标号, 能有效抑制发动机爆震, 保护引擎在高压压缩比、高负荷下稳定运行。同时, 不含铅、锰等金属添加剂, 燃烧后产生的沉积物少, 可以满足高性能需求和赛事环保标准; 添加抗静电成分, 可降低大流量加油过程中的静电积聚风险, 确保赛事补给安全高效。

对于普通家用车而言, 不同牌号对应的是不同发动机需求, 并非谁更清洁。普通家用车按照说明书选择92号或95号汽油即可。目前, 低硫、清洁、环保是车用油品的共同要求, 我国车用汽油已升级至国六标准, 减少了机动车尾气中颗粒物、氮氧化物等污染物的排放, 改善了空气质量。

## 水果和蔬菜 你洗对了吗

**据《农民日报》消息** 生活中, 盐水浸泡、淘米水去污、洗洁精清洗、长时间泡水是不少家庭惯用的果蔬清洁方式, 也被大众视作去除农残的有效手段。事实上, 这些清洁方法大多存在误区, 并不具备科学去污效果。

很多人习惯用盐水浸泡果蔬, 但这种方式的去农残效果微乎其微。“食用盐的主要成分氯化钠本身没有降解、破坏农药分子结构的能力, 对于不溶于水的脂溶性农残, 以及已经渗入植物细胞内部的内吸性农残, 静态盐水浸泡都没有去除效果。”中国农业科学院蔬菜花卉研究所副研究员许晓敏介绍。

不少人认为淘米水自带的弱碱性和皂苷成分, 可以有效去除农残, 实则不然。淘米水的去农残效果与清水差异不大, 因为受米的品种、淘洗时间等影响, 淘米水中的皂苷含量非常少, 碱性也不稳定, 难以有效去除农残。

那么, 市面上五花八门的食品级洗洁精可以用来清洗果蔬吗?“有一定效果, 但要注意使用方法。”许晓敏表

示, 洗洁精含有的表面活性剂虽能辅助清洁果蔬表面油污、去除少量酸性农残, 但黄瓜、西蓝花、草莓等表面凹凸不平、结构复杂的果蔬, 极易藏匿洗洁精残留, 一旦冲洗不彻底, 就会造成化学二次污染, 反而危害身体健康。

除此之外, 长时间浸泡果蔬的错误习惯也亟须纠正。果蔬含有的维生素C、B族维生素等水溶性营养物质, 会在长时间浸泡中大量流失, 若使用盐水、小苏打水浸泡, 还会破坏果蔬表皮组织, 造成果皮发软、口感变差, 严重时还会引发食材腐烂变质, 影响果蔬的品质。

如何清洗果蔬? 遵循短暂浸泡, 流水冲洗原则。叶菜类蔬菜可先用清水短暂浸泡, 轻轻搅动去除表层杂质, 再用流动清水彻底冲净; 西蓝花、花菜等结构紧实的果蔬, 可提前切为小块, 短暂浸泡后用流动清水反复冲洗; 萝卜、山药等根茎类果蔬, 去皮食用是最洁净安全的方式; 草莓、蓝莓等表皮娇嫩的浆果类果蔬, 切忌使用盐水、碱水浸泡, 避免造成花青素流失、果皮腐烂。