

今日天气



阴转多云
部分地区零星小雨转多云
最高气温25℃
最低气温15℃
北风转南风3~4级

短期天气预报

21日夜间到22日白天



多云转阴
25℃ — 15℃
南风3~4级

22日夜间到23日



阴有小雨转多云
28℃ — 16℃
南风3~4级

潍坊市气象台5月20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：中等
属中等强度紫外线辐射天气，外出时建议涂擦SPF高于15、PA+的防晒护肤品。

小满过后多喝这四种茶

中医认为“天人相应”，节气变化与人体健康息息相关。顺应时节调理身体，无需刻意进补，日常饮用几款简单的养生代茶饮，即可温和健脾、利水排浊、清心安神，帮助身体排出多余湿气与代谢浊气，轻松度过潮湿初夏。以下推荐四款适宜小满后饮用的茶品，涵盖传统名茶与药食同源的代茶饮，兼顾清热、祛湿、健脾与滋阴功效。

太平猴魁 太平猴魁属于绿茶类尖茶。茶性微寒味甘苦，具有清热养阴、生津止渴、提神醒脑、解毒利尿等作用，尤宜于小满时节饮用。

藿佩陈苓茶 取藿香3克，佩兰3克，陈皮3克，茯苓5克，开水冲泡，代茶饮用。

此茶可健脾和胃，清利湿热，尤宜于湿热体质、消化不良、呕吐呃逆、口中黏腻、水肿痰饮、心悸失眠、舌苔厚腻者。

荷竹薄荷茶 取荷叶3克，竹叶3克，薄荷3克，开水冲泡，代茶饮用。

此茶饮可清暑利湿、清心除烦、清胃泻火、生津止渴，尤宜于暑热伤心、热病烦渴、口疮、尿赤、咽喉肿痛、风热头痛、目赤多泪者。

栀子百合石斛茶 取栀子3克，百合3克，石斛3克，开水冲泡，代茶饮用。栀子性寒味苦，入心肺三焦经，可泻火除烦、清热利湿、凉血解毒、止血；百合性微寒味甘，入心肺胃经，可补肺阴清肺热、止咳化痰，养心阴清心热、宁心安神、养胃阴清胃热；石斛性微寒，味甘入肾胃经，可益胃生津、滋阴清热、止渴、明目、清胃热。

此茶饮可清心肺胃热、滋阴清热、泻火除烦、生津止渴，尤宜于阴虚体质、热病心烦、口干口渴、小便短赤、目赤肿痛、失眠心悸、目暗不明、骨蒸劳热等。

健康舒适度夏 这份指南请收好

新华社北京5月19日电 5月19日，国家卫生健康委举行新闻发布会，邀请多位专家围绕夏季常见健康问题，给出科学实用提示。

天气炎热，儿童更容易贪吃冷饮、零食或者吃饭太快、太多而导致消化不良。

中国中医科学院西苑医院主任医师刘征堂提醒，家长应帮助孩子养成良好饮食习惯，做到定时定量吃饭，尽量少吃或不吃冷饮和高糖零食，饭后不要马上跑跳。如果孩子只是轻微腹胀、食欲差，可先通过清淡饮食、少量多餐来调节。暑期临近，儿童青少年的近视防控问题也备受关注。

首都医科大学附属北京同仁医院主任医师王宁利表示，近视防控没有“神器”，最关键的是增加白天户外活动，改变孩子用眼卫生，减少近距离阅读，不要躺在床上阅读，还应按时睡觉、不熬夜，卧室夜间尽量不开夜灯。

气温升高，心脑血管疾病也不容忽视。

中国医学科学院阜外医院主任医师赵雪燕表示，活动后出现明显的胸闷、胸疼，持续气短、心慌等症状，要及时就医。如果出现口角歪斜、一侧肢体活动不便，或者是言语不清、视物不清、剧烈头痛等情况，更不能延误，应尽快拨打120，不建议自行就诊或等待观察。

专家提示，还要重视那些“没有感觉”的风险。比如高血压、糖尿病、高脂血症早期通常没有明显症状，却是心脑血管动脉粥样硬化的重要危险因素。长期吸烟、肥

胖、缺乏运动、经常熬夜、精神压力大，以及有早发心脑血管疾病家族史的人，更要关注血压、血糖、血脂和体重的变化。

气温高、湿气重，部分人群热衷于通过红豆薏米水、祛湿糕点、祛湿泡脚包等方式“排毒祛湿”。

刘征堂提醒，祛湿产品要因人而异。生薏米偏凉，不建议胃肠虚弱、容易腹泻、经期女性和孕妇等人群长期大量食用。祛湿糕点往往糖分不低，血糖偏高的人要少吃。泡脚可以帮助人们放松，但皮肤破溃、足部感染、糖尿病足风险人群尽量避免泡脚，如果长期身体困重、食欲差、腹胀、大便黏腻，应到医疗机构请医生判断。

此外，高温天气出汗增多，如何科学饮水？

中国疾控中心研究员张岚表示，应做到少量多次、主动补水，不要等到明显口渴再喝水；首选白开水，避免长期大量饮用高糖饮料；水温以温凉接近室温为宜，过冰或过烫的水可能会刺激或损伤胃肠道；大量出汗，长时间户外作业或运动后，可适当补充电解质，但淡盐水并不适合长期或过量饮用，高血压、肾病等患者尤其应谨慎。

针对夏季公众外出旅游、露营等户外活动明显增多的情况，张岚建议，要注意预防蚊、蝉的叮咬，穿浅色、光滑面料、带松紧扣的长裤和外套，回家后要检查全身，特别是注意耳后、腹股沟、小腿外侧等隐蔽部位有无蝉附着，遇到鼠类、旱獭等动物，不要近距离接触。



麦田好景

小满时节，寿光市营里镇李家湾村麦田绿意正浓，田边林木葱郁，鸟儿正忙碌筑巢，处处是夏日蓬勃生长的希望与诗意。
本报记者 石风华
通讯员 刘永久

雨后遇到大蜗牛 千万别让孩子触碰

本报综合消息 近日，广东深圳一名幼儿因在小区内触碰非洲大蜗牛，不幸患上严重脑炎，事件引发广泛关注。医生提醒，雨后常见的巨型蜗牛暗藏风险，家长务必帮孩子把好“手口关”。

“个头硕大、外壳较尖的蜗牛并不是本土普通蜗牛，而是非洲大蜗牛，学名褐玉玛瑙螺。”陕西省人民医院儿科副主任医师王洁英介绍，非洲大蜗牛本身不分泌毒液，但其黏液和粪便中常携带广州管圆线虫、弓形虫、蛲虫、钩虫等多种寄生虫。其中，广州管圆线虫危害最大，可侵入人体中枢神经系统，诱发儿童脑炎。

“孩子如果徒手抓蜗牛、触碰其爬行过的痕迹后不洗手，随之触碰眼睛、鼻子，就可能将寄生虫带入体内。”王洁英表示，感染广州管圆线虫后，初期的症状与其他病毒性或细菌性脑炎颇为相似。患儿会出现发热、剧烈头痛、恶心、呕吐等症状。这些症状极易被家长误认为是普通感冒或消化不良。

王洁英提醒，在户外玩耍时，家长一定要看管好孩子，向孩子讲明不能触碰非洲大蜗牛。雨后潮湿的地面、草丛和墙角是蜗牛最常出没的地方，家庭和小区应定期清理潮湿角落和积水，减少蜗牛滋生环境。雨后避免让孩子光脚在草地泥地奔跑，降低接触风险。如果孩子已经用手碰过蜗牛或接触其黏液，应立即用肥皂水和流动清水彻底冲洗双手，将黏液完全洗去。被污染的鞋袜和衣物要及时换洗，防止残留病菌。此外，养成不吃蔬果、不喝生水的习惯，防止因食用被蜗牛或其黏液污染的食物和水而感染病菌。

长期使用护腰靠垫 可能会让肌肉变“懒惰”

本报综合消息 长时间坐在办公桌前，腰酸背痛成了许多人的“标配”。于是，从几十元到上千元不等的护腰靠垫悄然走红，号称能矫正坐姿、缓解腰痛。然而这些靠垫真的能“护腰”吗？还是仅仅是一种心理安慰？

“这类产品不能长时间使用。”南京市中医院骨伤科副主任中医师刘畅畅坦言，护腰靠垫的核心作用是提供被动支撑。当腰部处于急性疼痛期，比如腰扭伤、急性腰肌劳损发作、腰椎间盘突出急性发作时，使用靠垫是有益的。然而，不少人希望通过护腰靠垫来纠正体态，甚至一些健身爱好者寄望于靠垫来塑造挺拔身姿，这是不现实的。

“使用护腰靠垫时，看起来好像是靠垫帮你挺着，显得很直，可一旦撤掉，你的肌肉没有力量，还是撑不住。”刘畅畅说，长期使用靠垫腰部肌肉会逐渐产生“惰性”，变得不爱使劲，可能诱发更长期的腰背问题。此外，靠垫会让腰椎维持前突的角度，肌肉放松后，压力会前移到椎间盘上，虽然感觉舒服了，但是椎间盘的压力增大，久坐后椎间盘会有损伤。

刘畅畅提醒，真正挺拔的坐姿需要靠自身核心肌群的力量来维持。对于长期伏案、已有慢性腰肌劳损的上班族，不建议在非发作期使用靠垫。

身体出现两种情况务必就医：一是有明确的外伤史，比如摔倒、撞击后出现的剧烈腰痛，可能涉及骨骼或关节损伤；二是腰痛同时伴有神经或血管症状，例如牵连到臀部、腿部，出现下肢麻木、无力或行走困难的情况。