

今日天气



多云转阴
部分地区有雷雨或阵雨
最高气温25℃
最低气温16℃
南风3~4级
雷雨地区雷雨时阵风7~9级

短期天气预报

22日夜间到23日白天

23日夜间到24日



阴有雷雨或阵雨转多云

多云转阴

28℃ — 16℃

26℃ — 17℃

南风3~4级
雷雨时阵风7~9级

南风3~4级

潍坊市气象台5月21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。

打豆浆剩的豆渣可以这么吃

打豆浆时, 不少人会把剩下的豆渣直接扔掉, 殊不知这种常被忽略的食物废料, 却富含膳食纤维、粗蛋白、钙、维生素B1等, 有促进消化、辅助控糖、调节血脂等作用。接下来教大家三个将豆渣“变废为宝”的美味做法。

豆渣饼 准备豆渣300克, 面粉100克, 胡萝卜100克, 洋葱100克, 鸡蛋2个。胡萝卜、洋葱切碎蒸熟备用。豆渣放在盆里, 加2个鸡蛋、面粉、盐、胡椒粉、香葱, 倒入蒸熟的胡萝卜和洋葱, 再用勺子将它们搅成糊。平底锅烧热, 倒油, 把豆渣糊捏成小饼状入锅, 用锅铲把它们一个个翻面, 烤至两面金黄, 即可出锅。

鲜炒豆渣 准备豆渣250克, 鸡蛋2个, 红椒2个, 香菜少许, 肥猪肉片50克。红椒、香菜切碎, 肥猪肉洗净切片备用。起锅烧热(不放油), 倒入豆渣, 小火煸炒至无水分, 倒入打好的蛋液, 继续小火煸炒, 直至蛋液全部凝固, 离火。起锅烧热, 倒入肥肉片, 保持小火炼油, 炼好猪油后捞出油渣。倒入炒过的鸡蛋豆渣, 炒匀, 放红椒、香菜、盐等, 中火翻炒均匀, 即可出锅。

豆渣丸子 准备豆渣350克, 白菜200克, 胡萝卜150克, 虾皮30克, 五花肉50克。胡萝卜、白菜切丁, 五花肉切小块, 虾皮洗净。起锅热油, 倒入胡萝卜、白菜、五花肉、虾皮, 加调料, 炒熟出锅盛入盆中放凉。将豆渣加入盆中, 搅拌均匀, 捏成小丸子, 表层裹上地瓜粉。起锅烧水, 水开后倒入丸子, 两三分钟后即可出锅。

需要提醒的是, 豆渣含水量高, 容易变质, 建议分装进密封袋冷冻保存, 保质期可达3个月, 用时无需解冻直接烹饪。豆渣膳食纤维丰富, 吃多了容易腹胀, 建议每日摄入量控制在50克以内, 并多喝水帮助消化。豆渣钾含量较高, 肾功能不全者少吃。痛风患者也应控制摄入频率, 避免嘌呤摄入过多。

中消协发布“六一”消费提示

“六一”国际儿童节即将来临, 各类儿童消费品迎来选购高峰。中国消费者协会5月21日发布“六一”消费提示。

警惕盲盒卡牌“概率陷阱”, 防范诱导过度消费

近年来, 盲盒、卡牌等新兴消费形态深受青少年喜爱, 但相关投诉日趋增多。投诉主要集中在信息不透明、诱导过度消费及售后服务延迟推诿等方面, 其中不乏未成年人未经监护人知晓或同意, 多次下单购买盲盒商品的情形。家长一方面要引导孩子理性看待盲盒、卡牌类商品, 认清隐藏款、限量款的实际获得概率极低, 切勿抱持“再试一次或许就能回本”的赌博心态。另一方面, 家长要妥善管理个人支付账户和密码, 防止未成年人擅自进行大额消费。

关注儿童食品包装, 警惕“猎奇”营销误导

近期, 一些外形与香烟高度相似的棒棒糖等“恶搞”食品在校园周边出现, 吸引小学生模仿成年人将“烟”叼在嘴里。这类产品看似无害, 实则可能在心理和行为上对认知尚未成熟的未成年人产生诱导与暗示, 削弱其对烟草危害的天然防线。

此外, 部分“恶搞”糖果还存在未标注产品标准号、生产者信息等标签标识的问题, 存在安全隐患。家长在为孩子选购食品时, 应仔细查看产品配料表、生产日期、保质期及生产厂家等信息, 优先选择正规渠道销售的产品, 对包装“猎奇”、名称低俗的食品保持警惕, 同时加强对孩子的食品安全教育, 引导其主动远离此类产品。

理性办理预付式消费, 防范“跑路”风险

儿童游乐场所、课外培训等领域是预付式消费纠纷的高发区。部分地区已出现多家儿童游乐场所相继闭店、消

费者预付卡余额无法使用的情况。建议消费者在为孩子办理预付卡时, 坚持“小额、短期”原则, 优先选择月卡、季卡等灵活方式, 一次性预存金额不宜过高; 签订合同时仔细阅读退费、转让等条款; 缴费后务必索要并妥善保管发票、合同等凭证, 以便发生纠纷时依法维权。

选购儿童智能设备, 防范沉迷和隐私泄露

儿童智能手表等设备已成为许多家庭的“标配”, 但部分产品以积分排行、功能解锁、游戏充值等为名诱导未成年人过度消费, 且部分防沉迷功能可能被绕过或破解。家长应依据孩子实际年龄和需求合理选购, 优先选择具备基本定位和通话功能的产品。购买后及时检查应用权限设置, 关闭不必要的娱乐功能和支付功能。定期关注孩子的使用情况, 防止沉迷和盲目攀比。

选购儿童玩具, 认准认证标识

消费者在选购儿童玩具时, 应认准CCC强制性产品认证标识, 仔细查看产品适用年龄范围及安全警示说明, 避免给低龄儿童购买带有细小零件、锐利边缘的玩具。通过正规商超、品牌门店及合规电商平台等渠道购买, 切勿购买无厂名厂址、无合格证明、无警示标识的“三无”产品。

增强维权意识, 依法维护权益

消费者在购买儿童商品或服务时, 应及时索要并妥善保管发票、收据、电子支付记录等消费凭证。如遇消费纠纷, 可先与经营者协商解决。协商不成的, 可通过“全国消协智慧315”平台投诉, 或向有关行政主管部门投诉举报, 依法维护自身合法权益。

据央视新闻客户端



滨海初夏

夏日滨海, 花海绵延, 碧水环廊, 摩天轮凌空而立。白浪河两岸绿意盎然, 繁花似锦, 晕染出温柔绵长的夏日诗意。

本报记者 石风华
通讯员 袁彦奎

甲硝唑是“护肤神器”? 医生提醒切勿被“偏方”误导

本报综合消息 “碾碎甲硝唑片敷脸, 轻松祛痘除黑头”“厚敷甲硝唑秒变光滑肌”……近期在社交平台上, 甲硝唑被网友奉为“护肤神器”。事实真的如此吗?

“甲硝唑是一种合成硝基咪唑类药物, 具有抗厌氧菌、抗原虫和抗炎作用, 临床应用广泛, 但绝非‘祛痘神器’。”哈尔滨医科大学附属第四医院松北院区皮肤科主任刘冰梅说, 口服甲硝唑片的成分、pH值及无菌标准均针对口服需求设计, 其中含有的淀粉、糊精等辅料不溶于水。敷脸时, 这些物质不仅无法被皮肤吸收, 反而会堵塞毛囊口, 引发刺痛、泛红、脱皮等症状。

用甲硝唑片与酒精混合后敷脸的做法也不对。刘冰梅提醒, 无论药物是通过口服还是经皮肤吸收, 一旦与酒精混合后进入人体, 就存在引发双硫仑样反应的风险, 引起头痛、心悸等症状, 严重时可导致心律失常。

针对“厚敷甲硝唑凝胶能除黑头、疏通毛孔”的说法, 刘冰梅表示该做法无效。黑头是皮脂和角质堵塞毛孔后氧化形成的, 而甲硝唑凝胶的主要作用是杀灭毛囊蠕形螨和抗厌氧菌, 对溶解角质、疏通毛孔毫无作用。厚敷反而会降低皮肤通透性, 加重毛孔堵塞。

至于“甲硝唑可祛痘印”的说法, 同样毫无根据。甲硝唑外用制剂的适应症是玫瑰痤疮, 而非普通痤疮(即青春痘)。公众切勿被社交平台上的“偏方”误导, 盲目跟风使用。

出门防晒 红色衣服效果最佳

本报综合消息 炎炎夏日, 穿什么颜色的衣服出门防晒效果好? 不少市民认为浅色衣物清爽又防晒, 这其实是误区。专家提醒, 同等面料条件下, 红色衣服防晒效果更好。

南京市职业病防治院副主任医师张扬明确表示, 在同等面料条件下, 颜色越深的衣服防晒效果越好, 其中红色优于黑色, 黑色优于橘色。深色衣服能大量吸收日光中的紫外线, 减少紫外线对皮肤的伤害。而浅色衣物受到的热辐射相对较少, 但透光性强, 对紫外线的阻隔作用微弱, 不适合长时间在骄阳下暴露。相关实验显示, 正午高温时段, 穿红色衣物的人皮肤表面温度虽略高, 但紫外线阻隔率比白色衣物高出30%以上。尤其是在户外工作、遛娃、运动等长时间暴露在阳光下的场景, 红色衣物的防晒优势更为明显。“红色波长较长, 能有效吸收紫外线中的有害波段, 而白色衣物易反射紫外线, 反而可能让紫外线间接照射到皮肤。此外, 衣物也并非越厚越好, 同等面料下, 中等厚度的红色衣物防晒效果最佳, 过厚会闷热, 过薄则影响阻隔效果, 日常选购时可优先选择透气的红色棉麻、聚酯纤维混纺材质。”张扬说。

此外, 防晒时很多人只做脸部、手臂的防护, 却忽略了头皮。张扬提醒, 头皮皮肤娇嫩, 长期暴露在阳光下会导致发红、瘙痒, 甚至损伤发根, 需格外注意防护。