

## 今日天气



多云转晴  
最高气温29℃  
最低气温16℃  
北风转南风2~3级

## 短期天气预报

29日夜间到30日白天



晴间多云  
32℃ — 17℃  
南风3~4级

30日夜间到31日



晴转多云  
30℃ — 19℃  
南风3~4级

潍坊市气象台5月28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: 强

紫外线辐射强, 建议涂擦SPF20左右、PA++的防晒护肤品。

## 豆腐,你吃明白了吗?

豆腐的蛋白质含量丰富, 素有“植物肉”的美称。北豆腐、南豆腐、内酯豆腐有什么区别? 各自有哪些优势?

**北豆腐** 以盐卤为主要凝固剂制成的豆腐。北豆腐通过挤压挤出大量水分, 水分含量比南豆腐更低、质地紧实, 营养物质更加浓缩, 蛋白质、脂肪含量和热量也更高。

**南豆腐** 南豆腐也叫嫩豆腐, 是以石膏为主要凝固剂制成的豆腐。相比于北豆腐, 南豆腐不会被用力压实, 凝固速度比较慢, 水分含量更高, 吃起来比较细嫩。由于石膏的主要成分是硫酸钙, 制作过程中会给豆腐带来更多的钙, 因此南豆腐钙含量比较高。

**内酯豆腐** 内酯豆腐是以葡萄糖酸-δ-内酯为凝固剂制成的豆腐。内酯豆腐改变了传统的“卤水点豆腐”的方式, 它独特的“缓释”特性, 使成品豆腐含水量高、质地软, 同时有光泽、适口性好。其蛋白质含量与南豆腐差不多, 但保质期远比北豆腐和南豆腐长。由于它添加的凝固剂没有加钙效果, 所以钙含量大概只有北豆腐和南豆腐的1/6。

### 挑选豆腐的小技巧

一看, 要选择外观完整、无明显破损的豆腐; 二按, 可以轻轻按压豆腐, 选择质地细腻、有弹性的; 三闻, 优质的豆腐通常会有淡淡的豆香味, 闻一闻就能“高下立判”。

另外, 买回来的豆腐要是短期内就食用, 可以将其放在阴凉通风处, 或者放在冰箱冷藏室中; 如果需要长时间储存, 可以将豆腐切成小块, 放入冷冻室中冷冻保存。

不过, 还有一些名字里有“豆腐”的产品其实并不是真正的豆腐。比如, 鱼豆腐是由鱼糜、淀粉、盐、糖、大豆分离蛋白等制作而成的。千页豆腐则是由大豆分离蛋白、淀粉、食用油经过发酵制成的一种合成素食产品, 不属于传统豆腐。日本豆腐是以鸡蛋、水和盐为原料制成的, 类似于在家制作的鸡蛋羹。杏仁豆腐由甜杏仁磨浆后加水煮沸, 待冷冻凝固之后切块而成, 实则是一种长得像豆腐的甜品。

# 决胜高考冲刺期 这些“开挂饮食”管用吗

据新华社北京5月28日电 高考临近, 不仅广大考生开足马力冲刺, 家长们也尽力为孩子做好后勤保障。不少家长到医院咨询: “吃什么能让孩子晚上多熬两小时、白天还不困?” “孩子可能压力有点大, 出现失眠焦虑, 饮食怎么调?” 这些问题集中在帮助孩子提神醒脑、增强记忆、强健身体的饮食方案上。

市面上受到追捧的“开挂饮食”主要包括短期刺激类、声称“益智类”、营养素补充类饮食。

短期刺激类, 包括浓咖啡、功能饮料, 这些饮品能带来短暂的兴奋感和精力充沛的错觉, 过量饮用对孩子身体发育不利, 可能会引发心慌、手抖、尿频, 严重影响临场发挥和后续睡眠。

声称“益智类”, 包括鱼油、补脑液等保健食品。浙江大学医学院附属儿童医院临床营养科主任马鸣说: “鱼油需长期规律补充才可能对认知有益, 非短期突击用; 补脑液并非促进提升智力, 是让过度亢奋的神经‘镇静’下来, 若不辨体质滥用, 可能会白天嗜睡、昏沉, 得不偿失。”

专家提到, 保健食品仅用于调节机体功能、提高抵抗力, 不能治疗疾病, 更不是“神药”, 同时还要注意可能出现的过敏和胃肠道反应。所以家长和考生一定要破除“补脑迷信”, 根据自身情况, 仔细对照相关产品包装上的备案功能选择。

此外, 在社交平台上, 一些博主分享服用镁剂、复合B族维生素等产生的效果, 让考生家长频频跟风“种

草”。专家介绍, 以复合B族维生素为例, 它作为辅酶参与能量代谢, 对神经功能很重要, 压力大时身体消耗会增加, 适量补充确有一定帮助。“它像润滑油, 而不是汽油, 能让机器运转顺畅些, 但不能让1.5L的发动机输出2.0T的马力。”上海交通大学医学院附属新华医院临床营养科主任医师冯一表示。

考前饮食营养的本质是帮助孩子把体力、情绪、注意力和消化状态维持在一个稳定区间, 家长真正要做的, 是把家里菜单安排得有规律, 把早餐准备扎实, 把花哨饮食收一收, 把“补”换成“稳”。

西湖大学医学院附属杭州市第一人民医院消化内科副主任医师杨晶提醒, 考前饮食的关键不是“猛补”, 而是“稳”。规律三餐、清淡家常、不盲目尝鲜、不暴饮暴食, 才是帮孩子保持专注力、守护好状态的最佳饮食方案, 比任何高价补品都实在。

对于“多吃主食会犯困”等认识误区, 冯一表示, “考前不吃或少吃主食”是谬误, 主食摄入不足会导致注意力涣散、记忆力下降, 正确做法是选低血糖生成指数的复合碳水, 如燕麦、糙米饭、全麦面包。主食搭配足量蔬菜和优质蛋白能延缓血糖上升速度, 提供持续稳定能量, 真正实现“抗饿又醒脑”。

此外, 肠道被称为“第二大脑”, 管理肠道就是管理情绪和免疫力。马鸣提醒, 考前适量摄入无糖酸奶、新鲜蔬菜水果, 增加肠道膳食纤维和益生菌, 有助于维持肠道通畅和菌群平衡, 通过“脑肠轴”调节情绪和压力感受。

## 儿童化妆品怎么选? 请认准“小金盾”

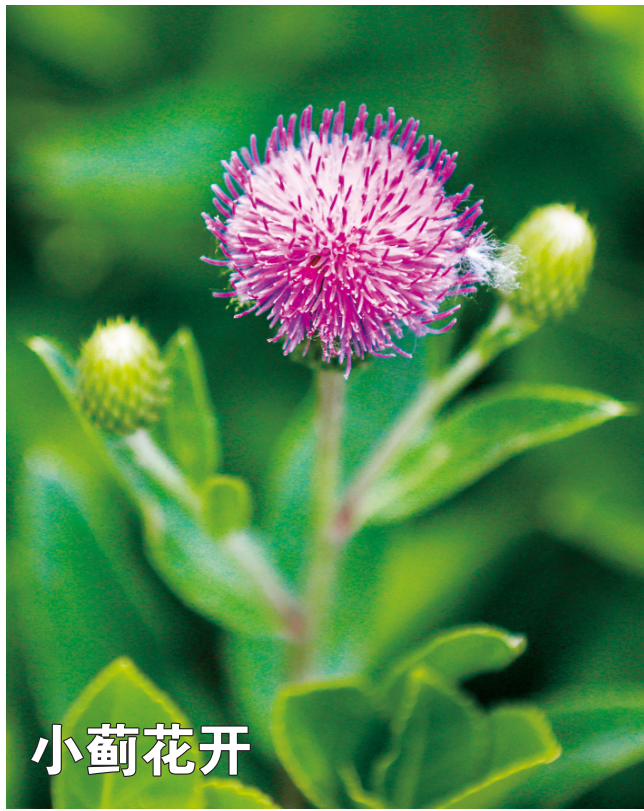
本报综合消息 临近“六一”国际儿童节, 不少孩子要参加文艺表演。在选购和使用儿童化妆品时要注意哪些问题?

日前, 国家药品监督管理局发布了有关消费提示。为保障儿童安全, 根据要求, 在我国上市销售的儿童化妆品都应当在销售包装主要展示面的左上方标注儿童化妆品标志——“小金盾”, 且需清晰易识别; 儿童化妆品应当以“注意”或者“警告”作为引导语, 在销售包装可视面标注“应当在成人监护下使用”等警示用语。儿童化妆品标签不得标注“食品级”“可食用”等词语或者食品有关图案; 非儿童化妆品不得标注儿童化妆品标志; 可登录国家药监局网站或者手机下载“化妆品监管”App, 查询要购买的化妆品标签标识信息与注册备案信息是否一致, 信息不一致的不要购买。

此外, 儿童化妆品需按照化妆品标签上的使用说明使用。为确保安全, 可选择少量、局部试用, 若儿童在使用后出现不适, 应立即停止使用, 如症状持续未改善, 请及时就医。在使用过程中, 对于低龄儿童, 家长需采取必要措施, 防止误食、误用。不要购买容易与食品、饮料等相混淆的化妆品。

注意妥善保存。每次使用前, 还要观察产品是否有变色、油水分离或长霉斑等现象, 闻一闻有没有变味。

儿童皮肤发育不完全, 除清洁、保湿、舒缓、爽身等基础护肤类产品外, 平时应减少其他类别化妆品的使用, 如有特殊需要或者在特殊场景(舞台、拍摄等)下使用到化妆品, 也要注意适量, 用后及时清洁。



小蓟花开

刺儿菜又称小蓟, 是一种常见的野生草本植物, 当前正值盛花初期。细碎紫蕊缀满枝头, 青涩花苞蓄力待放, 于绿意氤氲间, 晕染出独属于乡间草木的清雅浪漫。

本报记者 石风华 通讯员 刘永久

## 这三种二维码有陷阱 千万别乱扫

本报综合消息 扫码关注、扫码支付、扫码登录……二维码已融入工作、生活的方方面面。国家安全机关在工作中发现, 有不法分子企图通过诱导用户扫描“特制”二维码, 窃取个人隐私甚至涉密敏感信息。

现实生活中, 不法分子可能在多场景下布设“二维码陷阱”, 常见套路主要有三种。不法分子打着“便民软件下载”“积分兑换”等旗号, 在大街小巷、商圈周围诱导群众扫描二维码并安装非官方App、插件, 在后台静默植入木马病毒, 甚至形成对用户手机的远程控制; 不法分子会通过粘贴、覆盖等方式, 将电梯广告、快递面单上的二维码替换为“钓鱼”二维码, 诱导群众输入银行卡号、验证码等敏感内容; 不法分子会在党政机关等涉密单位附近

开展“扫码抽大奖”“免费领礼品”等活动, 诱导相关人员扫描“特制”二维码, 获取涉密敏感信息。

建议大家认真鉴别各类场景下出现的问题二维码, 守住指尖方寸的安全。

一是警惕在涉密单位周围开展的各类不明背景的扫码活动, 不下载安装非官方App、插件等, 不轻易授权位置、通讯录等敏感权限; 二是扫码前认真查看二维码是否有粘贴、覆盖等痕迹, 确认是官方发布的二维码, 确保人口安全可靠, 坚决不扫来源不明的二维码; 三是在涉密单位周边发现可疑扫码活动, 请通过12339国家安全机关举报受理电话、网络举报受理平台、国家安全部微信公众号举报受理渠道或者直接向当地国家安全机关举报。