

今日天气



晴转多云
最高气温35℃
最低气温19℃
南风3~4级

短期天气预报

2日夜间到3日白天



多云转阴
局部有雷雨或阵雨

35℃ — 20℃

南风3~4级
雷雨时阵风7~9级

3日夜间到4日



阴有雷雨
或阵雨转多云

28℃ — 21℃

南风转北风3~4级
雷雨时阵风7~9级

潍坊市气象台6月1日15时发布

生活气象指数

过敏指数: 不易发

天气条件不易诱发过敏,可放心外出,除特殊体质外,无需担心过敏问题。

紫外线指数: 很强

紫外线辐射极强,建议涂擦SPF20以上、PA++的防晒护肤品。

苦味药膳

中医认为苦味入心,可以清心火、解暑热,让整个夏天不那么“苦”。下面就给大家推荐几道适合夏季食用的苦味药膳。

●麻酱蒲公英

准备鲜蒲公英200克,芝麻酱、蒜末、生抽、香醋、白糖、盐、香油适量。蒲公英冲洗干净沥干备用。锅中加水烧开,加一小勺盐和几滴食用油,放入蒲公英焯烫至变色。捞出后立即放入冷水中浸泡30分钟以上,中途可换水一次,能去除大部分苦味和涩味。捞出后用手轻轻挤水分,但不要挤太干,切段备用。将适量芝麻酱放入碗中,分次少量加入温水,不停搅拌直至其成为顺滑的糊状。按个人口味加入蒜末、生抽、香醋、白糖、盐和香油,搅拌均匀,浇在蒲公英上拌匀即可食用。

适合肝火旺者、胃火旺者、下焦湿热者。孕妇、哺乳期妇女不建议食用。

●菊苣苦瓜排骨汤

准备排骨300克,苦瓜1根,鲜菊苣25克,生姜3片-4片,葱段适量,料酒、盐少许。排骨冷水下锅,加入姜和少许料酒,煮沸后撇去浮沫,捞出用温水洗净备用。苦瓜洗净,对半剖开,刮去内瓤,切成厚片。菊苣洗净后切成段备用。将焯好的排骨、姜片、葱段放入汤锅,加入足量清水,大火烧开后转小火慢炖40分钟左右。加入苦瓜片,继续炖10分钟,最后放入菊苣,再煮3分钟即可关火。加入适量盐调味。

适合肝胆湿热者以及食欲不振、腹胀、大便黏滞不爽者。菊苣和苦瓜都有一定的辅助降压、降糖作用,平时血压、血糖偏低者,不宜大量食用。

●莲子心茶

准备莲子心10根左右,怕苦可先尝试5根。将莲子心放入杯中,用沸水冲泡,加盖闷5分钟-10分钟即可饮用。

适合口舌生疮、失眠多梦、舌尖红、小便短黄者服用。脾胃虚寒者、孕妇、哺乳期妇女慎用。

奶制品该怎么吃 专家详解

据新华社北京5月31日电 6月1日是世界牛奶日。专家提示,牛奶是全球公认的健康食品,既要吃足也要搭配吃好。

“当前我国居民对奶类的消费还有较大的提升空间。”农业农村部食物与营养发展研究所副研究员杨祯妮说,按照《中国居民膳食指南(2022)》推荐,成年人每日要摄入奶及奶制品300克-500克,这相当于每天摄入两杯250毫升的牛奶或等量酸奶、奶粉、奶酪等乳制品。2025年,我国居民人均奶类消费量约41千克,相当于每人每天摄入112克,较推荐量的平均值400克有超过250克(半斤)的缺口。

随着奶业市场的不断发展,消费者的乳制品选择更加丰富。巴氏奶、纯牛奶、调制乳、风味牛奶等品类多样,一些商家可以把低温保存的各种口味的牛奶、酸奶等送到消费者的家门口。

人们应该怎样选择一瓶好奶呢?

杨祯妮说,对于一般健康人群,建议优先选择鲜牛奶。尤其是低温鲜奶,由于一般只经过杀死致病菌的简单工序,保留了更多的营养成分。选择超市里的液态奶,可通过产品标签辨别种类,再查看配料表中生牛乳含量等关键信息,建议优先选择以100%生鲜乳为原料的液态奶产品。

她补充说,选择好合适的液态奶产品后,还要注重饮用方式。鲜牛奶、低温酸奶需冷藏储存,开封后尽快饮用完,防止变质。

对于乳糖不耐受人群,除了选择低温包装或常温包装的“无乳糖”“零乳糖”液态奶产品外,奶酪、酸奶等也是比较好的选择。

据了解,按照营养等量换算,100毫升液态奶(巴氏奶、纯牛奶),相当于100毫升酸奶,或15克奶酪。

全国畜牧总站研究员张书义说,奶酪不仅可以替代日常饮奶,而且还可以较小摄入量,满足更高营养需求。成熟型奶酪中乳糖含量很少,尤其成熟4个月以上的奶酪,乳糖含量几乎为零,特别适宜乳糖不耐受的人群食用。

奶酪分为天然奶酪、再制奶酪和奶酪制品三类,如何选择适合自己的奶酪种类呢?

张书义介绍说,天然奶酪也称原制奶酪,由生乳制成,配料表第一位是生牛乳或巴氏杀菌牛乳;再制奶酪是以天然奶酪为主要原料,配料表第一位是奶酪,且添加量≥51%。

他提醒家长,为孩子选择既安全又有营养价值的奶酪,不能盲目信赖“儿童专用”的营销标签,也不能只关注口味和外观,而要从配料表和营养成分表进行综合判断。要尽量选择配料表上第一位是生牛乳,或奶酪含量较高(大于51%或更高)的产品,尽量少选择额外添加过多糖分和钠的产品。

此外,专家表示,除液态奶外,大家还可以选择奶粉、奶片等奶制品,用奶酪搭配面包、馒头、粥,在家庭食谱中丰富乳制品摄入种类,从而轻松补上“半斤奶”的缺口。



怡园夏景

风穿亭榭,荷染清波。俯瞰自怡园曼泽湖,连片的荷叶铺展成绿毯,曲折的莲心桥如银链串起亭台,在夏日的光影里,勾勒出一幅藏在城市中的江南画卷。

本报记者 石风华
通讯员 姜光辉

空调一开一关和一直开着到底哪个更费电

本报综合消息 空调是夏季消暑“利器”。使用空调时,一开一关费电,还是一直开着费电呢?

中国制冷学会科普部主任、高级工程师李晋灏2024年曾撰文指出,频繁开关空调反而更费电。空调启动阶段的能耗会很高。重启次数多了,会超过空调一直开着的能耗。而且空调工作时间越长,这种对比越明显。

此外,频繁开关空调还可能给压缩机造成较大压力,导致其使用寿命缩短。想要空调省电,更有效的做法是:尽量减少室内和室外的热交换,空调不用的时候彻底断电,合理利用睡眠模式,使用变频空调。

有人说,空调开除湿模式也可以制冷,用起来还更加省电。这是真的吗?

华东师范大学物理与电子科学学院工程师崔璐曾在2023年撰文,分享了夏季开空调的省电秘诀。南方的三伏天又热又潮湿,可以打开空调的除湿模式,保证室内湿度在45%-65%,能提升体表的舒适度且有利于人体健康。如果室内初始温度较高,可以先开制冷模式,待房间温度下降后再改为除湿模式。

北方的大部分城市夏季室内炎热但并不潮湿,应选择制冷模式。特别是在温度较高,例如将近40℃的高温天气下,开启除湿模式不但不能省电,反而会增加耗电量,而且降温太慢会影响舒适度。

儿童不是成人的缩小版 家长警惕用药三大误区

本报综合消息 国家卫生健康委日前举行新闻发布会,介绍儿童用药误区等相关情况。专家介绍,儿童不是成人的缩小版。儿童的肝脏、肾脏功能尚未发育成熟,对药物的代谢和排泄能力远低于成人。同样的药物、同样的剂量,成人可能安全,但儿童就可能蓄积中毒。

临床中有几个常出现的用药误区:一是滥用成人药物。二是滥用抗生素。三是多种药物叠加。

在家庭照护中,如何避免这些问题呢?

第一,家中常备药应优先选择儿童适宜的剂型和规格,成人药品与儿童药品分柜、分层摆放,不要混放,置于儿童无法触及的位置,避免儿童误服。

第二,每次用药前做到三看:一看说明书上的成分,防止重复用药;二看儿童用法用量,要按体重计算,不要按年龄估算;三看禁忌,确认孩子没有相关疾病。

第三,要做到及时咨询。社区医生、药师、互联网医院都是很好的咨询途径,千万不要凭经验轻易给儿童用药,尤其不要自行掰开成人药片给孩子服用。儿童用药安全无小事,家长多一分谨慎,孩子就多一分平安。

此外,不少家长认为“偏方治大病”。一切未经科学验证的土方本质是拿孩子健康冒险。少数偏方虽可转化为有效疗法,也并非适合儿童,请勿轻易尝试。