

今日天气



阴有雷雨或阵雨转多云

最高气温25℃

最低气温19℃

南风转北风3~4级

雷雨时阵风8~10级

短期天气预报

4日夜间到5日白天

5日夜间到6日白天



多云转阴

阴有雷雨或阵雨

29℃ — 15℃

25℃ — 17℃

北风转南风2~3级

南风3~4级

雷雨时阵风7~8级

潍坊市气象台6月3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：强

紫外线辐射强，建议涂擦SPF20左右、PA++的防晒护肤品。

缓解口苦的食疗方

口苦看似是口腔局部问题，实则与肝、胆、脾、胃等脏腑功能密切相关。若长期忽视，不仅会影响食欲和生活质量，还可能发展为更严重的健康问题。中医认为，口为脾之窍，舌为心之苗，肝胆之气上溢于口。只有找准证型，才能有效化解口苦“危机”。

肝胆郁热型 这类口苦最为常见，尤其多见于上班族、熬夜党和情绪敏感者。患者还可见肋肋胀痛、烦躁易怒、头晕目眩、眼睛干涩发红、小便偏黄、大便偏干等症状。调理应以疏肝解郁、清热利胆为主。

食疗推荐 菊花枸杞决明子茶。取菊花5克、枸杞子10克、决明子5克（炒至微黄），用沸水冲泡，代茶饮用。

脾胃湿热型 除了口苦，此型患者还可见口黏、口臭、食欲不振、腹胀、大便黏滞、肢体沉重、舌苔黄厚腻、脉濡数等症状。调理应以健脾和胃、清热祛湿为主。

食疗推荐 薏苡仁赤小豆茯苓粥。取薏苡仁15克（提前炒至微黄）、赤小豆15克、茯苓10克、大米50克，一同煮粥，每周食用2次~3次，可长期食用。

胆胃不和型 不吃早餐的人易出现胆胃不和型口苦。这类口苦的特点是，常与胃部不适同时出现，如胃痛、胃胀、反酸、嗝气等，尤其在患者食用油腻食物后，口苦和胃部不适会加重。调理应以疏肝利胆、和胃降逆为主。

食疗推荐 陈皮生姜粥。取陈皮5克、生姜3片、大米50克，一同煮粥。

阴虚火旺型 除了口苦，此型患者还可见口干咽燥（喝水也难以缓解）、手足心热、潮热盗汗、失眠多梦、头晕耳鸣、舌苔少而干、脉细数等症状。调理应以滋阴清热、生津润燥为主。

食疗推荐 百合银耳莲子羹。取百合10克、银耳10克（泡发）、莲子10克、冰糖适量，加水炖煮1小时。

洗衣别乱用偏方 避开去渍误区

很多人都有过这样的经历：明明用了洗衣液，衣服上的污渍却纹丝不动；白色T恤越洗越黄，反复搓洗仍留有印记……由于部分洗衣液清洁效果不理想，许多消费者尝试用洗洁精、牙膏、小苏打、白醋、爆炸盐等各类民间偏方清洗衣物。这些广为流传的“洗衣妙招”是否真的科学有效、能够解决衣物清洁难题？

洗洁精：洗碗行，洗衣服真不行

洗洁精的主要清洁成分是表面活性剂，能够降低水的表面张力，将油污乳化分散。市售洗洁精的表面活性剂浓度含量通常在15%，足以应对硬表面餐具的油脂。但对于衣服纤维深层的隔夜油渍、混合污渍来说，仅有表面活性剂略显力不从心。相比之下，优质的洗衣原液活性物浓度能达到25%至30%，并含有复合酶、溶渍高分子等复合成分，去污覆盖范围更广、清洁效能更强。

牙膏：去渍不成，反磨伤衣物

牙膏的主要成分包括摩擦剂（如二氧化硅）、表面活性剂和香料。二氧化硅的莫氏硬度可达7，虽然颗粒微小，但反复在棉麻等天然纤维上刷洗会造成衣物纤维的磨损。牙膏中的表面活性剂含量通常较低，清洁力非常有限，更多是靠摩擦“磨掉”表面污渍，而非溶解，对于已渗入衣物纤维内部的固化污渍基本无效。

小苏打：能力有限，短板明显

小苏打（碳酸氢钠）水溶液呈弱碱性（pH≈8.3），可以中和部分酸性污渍，并有一定促进油脂皂化的作用。但它的成分单一，去油能力温和，对于蛋白质类顽固污渍（如血渍、奶渍）、鞣酸类污渍（如茶渍、红酒渍）或已氧化变性的污渍，既不能有效分解蛋白质，也难以破坏色素结构，去渍效果非常有限。

白醋：去黄偏弱，可能留味

白醋的主要成分是约5%至8%的醋酸，属于弱酸，在一定程度上可以溶解汗渍中的盐分和矿物沉积，对清洁轻度发黄或有异味的衣物有一定辅助作用。但衣物黄渍通常是由皮脂、蛋白质及氧化产物形成的复合污渍，仅靠单一酸性物质难以彻底清除。此外，白醋气味刺鼻，若未彻底洗净，衣服上会残留醋酸味，并非理想的去渍方法。

爆炸盐：应急可以，伤手伤衣不宜常用

面对顽固黄渍，不少人会想到爆炸盐——先用热水溶解粉末，浸泡衣物后再机洗。爆炸盐的核心成分是过碳酸钠，属于较强力的漂白剂，使用时需避免接触皮肤。同时，其容易破坏彩色衣物或印花图案，长期使用还会让衣物纤维变硬变脆，损伤衣物质感，需控制使用频率。

据《中国消费者报》

夏季谨防热伤风

认清误区科学调理

本报综合消息 很多人以为，感冒是秋冬的“专利”。事实上，“热伤风”在夏季十分多见，还常被当成普通风寒感冒来治，结果越治越重。

“热伤风是夏季常见的感冒，中医称为‘暑湿感冒’。”宁夏医科大学中医学院教授郭斌介绍，夏季人体内里阳气偏虚，若过度贪凉，暑湿之邪可能与寒邪相合，乘虚侵入人体。体表受凉后，汗孔关闭，暑湿就被“憋”在体内，无法通过出汗排出。

日常如何区分风寒感冒和热伤风？可通过“三看”快速辨别。一看怕冷程度，风寒感冒是盖被仍觉冷，热伤风多为短暂怕冷转而烦热；二看咽喉症状，热伤风常伴咽喉红肿疼痛，风寒多为咽痒；三看出汗情况，热伤风往往有汗但出汗不畅，出汗后仍觉身体黏腻，风寒则多无汗。

生活中，许多人得了热伤风，第一反应就是喝一瓶藿香正气水。专家提醒，藿香正气水并非万能解药，不对症服用反而会加重病情。若症状以高热、咽痛、黄黏涕为主，偏向“暑湿夹热”，可在医师指导下选用新加香薷饮等方剂；若因过食冷饮、久吹空调导致恶寒、呕吐腹泻，则属于“寒湿困表”，此时可服用藿香正气水。

此外，对付热伤风，还有几个“坑”要避开。一是别盖厚被“捂汗”，暑湿本已黏腻难出，强行升温会助热内攻，严重时甚至可能引发高热惊厥；二是别喝姜汤“驱寒”，生姜辛温，对热伤风不仅无效还会加重咽喉肿痛；三是别洗冷水澡、灌冷饮，猛然降温会让汗孔骤然关闭，暑湿郁闭在内，形成“寒包火”，导致病情迁延。

有效预防热伤风，可适当吃冬瓜、薏仁、白扁豆等利湿食材，冷饮、冰镇水果严格控制，尤其不要空腹或大量进食。大汗淋漓时，先用干毛巾擦干，稍等片刻再进空调房或洗澡，且务必用温水。空调设定在26℃以上，夜间睡觉护好肚脐和后颈。



飞入芦花

潍州湖附近芦苇青黄相间，一只苇莺翩然落于苇秆，尽显生态之美。

本报记者 石风华
通讯员 宋益群

奶茶久置存隐患 安全饮用谨记“两小时黄金期”

本报综合消息 放久了的奶茶到底有多脏？上海市消费者权益保护委员会曾选取四款奶茶进行专业检测，它们分别是奥利奥蛋糕奶茶、燕麦奶杨枝甘露、霸气葡萄玉油柑和波霸奶茶。结果发现，各种奶茶在开封后，放置2小时、4小时和6小时，细菌总数会显著增长。其中，用料简单、口味清淡的“霸气葡萄玉油柑”，菌落总数相对少一些。而且，就算不开封，奶茶放置超过2小时，细菌总数也会成倍增长。

奶茶中的细菌从哪来？

瓶装饮料出厂前要经过严格杀菌，密封后基本无菌。但现制奶茶没有杀菌步骤，制作的每一个环节都可能引入细菌；当你直接用嘴对着杯口喝，口腔里的细菌（如大肠

杆菌、金黄色葡萄球菌等）会随着唾液回流到奶茶里。奶茶富含蛋白质和糖分，简直是细菌的“自助餐厅”。

奶茶怎么喝才更安全？

首先，尽量选择大品牌、信誉良好的店铺，他们会严格遵循卫生标准，可信度相对较高。

其次，开封后尽量不要放在温度较高的地方，否则细菌繁殖生长的速度可能更快。不同奶茶的成分不同，建议遵照提示尽量在2小时之内饮用完毕。一般奶茶杯上标注的“请于XX分钟/小时内饮用”，指的是从奶茶制作完成开始计时，而不是从送达你手中那一刻开始计时。如果减去送货时间，你可能需要更快地喝完它。如果2小时内喝不完，及时放进冰箱，盖好保鲜膜，尽快喝完。