今日天气

阴转多云
最高气温32℃
最低气温19℃
南风4～5级

短期天气预报

16日夜间到17日白天	17日夜间到18日
多云局部有阵雨	多云
34℃ — 21℃	35℃ — 23℃
南风3～4级	南风3～4级

潍坊市气象台6月15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。

常做7个动作消除“富贵包”

“富贵包”是指处于第7颈椎棘突和第1胸椎棘突的位置，是凸起于皮肤表面的硬包块。可能引发颈椎病、神经压迫、血液循环障碍等问题，严重时会导致头痛、头晕、上肢麻木等症状。

几组动作帮助消除“富贵包”

靠墙收下巴 靠墙站立，延展脖子后侧，可以用食指辅助推下巴向后，头靠墙，保持整个背部与头部紧贴墙，保持5分钟-8分钟，如果有空的话，也可以多保持一会儿。

延展胸椎，拉伸胸部 富贵包的形成一般都伴随着头前倾，胸椎后凸，因此延展胸椎打开胸腔也非常重要。可以利用墙角或门，弓步双手臂推墙面，身体向前，辅助打开胸腔，注意一定要在脊柱延展的前提下推墙。

按摩放松颈部肌肉 利用网球按摩头部后侧颈部肌肉附着点，放松颈部肌肉，进行自我拉伸。此外，也可以让专业的康复师徒手按摩颈部肌肉，帮助松解僵硬的肌肉和筋膜组织。

放松上背部肌肉 如果进行徒手按摩，一定要在专业康复师的指导下操作，也可以使用泡沫轴进行自我放松。仰卧上背部在泡沫轴上，屈双膝，双手抱住头部后侧，前后滚动，直到放松上背部肌肉以及筋膜组织。

抗阻锻炼颈部力量 端坐在椅子上，双腿分开与髋同宽，将弹力带套在头部后侧，双手拉住弹力带两端，吸气延展脊柱，呼气双手拉弹力带与颈部形成抗阻力量。

多做肩颈位的活动 想要尽快消除颈部大包，颈部的拉伸以及关节练习也非常重要，可以将双手臂向上举起，身体向左侧、右侧侧弯，或者双手向后打开，让肩颈部位的关节肌肉充分地运动起来。

调整姿势 不论是坐姿、站姿，还是看手机、用电脑、看书等，都要时刻注意自己的姿势是否正确。

网传“驾考增项”不实 制造焦虑型谣言须特别警惕

新华社北京6月15日电 公安部网安局15日公布了10起网络谣言典型案例。其中安徽宿州付某、邓某某、黄某某等6人编造“驾考增项”谣言案引发关注。

经查，6人为博取流量、牟取利益，在互联网平台散布所谓“驾考解读”视频，谎称当地2026年驾考新增考核项目，如科目二增加窄路调头、科目三新增模拟隧道等，造成当地部分驾校学员恐慌，甚至出现集中退费、抢报名额等扰乱市场秩序行为。目前，涉案人员已被依法查处。

公安部网安局有关负责人表示，此类案件是典型的利用信息不对称制造焦虑型网络谣言案件。

针对此案，记者梳理了不法分子的套路。

第一步，抓住公众焦虑心态。考驾照是一件不容易的事，不少人考了数次也没通过，一看到要增加考核项目，大部分人的普遍心态是抓紧在新政实施前拿下。不法分子趁机浑水摸鱼吸睛赚钱。

接下来，混淆概念。将市场监管总局修订发布的《机动车驾驶员培训机构业务条件》和《机动车驾驶员培训教练场技术要求》两项国家标准曲解为“驾考改革”。

实际上，驾培领域的两项新国标旨在对机动车驾驶员的各培训机构进行规范，提升驾培服务质量与教学水平；而机动车驾驶人考试内容应由公安部门制定，对考试内容和合格标准、考试要求、考试监督管理等环节进行规定。换句话说，上述两个文件和所谓“驾考增项”无关。

身处快节奏的现代社会，公众在健康、就业、教育、公共安全等层面的焦虑客观存在。而造谣者恰恰盯上这份情绪，刻意夸大风险、编造虚假信息，将大众的正常担忧转化为无端恐慌，借助焦虑心理实现谣言扩散，既侵害公众权益，也消解网络空间的理性氛围。

那么，公众遇到此类涉政策谣言，该如何甄别真伪呢？

首先，认准发布渠道。比如驾考政策调整信息一般会通过公安机关官网、交管12123App向社会公布，而不是通过驾校招生广告“提前流出”。

其次，查阅政策原文。如遇政策调整，相关规定均会公开发布，公众应和现行政策比对，防止被社交媒体上所谓“解读”视频带偏。

最后，咨询官方渠道。如果实在难辨真伪，可以和热线、公众号等相关部门对外窗口联系。

滨河风光

日前，市民航拍北辰绿洲湿地公园，连片荷塘、林带与滨河绿道交织成生态廊道，高铁高架桥横贯湿地，远处城区楼宇隐约可见，城、水、林、路相融共生，尽显潍坊湿地城市的生态之美。

本报记者 石风华
通讯员 姜光辉

非法闯入军事禁区打卡拍照 莫让“户外探秘”泄露国家秘密

本报综合消息 走近山野，欣赏风景，探索自然，既能锻炼身体，又能放松身心。但极个别人员为了自我炫耀、增加流量，打着“户外探秘”的旗号，非法闯入涉密敏感区域，甚至通过网络扩散“揭秘”信息，不仅严重扰乱涉密敏感区域管理秩序，还有可能给境外间谍情报机关刺探我国家秘密提供可乘之机。

军事禁区、军事管理区往往设有重要军事设施，对安全保密有较高要求，因此国家依照法定程序和标准划定并采取特殊保护措施。大多数人看到“军事禁区”“军事管理区”“禁止拍照”等警示标识，都能自觉遵守相关规定。然而也有个别人员安全保密意识淡薄，擅闯军事禁区，偷拍军事设施，甚至将相关信息发布在互联网上，给我国军事秘密安全带来了风险隐患。

反间谍法第六十一条规定，非法获取、持有属于国家秘密的文件、数据、资料、物品，以及非法生产、销售、持有、使用专用间谍器材，尚不构成犯罪的，由国家安全机关予以警告或者处十日以下行政拘留。军事设施保护法第四条规定，中华人民共和国的组织和公民都有保护军事设施的义务。任何扰乱军事禁区、军事管理区管理秩序和危害军事设施安全的行为都将受到法律严惩。

“军事重地，禁止进入”并非儿戏。建议广大户外运动爱好者切勿为了猎奇或炫耀，让“探秘”变成“泄密”。如果发现有人违法拍摄涉密敏感场所等可疑情况，可通过12339国家安全机关举报受理电话、网络举报受理平台或者直接向当地国家安全机关举报。

从头包到脚？过度防晒可能导致骨质疏松

本报综合消息 为了防晒，很多人出门时会涂防晒霜、穿防晒衣、打遮阳伞。但你可能没想到，骨质疏松也可能与过度防晒有关。江苏省第二中医院骨伤科副主任滕家松介绍，防晒之所以会影响骨骼健康，关键在于维生素D。它可以促进肠道对钙的吸收，如果没有它，吃再多钙也难以被身体有效利用。而晒太阳，是我们获得维生素D最主要、最经济的途径。

“人体80%-90%的维生素D需要通过皮肤暴露在紫外线B下合成获得。防晒霜、防晒衣、遮阳帽等产品，会阻挡紫外线B的穿透，从而抑制维生素D的合成。如果长期过度防晒、户外活动少，身体就容易缺乏维生素D，进而影响钙的吸收，长此以往，骨质疏松的风险就会悄悄上升。”滕家松表示，对于绝大多数普通人，每天摄入400IU(即10微克)的维生素D就够了；65岁以上老年人，建议每天摄入600IU(15微克)。

虽然维生素D的安全范围较宽，但长期过量摄入也有风险。滕家松提醒，普通成人每日最大耐受量为2000IU(50微克)，超过这个量可能导致高血钙、烦渴、多尿、食欲下降、肾结石等问题。因此，补充维生素D也要讲究适量。

如何补充维生素D？优先推荐户外晒太阳，每天让四肢裸露，晒15分钟-30分钟，不要涂防晒霜，也不要隔着玻璃晒，注意避免高温或紫外线过强的时段。如果长期待在室内，或者属于维生素D缺乏的高危人群，可以在医生或营养师的指导下，适量服用维生素D补充剂。

零售价每份1元 地址:潍坊市奎文区文化路1801号 邮编:261041 广告业务:8196151 发行业务:8196001 经营许可证:3707004000003号 潍坊市融媒体中心印刷:0536-2511515