

今日天气



晴转多云
最高气温34℃
最低气温20℃
南风3~4级

短期天气预报

17日夜间到18日白天



多云

35℃ — 22℃

南风3~4级

18日夜间到19日



多云

35℃ — 23℃

南风3~4级

潍坊市气象台6月16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。

羽衣甘蓝的两种吃法

羽衣甘蓝常被称为“超级食物”，它含有丰富的维生素、矿物质、活性成分，有助于提高免疫力、护血管、稳血糖、控制体重、辅助抗癌等。有研究表明，增加蔬菜摄入量，可以降低心血管疾病发病风险与死亡风险。

羽衣甘蓝作为十字花科蔬菜的一种，含有的特殊生物活性物质硫代葡萄糖苷，其对于预防癌症、控制血糖有一定好处。当把羽衣甘蓝切碎或者咀嚼羽衣甘蓝时，硫代葡萄糖苷可以转化成一系列具有抗癌活性的物质，有助于抑制肿瘤。

● 推荐吃法

脆皮甘蓝卷 将羽衣甘蓝与其他蔬菜、鸡腿肉、鸡蛋、腰果、春卷皮一起制成脆皮甘蓝卷，既能帮助改善羽衣甘蓝苦涩的味道，还能帮助补充蛋白质、碳水化合物，营养更均衡。

羽衣甘蓝焯水后切粒备用，腰果去皮碾碎备用，鸡蛋打散后炒熟备用；鸡腿肉切小块，加酱油、蚝油、盐炒熟，放入鸡蛋碎，翻炒均匀备用；彩椒碎、羽衣甘蓝碎中加入少量橄榄油、黑胡椒盐，搅拌均匀后加入鸡腿肉块、鸡蛋碎、腰果碎，搅拌均匀；用春卷皮将制作好的馅料包起来，制成春卷，然后小火煎至两面金黄即可。

专家提醒，甲状腺疾病患者应谨慎食用羽衣甘蓝。

羽衣甘蓝果蔬汁 羽衣甘蓝虽然营养丰富，但因其味道较苦涩，直接食用比较难以下咽，所以其衍生产品较多，比如羽衣甘蓝果蔬汁。需要注意的是，最好搭配低糖的蔬菜、水果，并且制作时不额外加糖。

如果购买成品的羽衣甘蓝果蔬汁，建议选没有额外加糖、碳水化合物含量较低的。如果羽衣甘蓝果蔬汁在加工制作的过程中，加入了大量的糖改善口感，反而不利于身体健康。

有的羽衣甘蓝果蔬汁配料表比较“干净”，但对于糖尿病患者来说，仍旧需要关注搭配的水果是否为低GI(血糖生成指数)水果。

每日必服的药记不清吃没吃是补吃一次还是忽略不计

因忙碌、作息不规律，很多人常常不确定某一顿药剂究竟吃没吃。这时到底要不要“干脆再补吃一次”？南京市妇幼保健院副主任医师傅菁提醒，盲目补服可能增加身体负担、威胁生命健康。

忘记服药，到底是该补吃还是直接跳过？“首先牢记适用于大多数用药场景的黄金原则：优先参考药品说明书，早发现早补、晚发现不补服，擅自不加倍。”傅菁介绍，药品的服用间隔、剂量均经过严谨药理设计，适配人体代谢节奏，随意加量、重复服药，都是用药大忌。

若漏服时间较短，未超过服药间隔的一半，一般情况下可以立即补服正常单次剂量。例如一天一次、24小时间隔的药物，刚错过几小时，发现后马上补服即可，后续依旧按原时间正常吃药，不影响整体疗效。若发现时已超过间隔一半时间，可直接舍弃本次药量，等待下一次正常服用即可。“因为此时体内仍有有效药物浓度，足以维持基础治疗效果，临时补服不仅收效甚微，还会造成药物蓄积，加重身体代谢压力。”傅菁说。

如果说明书中有相应药品漏服的处理措施，优先按照说明书中的处理措施处理即可。若无相关说明，再结合上述原则判断，或咨询医师、药师，杜绝凭经验盲目用药。

在无法判断是否存在漏服的情况下，可监测疗效指标后决定是否需要补服。傅菁表示，如服用短效降压药硝苯地平片的患者，需及时测量血压，根据血压情况决定是否补服，若补服应适当推迟下次服药时间。“选择长效降压药(如硝苯地平控释片)的患者则不必过于担心。一般情况下，长效降压药的药效持续时间较长，偶尔中断一次不会有太大的影响，患者可密切关注血压情况，根据实际情况来确定是否需要通过服药进行补救。”

傅菁提醒，最重要的禁忌是“下次吃双倍药量”。很多人觉得漏吃一次就要补回来，于是一次性会吃两顿药量，这是万万不可的。尤其妇幼常用的补铁药、保胎药、激素类药物、维生素制剂等，加倍服用极易引发不适，可能出现肠胃刺激、头晕、代谢紊乱等问题；对于降压药、降糖药、抗凝药等敏感药物，擅自加量会造成血压骤降、严重低血糖、异常出血等危险，甚至危及生命。

防止药物漏服，可固定规律的作息，晨起、餐后、睡前等固定节点服药，形成身体记忆；或者利用手机闹钟、备忘录定点提醒；也可提前使用分装药盒，区分每日药量，一眼看清是否已服药。

据《扬子晚报》

WiFi可致记忆力下降？这种说法没有科学依据

本报综合消息 前段时间，“长期处于WiFi环境中会导致记忆力下降、大脑受损”的说法在社交平台广泛传播，让不少人焦虑不已。对此，哈尔滨工程大学信息与通信工程学院副教授陈晚表示，这种说法没有任何科学依据。

陈晚从电磁辐射专业角度解释，无线信号对人体的影响主要取决于功率。公众日常使用的WiFi设备功率一般在0.03瓦至0.1瓦之间，其属于低功率微波频段，日常辐射强度完全符合标准。只有长时间处于高功率(几十瓦)且近距离(5厘米至10厘米)的电磁照射下，才可能出现头晕、恶心、食欲不振等症状。同时，这些症状在休息后即可改善，并不会损伤记忆力和大脑。“这种高风险环境仅存在于专业实验室中，WiFi、蓝牙及基站覆盖的日常环境不会对健康造成影响。”他说。

针对“WiFi损伤大脑和记忆力”的说法，陈晚说，人类记忆功能依赖大脑神经元之间的连接和神经递质的传递。虽然WiFi设备发出的电磁波能够穿透颅骨，但其功率极低，即使电磁波进入大脑，也远不足以干扰神经元之间的连接或神经递质的正常传递，因此不存在损伤记忆力和认知能力的可能。

针对不少人担心WiFi、手机等设备辐射叠加危害健康，陈晚解释，WiFi设备和手机所发出的电磁波均属于高频弱信号。这类信号的功率极低，作用于人体的能量微乎其微，不会带来健康风险。

陈晚指出，WiFi辐射谣言之所以传播甚广，根源在于很多人混淆了电磁辐射与电离辐射的概念。大家日常接触的WiFi设备、手机、基站等只会产生电磁辐射而不会产生电离辐射，前者对健康的影响可以忽略不计。需严加防范的是电离辐射。



亭畔荷风

如今，城区自怡园的荷花进入盛花期，市民游客纷纷前来游园赏荷，感受城市园林独有的清凉与诗意。

本报记者 石风华 通讯员 徐林华

中消协提示 买传统工艺品小心这些问题

本报综合消息 据中国消费者协会网站消息，近年来，传统工艺品市场规模不断扩大，消费者关注度持续提升，但与此同时，市场上也出现了不少假冒伪劣、虚假宣传、以次充好等侵害消费者合法权益的问题，如在贵金属饰品领域，不良商家用镀金、包铜、合金饰品冒充足金、足银等贵金属饰品售卖；在珠宝玉石领域，不良商家虚标玉石材质、处理工艺及产地信息，通过化学方式处理玉石冒充天然玉石，以低价品类冒充高端名贵品类；在红木、陶瓷工艺品领域，不良商家以紫檀柳、血檀等低价木材冒充小叶紫檀、海南黄花梨等名贵木材，部分商家还通过拍摄手法美化商品、遮掩商品瑕疵。这些行为严重损害了消费者的消费信心，制约了行业的健康发展。

针对上述现象，中国消费者协会、中国市场监督管理学会提醒广大消费者：

一是选择正规渠道购买。尽量选择信誉良好、认证资质齐全、消费者评价较高的品牌店铺及商场专柜进行消费，切勿通过个人社交账号私下交易。

二是重视商品信息核验。收到商品后尽快查验鉴定证书及鉴定机构真伪，核对证书所载样品图片、重量、材质等信息是否与实物相符。如发现虚假证书、不实机构等问题，及时向消协组织投诉、向市场监管部门举报。

三是理性参与直播营销。警惕主播宣称的“捡漏福利”“限量秒杀”等营销噱头，避免被美颜滤镜、灯光效果、剧情演绎及诱导性话术误导。