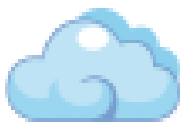


今日天气



多云
最高气温31℃
最低气温19℃

北风转南风3~4级

短期天气预报

26日夜间到27日白天



多云转晴
34℃ — 22℃
南风3~4级

27日夜间到28日



晴转多云
35℃ — 25℃
南风4~5级

潍坊市气象台6月25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。

紫苏叶的食疗方

中医认为, 紫苏叶性温, 味辛, 归肺经、脾经, 具有解表散寒、行气和胃、解鱼蟹毒之功效, 常用于外感风寒所致的头痛、鼻塞、恶寒发热, 还能有效缓解脾胃气滞引起的脘腹胀满、胸闷不舒、恶心欲呕等不适, 亦可用于缓解鱼蟹中毒引起的腹痛、吐泻等症状。

●食疗推荐

紫苏姜枣茶 准备紫苏叶10克, 生姜3片, 红枣3枚(去核), 红糖适量。将紫苏叶、生姜、红枣一同放入茶壶中, 用沸水冲泡, 加盖闷泡10分钟。加入适量红糖搅拌均匀, 待温后即可饮用。

此茶辛香微甜, 具有解表散寒、温中止呕之效, 尤宜风寒感冒初起、畏冷鼻塞、伴恶心欲吐时趁热饮用。

紫苏陈皮饮 准备紫苏叶5克, 陈皮5克, 茯苓10克, 冰糖适量。将陈皮、茯苓放入锅中, 加清水500毫升, 大火煮沸后转小火煮10分钟。加入紫苏叶, 再煮3分钟~5分钟, 关火后加入冰糖调味, 放温后饮用。

此饮理气和胃、化湿止呕, 适用于脾胃气滞引起的脘腹胀满、食欲不振、胸闷闷, 尤其适合夏季湿困脾胃时调理。

紫苏叶粥 粳米煮粥, 快熟时加入适量切碎的紫苏叶, 焖煮几分钟, 可加少量陈皮或山药增强健脾效果。

紫苏叶辛温行气, 能缓解腹胀、食欲不振, 适合脾胃虚寒或夏季湿气重导致的消化不良。

紫苏叶炒鸡蛋 紫苏叶切碎后与鸡蛋液混合, 加盐搅拌均匀, 热油炒熟即可。若搭配蒜末或小米椒, 可增强温中效果。

鸡蛋滋阴, 紫苏温通, 适合体质偏寒者日常食用, 帮助改善手脚冰凉、气血不畅。

●注意事项

紫苏叶性温, 辛散走窜, 气虚多汗者不宜多服。煎煮紫苏叶时间不宜过长, 以免有效成分挥发散失, 影响药效。高热、咽喉肿痛明显时, 应禁用紫苏叶, 以免加重症状。

选购驱蚊产品 避坑指南来了

如今蚊虫进入繁殖活跃期, 驱蚊液、驱蚊手环等驱蚊产品热销。不少商家打出“纯天然零刺激”“婴儿专属配方”“手环24小时全身长效驱蚊”等广告语吸引消费者。那么, 所谓的“纯天然”是否等于无毒?“婴儿专用”是否合规?“24小时全身防护”是否科学?

误区一: 纯天然等于无毒

黑龙江八一农垦大学农学院教授孙强依据农业农村部办公厅印发的《关于防蚊驱蚊类产品认定的意见》指出, 只要产品标签、说明书标注了驱蚊防蚊功效, 无论其有效成分是化学制剂还是植物提取原料, 一律按卫生用农药管理, 产品外包装必须同时标注农药登记证号、农药生产许可证号和质量标准号。

“按照我国农药毒性分级, 农药毒性分为剧毒、高毒、中等毒、低毒、微毒五个等级。卫生用农药的安全要求远高于农林用农药, 上市前必须通过皮肤刺激性、眼刺激性、致敏性等多项检测。”孙强说, 市售合规驱蚊产品绝大多数为低毒级别, 仅有极少数属于中等毒级别。所谓“纯天然”产品多以植物提取物为原料, 不同来源的原料毒性高低参差不齐, 无法单凭天然属性判定其安全性。部分宣称“原料纯天然”的驱蚊产品毒性并不低, 不能仅凭“纯天然”三个字就觉得无毒无害。消费者挑选驱蚊产品时, 务必仔细核查农药登记证号、产品质量标准号、农药生产许可证号, 选购外包装标注“微毒”标识且经过权威试验检测的合规产品。

误区二: 孩子要用“婴标”产品

商超母婴专区内, 印有“婴儿专用”“新生儿可用”字样的驱蚊产品定价一般偏高。实际上, 国内暂无国标认

定的婴儿专用驱蚊产品, 相关标注多为商家吸引消费者的营销手段。

孙强援引2017年修订的《农药标签和说明书管理办法》说, 卫生用农药标签严禁标注适用儿童、孕妇、过敏体质人群等内容, 此类宣传均属虚假误导。按照规定, 儿童、易过敏人群使用任何驱蚊产品前, 应先将相关产品少量涂抹在手腕等敏感部位, 确认无红肿、瘙痒等过敏反应后再正常使用; 一旦出现不适, 应立刻停用并及时就医。

婴幼儿使用驱蚊药剂有严格年龄限制, 2个月以下婴幼儿禁止使用任何驱蚊产品, 3岁以下儿童不能使用含有柠檬桉叶油、孟二醇成分的驱蚊产品。如果确有必要使用, 应从正规渠道选购证件齐全的通用款。

误区三: 手环能全天长效防护

驱蚊手环通常是将具有驱蚊作用的化学药剂(如避蚊胺、驱蚊酯或植物精油等)以浸泡、填充或嵌入的方式附着在腕带中, 佩戴后通过缓慢释放气味, 在佩戴者局部形成一个驱避蚊虫的气味圈。由于有效成分挥发快、浓度低, 且作用范围仅限于体表极近处, 因此驱蚊手环基本无法实现全身有效防护, 仅能在佩戴处四周极小范围内起到微弱的驱蚊效果。即便有效成分浓度较高的优质驱蚊药剂, 在野外蚊虫密集环境中, 防护时长也只有数小时。市面上所谓的“24小时长效防护”不过是迎合消费者心理的概念营销, 没有科学依据。目前尚不存在防护可持续24小时的驱蚊产品。

孙强介绍, 合格驱蚊剂的有效保护时间应超过2小时, 驱蚊产品标注的防护时长、使用范围均须经有关部门审核备案, 不得随意夸大宣传。

据《科技日报》

一抹青绿

夏日的大于河湿地公园水系迂回, 林木繁茂, 大片荷叶铺满水面。亲水栈道沿河道延伸, 市民闲暇时可到此寻一方自然静谧。

本报记者 石风华
通讯员 姜光辉

靠AI分析赛事买彩票? 专家:绝不能当作盈利渠道

本报综合消息 世界杯战火正酣, 比球场更热闹的, 是全国的体彩店。今年, 不少人使用AI工具分析赛事辅助购买彩票。对此, 上海师范大学商学院教授、彩票经济研究专家李刚表示, 应当理性看待这一行为。

李刚指出, 体育竞彩存在“伪智力性”认知陷阱, 球迷容易产生控制幻觉, 高估自身对赛果的判断能力。相关研究也证实, 是否熟悉球队与预测准确率并无明显关联。网络流传的AI精准预测、过往章鱼预判赛事等成功案例, 都属于幸存者偏差, 赛场变量纷繁复杂, 现有技术无法稳定推演比赛结果。

在李刚看来, AI分析只适合作为观赛娱乐的趣味参考, 绝不能当作盈利渠道。根据中国《国民经济行业分类》, 包括竞彩在内的各种彩票活动, 都属于“娱乐业”。“购买彩票时要摆正认知, 仅把购彩当作休闲方式。保持平常心, 客观看待自身对赛事的判断。出现亏损后切忌加倍投注试图回本, 避免资金风险持续放大。”李刚说, 一定要根据自身的实际情况, 控制投注金额, 不因盲目追求大奖而沉迷其中。

盘古智库高级研究员江瀚表示, AI仅能整合历史数据、辅助观赛, 而非非稳赚工具。其算法黑箱无法纳入心态、伤病等变量, 易制造精准错觉, 催生盲目加注, 且衍生非法导流风险, 年轻人过度依赖后忽略赛事随机性, 易造成持续亏损。

软件务必官网下载 防范新型“银狐”木马病毒

本报综合消息 近期, 新型“银狐”木马病毒在网络空间出现。据悉, 该类“银狐”木马病毒伪装性强, 专门针对企事业单位工作人员, 特别是财务人员实施精准攻击, 可实现远程控制计算机、窃取账号密码、拦截短信验证码、盗取私密数据等违法操作, 严重侵害群众财产安全、扰乱正常网络秩序。

网警提醒, 防范与处置新型“银狐”木马病毒, 可以从多个方面着力。首先, 加强源头防范, 下载要有“洁癖”。下载软件务必通过官方网站, 仔细辨别网址域名, 警惕形似字、多横杠、非官方后缀等仿冒特征。此外, 对常用软件官网进行浏览器收藏, 避免每次通过搜索引擎查找。警惕搜索引擎中标注“广告”“推广”的下载链接, 优先选择带有“官方”标识的自然搜索结果。与此同时, 在安装前右键查看文件属性, 确认数字签名是否为官方厂商。

其次, 加强过程防范, 对各类链接要“验真”。例如, 收到群内发出的“会议”“补贴”链接时, 务必通过电话或视频联系发送者本人核实。

一旦发现设备“中毒”, 如何开展应急处置?

网警建议, 如果发现有鼠标自动操作、软件自动发消息等异常, 应立即断开网络, 尽快在安全设备上修改社交账号、银行账号密码。与此同时, 应立即通知好友、同事及客户账号被盗, 防止他人受骗, 同步联系IT部门或使用专业杀毒软件全盘查杀, 在必要时重装系统。