

今日天气



多云间阴
部分地区有雷雨或阵雨
最高气温35℃
最低气温22℃
南风3~4级
雷雨地区雷雨时阵风8~10级

短期天气预报

29日夜间到30日白天



多云转阴有雷雨或阵雨

32℃ — 23℃

南风3~4级
雷雨时阵风8~10级

30日夜间到7月1日



阴有雷雨或阵雨

30℃ — 22℃

南风3~4级
雷雨时阵风8~10级

潍坊市气象台6月28日15时发布

生活气象指数

●紫外线指数：中等

属中等强度紫外线辐射天气，外出时建议涂擦SPF高于15、PA+的防晒护肤品。

●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。

炎炎夏日

喝金银花茶最搭

金银花味甘、性寒，善清热解毒，不仅可以药用，还特别适合食用，是一味药食同源的中药。夏初花开放前采摘，阴干，生用或炒炭，或制成露剂使用。

金银花虽然有许多好处，但并不是一年四季都适用。最好的服用季节是夏季，因为夏季天气炎热，身体容易出现干渴和中暑的情况，这个时候服用金银花可以很好地发挥清热解毒和生津止渴的作用。此外，因金银花性寒，服用时切忌过量，服用过量很容易引起胃肠不适，脾胃虚寒的人要慎用。

现代研究提示金银花还有广谱抗菌、解热、抗氧化、抗肿瘤等作用。

食用方法

金银花可生食、煮制、泡茶。

生食 取金银花鲜嫩茎叶及鲜花适量，用冷开水洗净，细嚼咽下，可解毒、抗炎。

煮制 金银花洗净后放入锅中，加凉水，大火煮开后转小火煮30分钟。滤出汤汁加入冰糖饮用，可清热、解暑。

泡茶 用金银花泡水喝，可去火、预防口臭。长期胃火大、口干口苦的朋友不妨喝点菊花和金银花茶。声音嘶哑时，用金银花配以胖大海、麦冬、甘草各适量，开水冲泡后当茶饮，可清咽利喉、保护嗓子。

夏季特调金银花小茶方

金银花饮 金银花、山楂热水冲泡，代茶饮。此茶可开胃、消食。

金银花薄荷茶 将金银花、薄荷用沸水冲泡，加盖焖15分钟，加入蜂蜜即可。此方可治疗痄子。

三花茶 金银花10克，菊花10克，茉莉花3克，加入沸水泡茶饮，可清热解毒，治疗头痛口渴、咽喉肿痛。

清咽润喉茶 金银花（10根）+胖大海（1个）+麦冬（2个）+甘草（5片），开水浸泡10分钟后饮用。此方适用于清咽利喉，保护嗓子。

海边玩水 小心“隐形刺客”

炎炎夏日，去海边踏浪嬉戏是许多人消暑的首选。在享受清凉之前，建议先保存一份安全攻略，因为海蜇、海胆、魔鬼鱼和石头鱼这些“隐形刺客”常躲藏在水中的沙石间。为避免被误伤，来认识一下海域的“原住民”。

海蜇 海蜇的杀手锏是伞盖下那些丝状的触手，上面布满微小的刺细胞，就像装了毒液的微型注射器。即使死去的海蜇，刺细胞仍能保持活性。被海蜇蜇伤后皮肤后会立即产生剧烈灼痛和刺痒感，伤口呈现特征性的条索状或鞭痕状红斑，甚至会出现水泡。严重者可出现恶心、头晕、呼吸困难等反应，甚至过敏性休克。

处理与预防 被蜇伤后牢记“不揉搓、不用淡水冲洗、不用酒精涂抹”。蜇伤后几分钟至十几分钟是阻止毒素进一步扩散的黄金时段，先用海水反复冲洗，尽可能去除皮肤表面残留的水母碎片，若仍有可见触手的碎片，戴手套剥离较大触手，再用镊子轻夹残留碎片。初步处置后尽快到就近的医疗点处理。

海胆 海胆壳上布满尖刺，一旦踩到或碰到，那又尖又带倒钩的刺就会扎进皮肤。刺伤表现为局部剧痛、红肿。刺若断裂在皮下，造成感染，伤口可能呈现特有的紫黑色印记。症状表现为眩晕、心慌、呼吸急促、手足肌肉麻痹、昏迷等。

处理与预防 仔细清除表面可见的刺，但若刺入很深、折断或靠近关节，必须就医处理。在礁石区活动，务必穿上结实的防护鞋，不随意用手去探摸礁石缝隙。捡拾

时一定要做好安全防护。

魔鬼鱼 魔鬼鱼性情温和，只有在被踩中、受到极大的惊吓时，才会本能地挥动尾部那根锯齿状、带毒的尖刺进行反击。被刺伤后伤口呈撕裂状，毒液会导致剧烈刀割样疼痛，并迅速向全身蔓延。手部被刺伤会逐渐向上出现疼痛和神经麻痹。伤口极易感染，严重者出现全身肌肉酸疼、呼吸困难、心慌、血压下降甚至休克。

处理与预防 用清水冲洗伤口，并按压止血，但按压时间不宜过长，以免毒液停留。不管伤口大小，都要立即就医，因为需要专业清创和打破伤风针。出现麻痹症状要特别注意。

石头鱼 世界最毒的刺毒鱼类之一，背鳍上有坚硬的棘刺，能轻易刺穿胶鞋底。人类被刺伤后最显著的特征是无法忍受的剧痛，常被描述为“痛不欲生”，镇痛剂也难以缓解。毒液对心脏、骨骼肌及平滑肌有麻痹作用。被刺后，伤口局部会有烧灼和鞭抽感，可发生肿胀、发黑坏死。严重者会出现呼吸困难、意识混乱、昏迷，危及生命。

处理与预防 急救的核心是解毒和紧急就医，尽快呼叫急救或送往医院。

这些海洋朋友所有“行刺”都源于防御本能。我们作为“访客”，最好保持一定的距离，嬉戏时多观察、多留意，不去随意触碰。出现刺伤一定要及时就医。

据人民网



荷塘落日

黄昏时分，白浪绿洲湿地公园内，落日余晖倾泻水面，为荷塘镀上一层暖金。一池粉荷静立晚风里，光影交错间，藏尽夏日黄昏温柔。
本报记者 石风华
通讯员 徐林华

开水冲鸡蛋暗藏风险 食用不当易感染疾病

本报综合消息 近日，河南郑州一名5岁男孩因食用开水冲鸡蛋引发急性肠胃炎的消息登上热搜。开水冲鸡蛋一直是不少人的家常早餐选择，为何会引发急性肠胃炎呢？

国家健康科普专家库成员程景民表示，从热搜内容来看，5岁男孩经粪便和血液检查，确定引发急性肠胃炎的是沙门氏菌感染，而沙门氏菌是鸡蛋常见的食源性致病菌之一。

程景民解释说，鸡蛋内部或外壳的沙门氏菌，可能来自感染病菌的母鸡（产下的鸡蛋内部携带细菌），也可能通过蛋壳的微小缝隙从外界环境中渗入。同时，沙门氏菌需70℃以上持续5分钟才能杀灭，而将100℃开水倒入碗和鸡蛋里，水温会瞬间下降，无法达到杀菌的条件。

另外，每个人免疫防御能力存在差异。一个健康的免疫系统能够清除少量细菌，让人毫无症状。但对于免疫系统较弱的人群，如幼儿、老人、孕妇及慢性病患者，极少量细菌也可能引发感染。

从营养角度来看，开水冲鸡蛋的食用方法也不值得提倡，开水冲泡无法让蛋白质充分变性，蛋白质吸收率低，对于肠胃消化吸收困难的孩子来说，还容易引起过敏或其他不适症状。

因此，鸡蛋和肉类务必彻底煮熟再吃，处理生食的砧板刀具要与熟食分开；孩子若食用未熟食物后出现呕吐、腹泻、发烧，切勿自行喂止泻药，应及时就医并告知饮食史。

穿拖鞋开车易打滑 切莫以身试险

本报综合消息 炎炎夏日，为图清凉、方便，不少驾驶人穿着拖鞋便驾车上路。公安交管部门提醒广大车主，夏季驾车脚下藏着多处安全“雷区”，拖鞋、高跟鞋、厚底洞洞鞋等都不适合开车穿，驾车穿鞋不当，会存在严重交通安全隐患。

穿拖鞋驾车潜藏着极大的交通安全隐患。一是操控车辆能力会大幅减弱。拖鞋鞋底与脚部贴合度低，踩油门、刹车时脚感模糊，驾驶人很难精准把控踩踏力度。遇到前方突发状况需要急刹时，很容易踩轻、踩偏，从而延误制动时机。二是夏季车内闷热，脚底容易出汗打滑，行驶中拖鞋很可能从脚底滑脱。一旦鞋子掉落，驾驶人下意识低头、挪脚去捡拾，视线离开路面、双脚脱离踏板，短短一两秒，车辆就会失控。更危险的是，脱落的拖鞋极易滑进刹车、油门踏板缝隙，死死卡住踏板，造成制动失灵，驾驶人无法停车避险。

除拖鞋外，细高跟鞋、厚底松糕鞋、宽松洞洞鞋同样是驾车出行的“安全雷区”。

开车出行优先选择薄底、平底、包裹性好、防滑耐磨的运动鞋、休闲鞋，鞋底厚度以能清晰感知踏板力度，又不会打滑脱落为宜。有长期驾车需求的驾驶人，可常备一双专用平底鞋，上车及时更换，不要贪图清凉穿拖鞋、高跟鞋驾车。

同时，不只是驾车时要穿对鞋子以保障驾驶安全，骑行非机动车时，同样需要注意，穿拖鞋、高跟鞋双脚无法稳定踩住脚踏，途经坑洼、路口紧急刹车时，双脚易滑落，车辆失衡侧翻风险极高。