

今日天气



阴有中雨
局部暴雨并伴有雷电
最高气温29℃
最低气温22℃

南风3~4级,雷雨时阵风8~10级

短期天气预报

7月1日夜間到2日白天



阴部分地区有雷雨
或阵雨转多云

32℃ — 21℃

南风3~4级
雷雨时阵风8~10级

7月2日夜間到3日



多云转阴
有雷雨或阵雨

35℃ — 24℃

南风3~4级
雷雨时阵风8~10级

潍坊市气象台6月30日15时发布

生活气象指数

- **过敏指数:** 极不易发
天气条件极不易诱发过敏,有较强降水,空气湿润,出行注意携带雨具。
- **运动指数:** 较不宜
有较强降水,建议您选择在室内进行健身休闲运动。

鱼腥草的食疗方

鱼腥草又名折耳根。新鲜鱼腥草叶子的总黄酮含量比较高,有助于抗氧化、清热;鱼腥草的根茎则含有挥发油,抗菌消炎作用更突出,所以它也被民间誉为“天然抗生素”,具有养生保健、防病治病的双重作用。夏季天气炎热时食用新鲜的鱼腥草,能清火消暑、解毒防病,尤其适合体质偏热、夏季容易上火、喉咙痛的人群。

● 食疗方

利咽茶 取鱼腥草(干品)5克、金银花3克、薄荷2克,用沸水冲泡饮用,可加入适量冰糖调味。此茶清热解毒、利咽润喉,适合轻度咽干、咽痛以及风热感冒初期人群饮用。

鱼腥草芦根清肺茶 取鱼腥草(干品)5克、芦根3克、桔梗2克,用沸水冲泡饮用。此茶润咽清肺,改善长期咽喉干痒、干咳有黏痰的症状。

注意 以上两款代茶饮,脾胃虚寒者、孕妇、经期女性不宜饮用。

鱼腥草拌莴笋 鱼腥草根茎切段,莴笋切丝;将鱼腥草段、莴笋丝用盐水浸泡后冲洗干净;盘中放入鱼腥草段、莴笋丝,加入蒜蓉、彩椒、藤椒油、生抽、醋、白糖,搅拌均匀即可。

鱼腥草的根茎含有挥发油,抗菌消炎作用更突出,搭配莴笋凉拌食用,有助于清热祛火、清肺润燥。

如果觉得鱼腥草腥味比较大,可以将鱼腥草洗净切段后,用淡盐水泡10分钟~15分钟,帮助去除部分腥味。鱼腥草也不是食用量越大越好,过量食用可能会引起胃肠道不适,不论什么食物,都要适量食用。

● 鱼腥草妙用

皮肤有湿疹或者爱长痘的人群,除了适量食用鱼腥草,还可以将新鲜鱼腥草叶子捣碎外敷或者煎水外洗,帮助皮肤恢复健康。

理性看待含奥拉氟的牙膏 正确刷牙才是防蛀关键

近期,多款含奥拉氟的儿童牙膏热销,备受家长追捧。其单支售价高达30元至40元,部分产品售价接近60元。然而,有关部门调查发现,多款热门产品存在添加含量标注模糊、夸大功效等问题。针对被商家冠以“氟中黄金”的奥拉氟的实际效用,哈尔滨医科大学附属第一医院口腔修复科主任刘鑫指出,奥拉氟确有优势,但这种优势并非不可替代,防蛀关键在于机械清洁,家长应理性选购,切勿完全听信营销宣传。

刘鑫介绍,传统含氟牙膏通过释放氟离子增强牙釉质耐酸性,但氟离子附着力较弱,易被唾液冲刷,对牙缝、后牙窝沟等隐蔽部位防护效果不佳。奥拉氟是一种新型有机氟化物,属于有机氟表面活性剂。它能够在牙齿表面形成一层氟化物保护膜,该膜延展性强,可以快速包裹牙齿表面与隐蔽缝隙。除此之外,它还具有抑菌和抗黏附功效,而传统含氟牙膏没有这一功能。“不过,这种优势并非碾压式,传统含氟牙膏在氟含量达标的前提下,同样能达到防蛀效果。”他说。

调查显示,在40款含奥拉氟的儿童牙膏中,超半数将奥拉氟列入成分表的“其他微量成分”中,属于概念性添加,且多数品牌不标注具体含量。刘鑫给出临床参考标准:奥拉氟的有效氟含量(以氟离子计)不应低于0.05%,理想区间为0.08%至0.12%;低于0.05%则防蛀作用甚微,基本可

判定为营销噱头。

“目前,我国仅对牙膏总含氟量设上限,尚未制定奥拉氟专属含量标准。这给部分商家留下‘营销空间’。”刘鑫说,家长在选购时应重点查看成分表排序,如果奥拉氟排在氟化钠、单氟磷酸钠之后,说明其并非主要防蛀成分,“高纯奥拉氟”宣传可能名不副实。

刘鑫介绍,机械清除牙菌斑和食物残渣是预防龋齿的关键,牙膏仅起辅助作用。家长不应将防蛀的希望完全寄托于某个牙膏成分,更不能以使用奥拉氟牙膏替代认真刷牙。

针对不同年龄段,刘鑫给出具体选购含氟牙膏的建议。0岁到3岁婴幼儿选用氟含量0.05%的低氟牙膏,用量为米粒大小,家长全程辅助;3岁至6岁儿童可选氟含量0.05%至0.11%的牙膏,用量为豌豆大小;6岁以上可使用合规成年人含氟牙膏。

在日常护理方面,婴幼儿每日早晚各刷牙一次,睡前刷牙尤为重要,每次不少于2分钟,优先采用巴氏刷牙法,6岁后可配合使用牙线清理牙缝。除此之外,进食甜食或酸性食物后应间隔30分钟再刷牙,避免磨损牙釉质。易出现龋齿的儿童,可每半年到正规机构进行涂氟和窝沟封闭。

“家长不必盲目追捧网红牙膏,适合孩子的才是最好的。”刘鑫呼吁,坚持科学护理、理性消费,才能真正守护儿童牙齿健康。

据《科技日报》

有多种安全隐患 千万别把快递带回家里拆

本报综合消息 有不少人习惯把快递拿进屋拆,或者拆过的纸箱先丢在一旁,没有第一时间扔掉,这些行为背后,可能都藏着一些隐蔽的健康风险。

纸箱会释放有气味的气体——TVOCs(总挥发性有机物)。快递纸箱产生的TVOCs包含对人体多个系统都有害的成分,如苯、甲苯、二甲苯等。一两个箱子还好,但一大堆箱子一直囤积在家里,TVOCs不断积聚,总量会升高。如果是受潮发霉的纸箱,还会产生霉菌TVOCs,包含多种有害成分,人吸入后会直接刺激呼吸道。

快递包裹在运输过程中历经多人接触、多环境流转,表面附着大量灰尘以及霉菌、大肠杆菌、沙门氏菌等。生鲜快递纸箱容易滋生腐生细菌,残留的水渍会滋生小飞虫。带入家中拆开后,各种细菌、病菌飘散在室内,老人、小孩容易感染疾病。

快递中广泛使用的塑料填充物可能在摩擦中释放塑化剂、阻燃剂等化学物质。这些成分可通过手部接触进入人体,长期累积可能干扰内分泌、影响甲状腺功能,甚至增加致癌风险,对儿童危害尤为显著。

不仅如此,快递纸箱、泡沫塑料等包装堆放在家中或楼道,既有火灾隐患,又堵塞逃生通道。这些杂物一旦着火,很可能产生大量浓烟和有毒气体,对人身安全有着巨大的威胁。

鉴于快递纸箱存在这些隐患,建议大家收到快递后尽量在屋外拆件,不带入室内。如果在室内拆快递,尽量在门口拆好,注意别放到沙发、餐桌、床上。拆完快递要洗手。如果快递纸箱不得不放在屋内,要做好室内通风。



雨中 观荷

金泉寺内,一池荷花悄然盛放。大雨过后,粉嫩花瓣缀满晶莹水珠,衬着身后层层碧叶,古刹清幽意境尽在其间。

本报记者 石风华 通讯员 徐林华

关于洞洞鞋的消费提示

本报综合消息 入夏以来,轻便透气、穿脱便捷的洞洞鞋深受消费者喜爱。近日,北京市延庆区市场监管局发布安全消费提示,洞洞鞋看似舒适百搭,实则暗藏多重安全与健康隐患,须科学选购、规范穿着。

洞洞鞋首要安全风险来自自动扶梯通行场景。该鞋款材质柔软、贴合度较高,乘坐扶梯时易被台阶缝隙卷入,软底拖鞋、凉鞋也存在同类安全隐患。

网红厚底增高洞洞鞋还会危害体态健康。此类鞋款鞋底偏软、弧度不合理,对脚踝支撑力度不足,会大幅增加崴脚概率。长期穿着会导致足部受力点位偏移,不仅容易诱发足底筋膜炎,还可能引发腰酸背痛、骨盆前倾等问题,久而久之会形成不良体态。

对于未成年人而言,长期穿着洞洞鞋会阻碍足部正常

发育。青少年儿童足部骨骼尚未发育成熟,而洞洞鞋支撑性差、质地偏软、极易变形,无法为足部提供有效防护与支撑,会影响足弓发育。同时,其宽大鞋头易造成行走发力偏移,严重时可能诱发足内翻,损害儿童足部健康。

消费者选购洞洞鞋时,应优先挑选鞋底偏硬、带有足弓支撑的优质款式,摒弃软塌劣质产品,同时选择尺码合脚的鞋款,避免鞋码过大导致行走不稳。

穿着场景方面,在雨天、湿滑路面及凹凸不平的复杂路面尽量不要穿洞洞鞋,防止滑倒摔伤;乘坐自动扶梯时尽量避免穿洞洞鞋,如需穿则要远离电梯缝隙,杜绝卷入风险。日常穿着可搭配棉袜,起到吸汗抑菌、预防脚气的作用。此外,扁平足、足内外翻等足部不适人群须谨慎穿着洞洞鞋,防止加重足部病症。