

今日天气



多云转阴有中雨
局部大雨或暴雨并伴有雷电
最高气温29℃
最低气温23℃
南风3~4级,雷雨时阵风8~10级

短期天气预报

7日夜间到8日白天



阴局部有雷雨
或阵雨转多云

33℃ — 23℃

南风短时北风2~3级
雷雨时阵风7~9级

8日夜间到9日



多云转阴
有雷雨或阵雨

31℃ — 22℃

南风3~4级
雷雨时阵风7~9级

潍坊市气象台7月6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，有降水，特殊体质人群应预防感冒可能引发的过敏。
- 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。

洗头发的五大误区

误区1 过度洗头发或清洁不足

过度清洁、过疏于清洁都不利于头皮健康。洗头无固定标准频率，核心原则是“看头皮出油状况与环境”动态调整。

如果头皮不爱出油，生活环境也比较清洁，两天甚至三天洗一次头都是完全没有问题的。如果头皮出油很多，一天不洗就会出现油腥味，那每天洗头也是可以的，必要时可以就医，看是否需要借助药物来调节皮脂分泌。

误区2 使用固定的洗发水款式

长期使用单一款式的洗发水容易造成头皮菌群耐受，不定期更换其他产品，也许反而能让你的“真爱款”和你匹配更久的时间。

误区3 洗得太用力

很多人洗头的时候会用指甲在头皮上又抓又搓，虽然暴力抓挠确实很解压，但解压的背后是你的头皮在替你“负重前行”。其实，轻柔地用指腹在毛发和头皮上打圈按摩，就能在保护毛囊的基础上进行充分清洁了。

误区4 洗发后用毛巾揉搓头发

在头发沾湿之后，张开的毛鳞片使得头发更加脆弱，毛巾揉搓容易使发丝因打结、折叠而发生损伤。正确的做法是，用毛巾按压潮湿的头发，吸走大部分的水分，之后再自然晾干。或者在吸走大部分水分后，用吹风机顺着发丝方向吹风，在头发快干的时候将吹风机的加热功能关闭，用常温气流将头发吹干。

误区5 头发没干就睡觉

头发没干的时候，毛发的水分会增加摩擦力，再往枕头上躺，很容易导致发丝受损，尤其是进行过烫、染的发丝，会更加脆弱容易断裂。如果天气炎热，湿漉漉的头发还可能滋生微生物，成为细菌和真菌繁殖的温床。

这份汽油消费提示 车主请收好

“汽油会过期吗”“夏天加油可不可以加满”“95号汽油比92号汽油耐烧吗”……随着气温的升高，一些关于汽油的说法引发车主讨论，这些说法是真的吗？

针对车主关心的“夏天加油可不可以加满”这一问题，中国石油石油化工研究院清洁燃料研究所高级专家鞠雅娜说：“汽油具有热胀冷缩的特性，夏季气温升高，汽油变得更容易挥发，油箱内会产生大量油气，内部压力随之升高。油箱需要预留出一部分空余空间，用来缓冲汽油膨胀和挥发出来的油气。如果油加得太满，剩余空间不足，油气和膨胀的汽油就没地方释放，会增加渗油和渗气的风险，存在安全隐患。夏天加油不宜加得太满。”

很多车主疑惑汽油会不会过期。鞠雅娜明确表示：“汽油确实会过期变质。判断汽油耐不耐放，主要看诱导期这个指标。汽油里的烯烃，特别是微量的二烯烃格外活泼，极易和空气中的氧气发生氧化反应产生胶质，这就是汽油放久变质的主要原因。至于汽油能存放多久，不光看汽油本身的组成结构，储存温度、储存环境、海拔气压，还有车辆日常运行工况等都可能影响保质期。”

此外，网传的“95号汽油比92号汽油耐烧”被专家辟谣。鞠雅娜指出，汽油标号代表的是油品抗爆性能，常见汽油标号为92号、95号、98号。科研院所对照试验证实，同等测试条件下，92号汽油百公里平均油耗6.462升，95号汽油为6.525升，二者油耗差距极小，网传的“高标号汽油更省油”属于伪命题。

汽油是由原油炼制加工而成的。当前我国原油供给渠道多元稳定，兼顾国内油田自主开采与海外原油进口。

如何快速辨别劣质汽油

看外观。合格汽油清澈透亮；若油品浑浊发黑、色泽

暗沉，或内含悬浮杂质，大概率为劣质油。

闻气味。合规汽油具备专属淡油气味；若油品散发恶臭、强烈刺鼻味、酸味，或是带有浓烈香精香味，均存在质量隐患。

测挥发。滴少量汽油于手心，正品汽油挥发性强，两分钟内可完全挥发；挥发缓慢、手上残留油膜油污的油品属于异常油品。

业内专家提示，以上仅为日常简易鉴别手段，油品是否达标，最终需以专业机构标准化检测报告为准。

如果加了劣质汽油，怎样维权索赔

北京云嘉律师事务所合伙人牛慧源律师介绍，根据保险法规定，保险责任通常针对“意外事故”或“碰撞、倾覆等特定风险”，而汽油品质缺陷导致的发动机腐蚀、积碳、爆震等机械损伤，在性质上属于“车辆自身质量或使用不当问题”，而非保险条款所承保的“外来的、突发的、非故意的”事故。实践中，保险公司普遍将其列为免责情形，理赔申请被拒付具有合同依据与司法判例支持。从民法典规定来看，若加油站提供的汽油不符合国家强制标准，确属违约或侵权的，车主有权要求其赔偿维修费、停运损失等直接损失。

加油发票是维权核心证据，持发票可与加油站协商赔偿，也可向市场监管部门举报，依法主张赔偿。

律师提示，做好油品消费风险防控，最优方式并非出现问题后再维权，而是提前做好前置防范。广大车主应优先选择油品供应稳定、质量管控体系完善的合规品牌加油站，守护车辆使用安全，从源头规避油品纠纷，杜绝事后理赔受阻、维权追偿困难等被动情形。

据《经济日报》

湖光千里

寿光巨淀湖湿地公园的一汪碧湖之上，一块块芦苇地如同散落水中的绿岛。木栈道、拱桥蜿蜒穿梭于湖面上，观景高塔静立水中央，与远处的平畴绿野相映成趣，铺展出生机盎然的生态图景。

本报记者 石风华
通讯员 姜光辉



学会辨别合规泳池 科学规避健康风险

本报综合消息 盛夏来临，游泳成为消暑健身的热门选择。但不少人游完泳后双眼发红、皮肤发痒。想要兼顾夏日戏水乐趣与身体健康，水质辨别、个人防护缺一不可。

挑选游泳场所时，优先选择持有有效卫生许可证、每日公示完整水质数据的正规场馆。下水前简单查看公示牌游离余氯、尿素、pH值、浑浊度四项指标。如果一进门就闻到强烈的“消毒水味”甚至刺鼻的臭味，别误会，那不是消毒效果满分，而是氯胺超标，说明水里汗液、尿液等有机物太多，消毒副产物在“报警”。下水前充分淋浴，冲掉身上的汗液、护肤品，减少带入池水的有机物，从源头降低氯胺生成。

游泳全程佩戴密封泳镜，避免池水直接接触眼球。不佩戴隐形眼镜下水，镜片缝隙极易藏匿病毒、刺激角膜。下水后，留意自己的眼睛和皮肤。如果入水后开始眼睛发红、皮肤发痒，这可能意味着余氯刺激过大，或者氯胺超标。上岸后立刻用清水冲洗双眼、全身皮肤，更换干爽衣物，不要穿着湿泳衣长时间逗留更衣室。

针对红眼病预防，高发期尽量减少前往人流量大的公共泳池。触碰扶梯、储物柜、更衣室座椅后，绝对不要揉眼睛。不共用泳镜、毛巾、拖鞋等私人物品。

坚持运动，提升自身免疫力，降低病毒感染概率。

“生吃牛心牛肝” “哈兰德食谱”莫照搬

本报综合消息 世界杯激战正酣，挪威球星哈兰德凭借球场上的惊人表现刷屏网络，连带着他那份“生吃牛心、牛肝，每天摄入6000卡路里”的专属食谱也成了热搜话题。普通人能否照搬食谱？

“这一饮食模式完全不适合普通人。”解放军总医院第八医学中心营养科主任左小霞表示，一般职业足球运动员的每日平均能量摄入约为3000至4500大卡，6000大卡显著高于常规水平。不过，哈兰德身材健壮，体脂率保持在较低水平，表明他的摄入与消耗基本平衡。对于普通人来说，除了热量摄入过剩，动物肝脏富含维生素A，长期大量摄入有蓄积性中毒的风险。此外，生牛奶的安全性问题同样值得警惕，未经巴氏消毒的生牛奶可能含有致病菌。

“哈兰德的6000大卡饮食方案，是职业运动员在专业营养团队持续监测下，基于其身高体重、位置特点、训练负荷与代谢水平量身定制的极个别案例。其饮食方案与大众健康指南在参照系上存在本质差异——前者服务于竞技表现最大化，后者服务于全人群的疾病预防与长期健康维护。”左小霞最后提示，普通人不宜模仿，因为暴饮暴食会对机体代谢构成沉重负担，尤其对胰腺功能影响显著，可能诱发急性胰腺炎、胃肠功能紊乱等疾病。