

今日天气



阴有小到中雨并伴有雷电
局部有短时强降水和冰雹
最高气温33℃
最低气温24℃
南风3~4级,雷雨时阵风8~10级

短期天气预报

9日夜间到10日白天

10日夜间到11日



多云转阴有雷雨或阵雨

多云

35℃ — 25℃

35℃ — 27℃

南风3~4级

南风3~4级

雷雨时阵风8~10级

潍坊市气象台7月8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。

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。

桃子这样吃养生效果佳

桃子生食生津止渴,熟食养阴健脾。

桃子生食时,性偏凉润,饱满的汁液中,富含维生素C与有机酸,能够迅速生津止渴、涤热消暑。而熟食经烹饪以后,桃子性转温平,寒凉之性大减,果肉中的多糖与铁元素更易被人体吸收,显著强化健脾养胃、滋阴润血之功效。

紫苏桃子姜

功效:温中散寒、解暑生津。尤其适合体质偏弱、脾胃虚弱、食欲不振的人群。

食材:脆桃2个、紫苏叶150克、子姜100克、柠檬汁、冰糖。

做法:脆桃切块、紫苏叶切丝煮水、子姜切丝,加入少许食盐,将桃子和子姜抓拌均匀,把煮好的紫苏叶和子姜装入容器,加入柠檬汁和少许冰糖即可。

注意:现做现吃以防变质。紫苏桃子姜偏温且含糖,热性体质或糖尿病患者需慎食。

鲜桃怀山炖老鸭

功效:滋阴健脾、解暑化湿。尤其适合脾虚湿盛、身体乏力的人群。

食材:老鸭半只、脆桃2个、怀山药30克、莲子15克、薏苡仁10克、茯苓15克、陈皮3克、生姜6片。

做法:鸭腿肉冷水下锅焯水,撇去浮沫后加山药块炖煮2分钟捞出;

另起锅烧开水,放入焯好的食材,加料酒、姜片去腥提鲜,炖煮30分钟;

加入切好的桃子续炖20分钟至汤呈淡茶色,起锅前加盐调味(后放盐保留鲜味)。

这些人群吃桃子要注意:

肠胃功能弱者、糖尿病患者需控制量(每日不超过1个中等大小桃子);部分朋友对桃子毛过敏,建议选择油桃等无毛桃,或者戴手套去掉有毛桃子的皮之后再吃。



翠叶凝珠

清晨一场细雨过后,城区自怡园的荷塘中,片片荷叶盛满晶莹的水珠,半绽的荷花静立碧波中,风静水柔,藏尽盛夏独有的清雅诗意。

本报记者 石风华
通讯员 姜光辉

你眼中的五种“健康食品”正在给健康“挖坑”

走进超市,货架上满是“天然”“粗粮”“0添加”的标签,让人忍不住放进购物车。但有些食物看似天然、健康,实际上过多摄入对身体有害无益。接下来盘点人们眼中的五种“健康食品”,揭开它们的真面目。

鲜榨果汁 去掉了“骨架”的糖水

很多人觉得果汁是水果的精华,喝一杯等于吃了好几个水果,维生素满满。真相恰恰相反。当你把水果榨成汁,最宝贵的膳食纤维大部分被丢弃了。纤维是让你感到饱、让血糖平稳上升的关键。没了它,果汁就变成了一杯吸收极快的“糖水”。一杯橙汁下肚,血糖迅速飙升,身体大量分泌胰岛素,多余的能量很快转化为脂肪储存起来。

营养策略 直接吃水果。实在想喝,偶尔一小杯解馋即可,别把果汁当水喝。

粗粮饼干 糖油混合物的“伪装者”

看到“粗粮”“全麦”“高纤维”的字样,很多人觉得这是减肥期间的“安全零食”。实际上,很多粗粮饼干的首位配料是小麦粉,全麦粉只占一小部分。为了让粗糙的粗粮变得酥脆可口,厂家会加入大量的糖和植物油。算下来,热量和脂肪含量可能比普通饼干还高。有些产品甚至用焦糖色素把面包染成褐色,伪装成全麦的样子。

营养策略 买之前看配料表。全麦粉或粗粮必须排在第一位,且配料表越短越好。真正的全麦面包口感粗糙、有点发酸,保质期也短。

风味酸奶 披着益生菌外衣的“液态甜品”

酸奶富含蛋白质、钙、益生菌等,听起来完美无缺。但“风味”二字,是关键陷阱。为了让酸奶好喝,厂家会加入大量的糖、果酱、香精。一小杯(100克)风味酸奶,含糖量往往在10到15克,接近半罐可乐。至于益生菌,从生产到运输,再经过胃酸的洗礼,活菌数存在较大不确定性,不应作为购买酸奶的主要理由。

营养策略 选原味酸奶,配料表应只有“生牛乳+菌种”。觉得酸,可以切点新鲜水果拌进去。

果蔬脆片 油炸蔬菜的“变形记”

市面上绝大多数果蔬脆片采用的是真空低温油炸技术,名字里带“低温”,听起来很温和,但本质仍是油炸。一袋果蔬脆片的脂肪含量和薯片不相上下。高温加工还破坏了蔬菜中的维生素、抗氧化物质大量流失。你吃进去的,主要是油、盐和少量脱水蔬菜的骨架。

营养策略 想嚼点脆的,直接吃黄瓜条、胡萝卜条等。如果买冻干蔬菜,认准配料表只有蔬菜本身、无油无盐的。

白粥 升糖快、营养单一的“养胃误会”

生病时、胃口不好时,很多人会选择一碗白粥,觉得它清淡、养胃、好消化。而白粥的问题恰恰出在“太好消化”上。白粥煮得越久、越烂,淀粉糊化越充分,升糖指数就越高。一碗稠粥的升糖速度,比同样一碗米饭要快得多。血糖骤升骤降,不仅饿得快,还容易导致脂肪堆积。更重要的是,白粥的营养成分几乎只有碳水化合物,蛋白质、膳食纤维都严重不足。长期把白粥当主食,容易出现蛋白质、B族维生素缺乏,对养胃的帮助也有限。

营养策略 煮粥时加糙米、燕麦、红豆、红薯、青菜,大幅降低升糖速度。或者直接改吃杂粮饭,营养更全面、饱腹感更强。

据《北京青年报》

遭遇龙卷风

到底该跑还是该躲

本报综合消息 日前,湖北东部多地遭遇强对流天气袭击,部分乡镇出现龙卷风。遭遇龙卷风时应该如何避免?

龙卷风是一种局地性、小尺度、突发性的强对流天气,是在极不稳定的天气状况下,空气对流运动造成的强烈的、小范围的空气涡旋,避险应遵循“就近、就低”原则。

在室内务必远离门、窗和房屋的外围墙壁,躲到没有窗户的小房间内抱头蹲下,地下室或半地下室是躲避龙卷风相对安全的地方;在户外要观察龙卷风动态,避开其行进路径,朝着与龙卷风移动路径垂直的方向快速撤离。来不及逃离的,应就近寻找低洼处躲避,同时用双手护住头部和脖子。远离大树、电线杆、广告牌、围墙等,以免被砸、被压或发生触电等事故;切记不要在汽车中躲避。应避开龙卷风行进路径快速驶离,或立即离开汽车,然后到低洼地点躲避。

暴晒下密闭车辆变“烤箱”

高危物品绝不能留在车内

本报综合消息 夏季高温来袭,暴晒下的密闭车辆容易成为“烤箱”。在这种高温环境下,不少日常物品会变成安全隐患,同时饮用水、食物的保质期会大幅缩短,暗藏安全风险,广大车主需提高警惕。

高危物品绝对不能留在车内。例如打火机,一般以液态丁烷为燃料,高温下关闭车门10分钟,打火机就可能膨胀爆炸。常见易燃易爆物品还包括罐装防晒喷雾、泡沫清洁剂等,高温会导致内部压力骤增,引发鼓胀、爆裂甚至起火。此外,香水、香薰等含酒精物品,这类物品的酒精浓度可达40%至80%,高温加速挥发后,遇车内热源也极易引起自燃。

手机、充电宝等含锂电池电子产品,高温暴晒下会出现外壳软化、电池鼓包,甚至短路起火的情况;装水的矿泉水瓶、老花镜、水晶挂饰等凸透镜类物品,会汇聚阳光热量,长时间照射可引燃车内布艺、纸质物品,引发火情。

很多车主习惯在车内放一些常备药品或者食品,这些东西虽然不会爆炸,但车内过高温度会使得它们加速变质。

常规瓶装水的常温保质期可达两年,但在车内高温暴晒环境下,实际保质期会缩短至两个月左右。若为开封后的瓶装水,高温下细菌会快速繁殖,放置仅2小时左右就不再适合饮用。

安全行车无小事,广大车主务必检查清理车内物品,避免危险品遗留。