



今日天气



多云转阴有小到中雨
局部暴雨并伴有雷电
最高气温32℃
最低气温26℃

南风转北风3~4级
雷雨时阵风8~10级

短期天气预报

13日夜间到14日白天

14日夜间到15日



阴有中到大雨
局部暴雨并伴有雷电

多云间阴
有雷雨或阵雨

31℃ — 26℃

30℃ — 23℃

北风5~6级阵风7级
雷雨时阵风8~10级

北风转南风4~5级
雷雨时阵风8~10级

潍坊市气象台7月12日15时发布

生活气象指数

●运动指数: 较不宜

有降水, 且风力较强, 推荐您在室内进行低强度运动。

●过敏指数: 极不易发

天气条件极不易诱发过敏, 有降水, 出行注意携带雨具。

绿豆汤解暑 但不能无节制饮用

绿豆汤因清热解暑的属性成为不少家庭的夏日标配,很多人甚至将其当作日常饮水大量饮用。但是,绿豆汤并非人人适宜。

对于高血压、长期服用降压药的人群来说,大量饮用绿豆汤的风险极高。绿豆汤会从吸收、排泄两个维度干扰药效,导致降压药大幅失效。绿豆富含植物蛋白、鞣质与多酚物质,进入人体胃部后,会与地平类、普利类、沙坦类等常用降压药的有效成分结合,形成难以溶解的复合物,直接阻碍肠道对药物的吸收,大幅降低血液中的有效药量。同时,绿豆具有强效利尿作用,短时间大量饮用会显著增加尿量,加速降压药通过肾脏代谢排出,大幅缩短药效时长。

除高血压患者外,糖尿病、冠心病、高脂血症、痛风、甲亢等需要长期服药的慢性病人群,切勿大量饮用绿豆汤。

即使是健康的普通人,长期、过量饮用绿豆汤也会损伤身体,首当其冲的就是脾胃消化系统。从中医角度来讲,绿豆药性大寒,而人体脾胃喜温恶寒,长期持续摄入寒凉的绿豆汤,会不断损耗脾胃阳气,导致脾胃运化能力减弱,进而引发腹胀、嗝气、食欲下降、大便稀溏、畏寒乏力、面部浮肿等一系列问题。

绿豆汤是解暑良品,日常饮用需遵循“少量、常温、饭后、不替代白水”的原则。

健康成年人每日绿豆汤饮用量需控制在300毫升至500毫升,绝对不可替代白开水。最佳饮用时间为上午10时、下午3时的高温时段,且需在饭后半小时饮用,严禁空腹饮用、睡前一小时内饮用。

有服药需求的慢性病患者,若实在想喝绿豆汤,需与服药时间间隔至少两小时,且每日摄入量不宜超过200毫升,饮用后注意监测血压、血糖等基础指标,一旦出现头晕、头痛或身体不适要及时停饮并就医。

暑期学生群体反诈防骗指南

暑期来临,为提高学生群体的识骗意识和防骗能力,避免落入电信网络诈骗陷阱,公安部日前发布针对学生群体的暑期防范电信网络诈骗安全提示。

针对中小学生的常见诈骗类型

诈骗分子针对中小学生群体主要实施网络游戏虚假交易和追星类诈骗,并由此衍生出冒充公检法类诈骗。

诈骗分子在短视频、社交聊天、网络游戏等平台发布“高价收购游戏账号”“免费送皮肤”“解除防沉迷”等信息,或者兜售所谓明星见面会门票及周边物料等,吸引中小学生群体关注并添加好友,随后再诱骗其点击陌生链接、扫描二维码,从而登录或下载仿冒的平台、App等进行交易。

交易过程中,诈骗分子会编造多种理由骗取受害人钱财。有的以受害人操作失误等为由索要费用;有的以指导受害人操作为由,让其使用父母等亲属的手机下载安装具有屏幕共享功能的陌生软件,从而盗刷资金;有的谎称受害人因相关交易或操作涉嫌违法犯罪,需要追究法律责任,再冒充公检法等国家机关工作人员,恐吓指挥受害人将钱转到所谓的“安全账户”或开启屏幕共享盗刷资金。

提醒 家长要加强对中小学生使用电子设备的监督和管理,设置支付限额和使用权限,教育引导孩子从小树立不添加陌生网友、不点击未知链接、不下载不明来源App、不透露个人信息的反诈防诈意识。

针对大学生群体的常见诈骗类型

诈骗分子针对大学生群体主要实施刷单返利类诈骗、虚假购物服务类诈骗。

刷单返利类诈骗主要针对大学生的兼职需求。诈骗分子先是发布兼职广告招募“点赞员”“推广员”等,或以免费技能培训为幌子将受害人拉入群聊;随后,诱导受害人完成刷单、关注公众号以及为短视频点赞、评论、刷粉

丝等任务,通过发放小额佣金获取受害人信任;再以“充值越多、抢单越多、返利越多”为诱饵引导其下载诈骗App做“进阶任务”;最后,以“任务未完成”“卡单”“操作异常”“账户被冻结”等各种借口诱骗受害人不断投入钱款,进而实施诈骗。

虚假购物服务类诈骗主要针对大学生群体购买演唱会门票或在网上买卖闲置物品等需求。

诈骗分子先是在电商购物类、生活服务类、二手交易类网络平台上兜售演唱会门票或买卖电脑、手机等信息,与受害人建立联系后,诱骗其点击陌生链接或扫描二维码,从而转到假冒平台进行交易。诈骗分子收到钱款后,有的立即失去联系,有的谎称交易失败等,要求下载具有屏幕共享功能的陌生软件继续实施盗刷或诈骗。

提醒 当有陌生人在网上主动联系并诱导点击陌生链接、脱离官方平台交易、在非官方应用市场下载软件时,一定要提高警惕,这些行为基本都是诈骗。

针对留学生群体的常见诈骗类型

留学生群体遭遇的多是冒充公检法类诈骗。

诈骗分子先是冒充公检法、出入境管理、使领馆等机关单位工作人员,编造受害人出入境记录有问题、涉嫌犯罪等理由,威胁受害人如不配合调查将会被通缉、拘捕,甚至注销护照、驱逐出境。诈骗分子通过心理施压和精神控制让受害人将钱款转入所谓“安全账户”,或者按照其指示自导自演“被绑架”场景,以骗取家属巨额资金。

提醒 留学人员遇到以上情况,切勿轻信对方指令,应第一时间联系父母、学校或驻外使领馆核实情况,并尽快与对方切断联系。

广大学生和家長一旦遭遇电信网络诈骗或可疑情况,要立即拨打110报警。全国反诈专用号码96110来电,一定要及时接听,切勿挂断。

据央视新闻客户端



花海行

城区的虞舜公园
夏意正浓, 格桑花开
满步道, 市民在花
海中骑行、漫步, 享
受悠闲暇。

本报记者 石风华
通讯员 孙环高

隐翅虫进入活跃期 医生提示切勿拍打

本报综合消息 随着气温升高, 被称为“飞行硫酸”的隐翅虫进入活跃期。近日, 医疗机构接诊的隐翅虫皮炎患者也多了起来, 医生提醒, 遇到隐翅虫千万不要拍打。

在安徽一家医院的皮肤与性病科门诊, 韩女士就因隐翅虫叮咬致病前来就诊。几天前, 一只小飞虫落在她的身上, 她随手拍打后, 皮肤随即出现不适症状。经医生诊断, 韩女士患上隐翅虫皮炎。

安徽医科大学第二附属医院皮肤与性病科副主任医师王静介绍, 隐翅虫本身不会咬人, 真正造成皮肤伤害的是其体内的强酸性毒液, 其酸度接近硫酸。“一旦虫体被拍碎或受伤, 毒液接触皮肤后会出现线状红斑、脓疱甚至糜烂等症状。”王静说, 如果隐翅虫不慎掉落到皮肤上, 尽量避免去拍打, 可以用衣物把它轻轻地掸掉, 或者轻轻地吹掉, 避免隐翅虫体液侵犯到皮肤。若皮肤不慎沾染隐翅虫的毒液, 需第一时间用流动清水或碱性肥皂水反复冲洗患处, 通过酸碱中和的方式减轻皮肤损伤, 配合冷敷20分钟。切忌使用酒精、碘伏, 更不要涂抹牙膏、生姜汁等。症状严重时需及时就医诊治。

隐翅虫具有明显的趋光性, 夜间活动更为频繁。公众尽量不要在傍晚、夜间长时间逗留于草丛、树林等潮湿多虫区域, 夜间外出可穿着长袖、长裤, 减少皮肤暴露, 规避蚊虫接触风险。

喝醋能溶解肾结石? 没有科学依据, 切勿听信

本报综合消息 夏季天气炎热, 出汗增多, 肾结石也进入高发期。网络上流传着不少碎石偏方, 如喝醋、喝碳酸饮料等。专家提醒, 切勿听信网上的偏方。

肾结石是泌尿系统结石中最常见的类型。肾结石顾名思义就是尿里面的有形成分, 包括钙、草酸、尿酸、胱氨酸等浓度过高, 析出结晶, 然后聚成“石头”, 就是肾结石。出汗增多, 饮水减少, 以及高糖、高盐、高蛋白的饮食都可以增加结石形成的风险。

网上流传着很多治疗结石的偏方, 比如喝碳酸饮料、喝醋, 甚至还出现所谓能“化结石”的茶饮。虽然这些方法可能会通过增加尿液量, 使细小的结晶排出, 但需要提醒大家的是, 靠这些偏方“溶石”是没有科学依据的, 并不可取。

对于普通人来说, 预防结石最有效、最方便的方法就是多喝水。建议大家主动养成多喝水的好习惯, 而且要均匀地、少量多次地喝。同时, 避免高糖、高盐、高蛋白、高草酸的饮食。

如果怀疑自己得了肾结石, 应及时到医院就诊。泌尿系超声检查便捷、经济且没有放射性, 一般是首选的筛查方式。如果存在结石, 在超声检查中, 可以看到典型的强光团, 并伴有声影。一旦发现结石, 医生会根据结石大小、部位以及患者具体情况给出合适的诊疗方案, 并指导患者进行相关的饮食调整。