

今日天气



小雨转多云
最高气温31℃
最低气温25℃

北风4~5级阵风7级

短期天气预报

14日夜间到15日白天

15日夜间到16日



多云转阴
有小到中雨并伴有雷电

阴有中雨
转多云并伴有雷电

27℃ — 22℃

31℃ — 22℃

北风转南风3~4级
雷雨时阵风8~10级

南风转北风3~4级
雷雨时阵风8~10级

潍坊市气象台7月13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, 有降水, 出行注意携带雨具。

运动指数: 较不宜

有降水, 且风力较强, 气压较低, 推荐您在室内进行低强度运动。

盛夏降燥多揉四个穴位

盛夏时节, 阳气升至全年最旺盛的阶段, 暑气渐浓, 雨水充沛, 人体气血、脏腑状态也会随之变化, 容易出现心烦燥热、疲惫乏力、脾胃不适、睡眠变差等问题。此时养生的核心以静心安神、养护阳气、清热健脾为主。下面就介绍几个中医特色的舒缓调理方法, 简单易行。

日常空闲时, 可按揉劳宫、涌泉、三阴交、公孙四个穴位, 每个穴位按揉3分钟-5分钟, 力度轻柔舒缓, 以局部微微酸胀、舒适放松为宜。

劳宫穴 手心朝上, 屈指握拳, 中指指尖对应的掌心凹陷处即是。按揉此穴位可缓解夏日心烦燥热、情绪烦躁、心慌失眠, 快速平复焦躁情绪。

涌泉穴 是足底养生要穴, 脚趾蜷曲, 脚掌前部1/3处的明显凹陷窝就是涌泉穴。按揉此穴位可滋阴降火、安神助眠, 改善夏季头晕乏力、夜间多梦、虚热烦躁。

三阴交穴 此穴位位于小腿内侧, 内脚踝最高点向上量四横指(自身食指至小指并拢宽度), 胫骨后缘的凹陷处, 按压有酸胀感即为正确位置。按揉此穴位可调和肝脾肾、滋阴祛湿, 改善夏季湿气重、身体困倦、代谢不畅。

公孙穴 此穴位位于足内侧, 大脚趾后方足弓凸起骨头下缘, 红白皮肉交界处的凹陷中, 按压酸胀处即是。常按此穴可健脾和胃、消胀理气, 针对性缓解夏季食欲不振、腹胀积食、肠胃不适。

此外, 闲暇时可轻揉手腕、足心部位, 反复揉搓疏通经络。简单操作即可疏通周身气血、平复夏日烦躁情绪, 坚持睡前操作, 还能助力安眠。

需要提醒的是, 夏至阳气极盛、内热偏重, 切勿自行盲目艾灸, 如需艾灸调理, 务必在专业医师指导下进行, 避免加重内热, 引发上火、燥热失眠等问题。

三伏天明日开启 时长40天

新华社天津7月13日电 今年三伏天将于7月15日正式开启, 时长40天, 比去年多10天, 属于长三伏。三伏天为何有长有短? 是长三伏的年份多, 还是短三伏的年份多? 听科普专家一一道来。

中国天文学会会员、天津市天文学会理事杨婧介绍, “夏至三庚便数伏”, 每年自夏至日起第三个庚日为初伏、第四个庚日为中伏, 立秋日起第一个庚日为末伏, 合起来叫“三伏”。庚, 就是“干支纪日法”中天干里的庚。含“庚”字的天干日, 每10天会出现一次, 即为“庚日”。

初伏和末伏的时间固定都是10天, 而中伏的时间有时是10天, 有时是20天。若夏至日到立秋日之前有四个庚日, 中伏就是10天; 若有五个庚日, 中伏则为20天。这种变化使得三伏天的总时长可能是30天, 民间称“短三伏”; 也可能是40天, 民间称“长三伏”。

以2026年为例: 夏至为6月21日, 夏至日起的第一个庚日为庚午日(6月25日), 第二个庚日是庚辰日(7月5

日), 第三个庚日是庚寅日(7月15日), 这就是入伏的第一天。初伏持续10天, 时间为7月15日至7月24日。立秋为8月7日, 立秋日起的第一个庚日是庚申日(8月14日), 末伏即为8月14日至8月23日, 持续10天。7月25日至8月13日为中伏, 含庚子日(7月25日)和庚戌日(8月4日), 共20天。

如果将入伏和出伏的时间对应到节气时段的话, 通常是在小暑节气期间入伏, 立秋、处暑节气出伏。

究竟是长三伏的年份多, 还是短三伏的年份多? 答案是40天的长三伏更为常见。2001年至2050年统计显示, 长三伏的年份有34年, 短三伏的年份有16年。杨婧解释, 夏至到立秋, 间隔47天左右, 这个区间, 很容易容纳5个庚日。

不论是长三伏还是短三伏, 都是一年中气温最高、湿度最大的时段。“面对即将到来的三伏天, 公众要重点做好防暑降温、调理饮食及起居, 以应对高温高湿天气的挑战。”杨婧提醒说。



戴胜育雏

近日, 在城区自怡园, 市民拍摄到戴胜鸟哺育雏鸟的精彩瞬间。层层柳荫裹住老树干, 戴胜亲鸟立于巢边, 将觅得的食物送进幼鸟口中, 上演大自然里温情满满的育雏画面。

本报记者 石风华
通讯员 姜光辉

苏打水能代替饮用水? 长期饮用会伤身体

本报综合消息 入夏以来, 主打低钠、无糖、弱碱、零卡的各类苏打水备受年轻消费者青睐。市面上多数苏打水和气泡水虽然口感讨喜, 但并不适合当作日常饮用水。部分社交媒体赋予其调节人体酸碱平衡等功效, 但大多缺乏充分的科学依据。

人体酸碱平衡调节主要由肺脏、肾脏两个器官来维持。苏打水进入胃部后, 会直接与胃酸发生中和反应, 能吸收进入血液系统来影响酸碱平衡的微乎其微。理论上来说, 弱碱性苏打水虽能中和胃酸, 但作用微弱且维持时间短, 远达不到治疗疾病所需的强度和持久度。日常生活中, 不少人胃部不适时饮用苏打水后不适感减轻, 只是症状的临时缓解。网传喝苏打水可以治疗高尿酸血症和痛风同样是认知误区。苏打水中碳酸氢钠添加量较低, 甚至达不到有效治疗浓度的1%。此外, 诸如喝苏打水减肥、解酒等说法, 也多源于个体感受。

与此同时, 长期大量饮用苏打水可能引发胃酸反跳等不良反应, 出现暖气、腹胀等情况, 甚至加重胃食管反流病。另有研究显示, 长期大量饮用含磷酸的碳酸饮料(如可乐), 可能增加骨质疏松风险。

消费者选购苏打水可留心以下两个方面: 一看配料表, 配料仅标注水、二氧化碳的, 多数属于气泡水或碳酸水; 含有碳酸氢钠, 但无气泡或仅有微弱气泡的, 更贴合团体标准定义的苏打水; 同时添加碳酸氢钠和二氧化碳的产品, 通常属于苏打气泡水。二看产品类型与执行标准, 产品类型标注“碳酸饮料”, 代表该产品按汽水品类管理; 执行标准为T/CBIA 001—2017或T/CNHAW 3—2018的, 多为人工调配苏打水; 标注T/CNHAW 0002—2017的, 则属于天然苏打水。

同时, 建议消费者将苏打水存放于25℃以下阴凉通风处, 远离阳光直射等高温环境, 禁止放入冰箱冷冻室; 从冷藏室取出后, 先静置5分钟再开启瓶盖。

照搬C罗分段睡眠法 并非科学养生之道

本报综合消息 最近C罗专属分段睡眠法在全网走红, 不少球迷和健身爱好者跟风模仿。他们拆分全天睡眠时段、按90分钟周期安排多次小憩、卧室加装信号屏蔽设备、睡前彻底隔绝电子屏幕, 都想复刻C罗41岁却拥有28.9岁生理年龄的状态。专家提醒, 这套睡眠方案和此前爆火的“哈兰德超高热量食谱”类似, 看似效果惊人, 但从睡眠医学的专业角度来看, 普通人不可盲目照搬模仿。

湖南省第二人民医院睡眠障碍及神经症科主任医师陈金虹介绍, 这套以90分钟完整睡眠周期为核心的作息方案, 是专业教练为C罗量身定制的, 专门匹配职业球员高强度训练、跨时区频繁参赛的特殊需求, 背后还有营养师、康复团队全程配合调理。他拥有专属遮光、静音、防电磁干扰的睡眠环境, 个人时间安排完全自主可控, 能随时根据训练间隙安排碎片化补觉。反观绝大多数普通上班族、学生群体, 上班、上学时间往往固定, 既没有专业团队指导, 也不具备同等适配的休息环境, 客观上不具备复制同款分段睡眠的条件。

假如生硬照搬该分段睡眠法, 不仅达不到调养身体的目的, 反而可能降低睡眠质量, 损伤健康。人体天生适应夜间完整的连续睡眠模式, 频繁进行碎片化小憩, 会干扰褪黑素的正常分泌, 打乱昼夜节律, 很容易出现夜里辗转难眠、白天持续犯困的恶性循环。长期拆分睡眠, 身体很难进入完整的深度睡眠周期, 久而久之会导致记忆力减退、情绪烦躁等问题; 青少年盲目跟风模仿, 还会影响生长激素的正常分泌, 耽误正常发育。

养生不存在统一的标准答案, 睡眠更不能一味跟风效仿。认清人与人与人之间在生理特质、生活节奏等条件上的差异, 顺应自身的自然作息规律, 养成稳定适合自己的睡眠习惯, 才是守护睡眠健康的根本之道。放下盲目复制名人养生法的浮躁心态, 理性甄别各类网红作息的营销套路, 才能用真正科学的作息方式养护好身心状态。