今日天气

多云转晴
最高气温32℃
最低气温22℃
南风2～3级

短期天气预报

21日夜间到22日白天

多云间晴
33℃ — 25℃
南风2～3级

22日夜间到23日

多云间阴
局部有雷雨或阵雨
32℃ — 24℃
南风2～3级
雷雨时阵风7～9级

●潍坊市气象台7月20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，可放心外出，除特殊体质外，无需担心过敏问题。

●**紫外线指数**：很强

紫外线辐射极强，建议涂擦SPF20以上、PA++的防晒护肤品。

了解“热带水果皇后”菠萝蜜

很多人都知道榴莲是“热带水果之王”，但却不知道和榴莲一样丑的菠萝蜜被誉为“热带水果皇后”。虽然长得丑了些，它的果肉却是肥厚柔软、香甜可口。和榴莲一样，它也有着特殊的味道，但接受度却比榴莲高出很多。

菠萝蜜果肉香味浓郁，酸甜可口，含有膳食纤维、维生素C、钾、硒、多糖、胡萝卜素等营养。

此外，很多人吃菠萝蜜时会将扒出来的果核扔掉，其实这核是菠萝蜜的种子，是完全可以吃的，而且营养还不错。菠萝蜜种子富含高膳食纤维，能增强饱腹感，促进胃肠蠕动，改善肠道菌群，保护肠道健康，还能预防心血管疾病。除此之外，菠萝蜜种子还富含矿物质钾、植物多酚等营养。另外，也有研究发现菠萝蜜种子中还含有功能因子γ-氨基丁酸，含量高达413.76mg/100g，这种成分具有促进记忆、缓解疲劳等功能。所以，以后吃菠萝蜜可别扔果核，用盐水煮一煮直接吃，口感粉糯，有点像板栗。也可以和大米一起煮饭(最好能扒掉外层的皮)，它的赖氨酸含量丰富高达1%以上，而谷物缺乏赖氨酸，二者一起吃可形成营养互补，提高蛋白质的吸收利用率。

三类人别吃太多

减肥人群 菠萝蜜的热量和碳水化合物含量可都不低，在水果中可以说是名列前茅了，是苹果的近2倍。100克的菠萝蜜(大约去核5瓣)热量为105千卡，几乎相当于1小碗熟米饭了。如果贪嘴吃得多，妥妥的会长肉。

糖尿病 菠萝蜜的餐后血糖GI值为75，属于高GI食物，对于需要控血糖的人来说并不友好。糖尿病人少吃为佳，同时建议搭配几颗坚果一起吃，对平稳血糖有帮助。

高尿酸和痛风患者 菠萝蜜的果糖含量较高为9.19%，过多果糖的摄入会升高尿酸水平，诱发痛风，也不利于痛风患者控制病情。

暑期出行“日抛”装备选购指南

随着暑期出行旺季来临，一次性“即用即抛”产品成为许多人行李中的标配。近日，北京市消费者协会对市场上50款一次性出行卫生用品（一次性内裤18件，一次性马桶垫16件，一次性毛巾16件）开展比较试验。结果显示，所有样品在卫生安全、耐湿摩擦色牢度上均符合标准规定要求，为消费者提供了基础健康保障。然而，决定实际使用体验的抗起毛起球性、吸水性和断裂强力等性能指标，在不同品牌和材质的产品间差异明显。

本次比较试验样品由工作人员从电商平台随机购买，涉及全棉时代、巴迪高、蓓安适、有时光、美丽雅、古旭、七海秋等36个品牌，并委托专业检测机构对上述样品的抗起毛起球性、吸水性、断裂强力等性能指标进行测试。

在抗起毛起球方面，一次性马桶垫整体最优。有时光、安可新、美丽雅、海氏海诺、七海秋、欣云等品牌的6款产品达到4至5级，表现突出。一次性毛巾表现良好，16件样品中有12件达到4级，包括班哲尼、尔木萄、巴迪高、洁丽雅等品牌产品，能够满足一般擦拭需求而不易因起球带来刺痒感。一次性内裤则整体表现较弱，18件样品中仅全棉时代等5款产品达到4级水平。

在吸水性方面，一次性内裤的吸水性测试差异最为显著，最快与最慢产品相差近百倍，直接影响闷热潮湿环境下的穿着体验。在18件受测内裤中，巴迪高、贝因美、RENEESME、七海秋、全棉时代等品牌的5款样品表现优异，吸水时间仅在1.1秒至3.2秒之间，汗液能瞬间被吸收扩散。值得注意的是，吸水最快的两款产品贝因美与七海秋，其材质均为100%聚酯纤维。而部分标注为100%棉的产品，因织物结构原因（润湿渗透）可超过90秒。实际使用中，棉纤维储水能力强，水汽蒸发传导效率偏低，“吸湿量大、散湿缓慢”的特性才是穿着后容易产生潮湿闷热黏腻感的核心原因。一次性毛巾因普遍追求蓬松多孔结构以增强锁水性，整体吸水速度较快，绝大多数样品能在5秒内完成吸水，可满足日常擦拭的即时干爽需求。

在断裂强力方面，一次性毛巾的纵向断裂强力分布在75N至230N之间，跨度明显。其中，巴迪高、白洁雅、全棉时代、千梦柔、古旭等产品在纵向断裂强力上表现出较高的耐拉扯能力，擦拭时更不易破损。一次性马桶垫方面，MIIOW、古旭、洁丽雅、十月结晶等产品在纵向断裂强力上数值更高，表明其在铺套和调整过程中更不易从受力方向发生意外撕裂，提供了额外的使用可靠性。

北京市消协提醒消费者选购和使用一次性出行卫生用品时，需要注意以下3个方面：

理性看待材质，细查合规成分。消费者应主动查看产品标签，认准“棉”“粘纤”“聚酯纤维”“丙纶”等国家标准规定的规范名称。需要特别注意，无纺布是一类非织造材料形态，不同于具体纤维材质，需依靠成分表确认内部实际纤维原料。仅笼统标注“植物纤维”却不细化品类、使用“生态棉”等非标准名称，或成分标注不全的产品，建议谨慎选择。

警惕宣传陷阱，核实关键信息。消费者线上选购时，切勿轻信“无菌”“零添加”等绝对化宣传。购买前，应仔细核对商品详情页中的产品执行标准、安全技术类别以及生产日期和保质期等信息，切勿被营销话术误导。

严守使用规范，保障卫生安全。收货后，应及时检查独立小包装是否完好密封。产品应储存于阴凉、干燥、清洁处，避免潮湿或暴晒环境。使用前须确认产品在保质期内，开封后尽快使用完毕。若大包装产品需分次使用，使用后须立即严格密封保存，再次使用前应检查产品是否被污染。

据《中国消费者报》

近日，在城区自怡园连片的芦苇间，一只黄苇鳽鸟投喂着幼雏，雏鸟振翅争食，尽显自然生灵纯粹的温情。
本报记者 石风华 通讯员 郭德明

金银花蜜、玫瑰花蜜 这些“蜂蜜”根本不存在

本报综合消息 近日，江苏省南京市市场监管局发布消费提示，针对市场上热销的金银花蜜、雪莲花蜜、玫瑰花蜜等进行科普，指出这类产品多为概念炒作，消费者选购时需提高警惕。

据介绍，金银花、玫瑰花等植物因自身特性限制，无法产出可规模化生产的商品蜜。其中，金银花的蜜腺位于花冠底部，花茎管细而长，蜜蜂口器长度不足以吸取内部花蜜；加之人工种植的金银花在花冠完全打开前便会被采收，根本无法形成商品蜜。目前市面上销售的金银花蜜大多是用金银花粉与其他蜂蜜调配而成。雪莲花多生长在0℃以下的高山雪峰环境，气候恶劣，蜜蜂难以生存，不存在雪莲花蜜。玫瑰花本身没有蜜腺，不可能产出真正的玫瑰花蜜，市面上所谓玫瑰花蜜的原料多为刺玫蔷薇花；部分产品宣称具有美容养颜等功效，实际多为玫瑰花瓣浸泡液。

根据《食品安全国家标准 蜂蜜》（GB 14963—2011）规定，蜂蜜属于纯天然物质，经过化学工艺加工的蜂蜜只能称为蜂蜜制品，用糖浆混合植物香精勾兑的蜜则属于不合法的假蜂蜜。

南京市市场监管局表示，人造蜜多以大米糖浆、玉米糖浆等工业糖浆勾兑而成，不含蜂蜜中天然存在的活性酶、黄酮类、有机酚酸类化合物、花粉蛋白及微量元素，不具备蜂蜜的营养价值，产品安全性也无法保障。

如何辨别真假蜂蜜？真蜂蜜结晶手感细腻，手指轻捻即可化开；掺白糖的假蜂蜜手感粗糙，难以捻化。消费者要从正规渠道购买蜂蜜，选购时注意查看配料表，纯正蜂蜜的配料表有且仅有“蜂蜜”或“××花蜂蜜”，若出现果葡糖浆、白糖、高果糖浆、食品添加剂，或标注“蜂蜜膏”“蜂蜜饮品”等字样，均不属于纯正蜂蜜。

气象台不敢报40℃？真相来了

本报综合消息 近日，网上出现了气象台刻意不报40℃的热搜。不少网友表示热晕了，有网友质疑为什么感觉已经超过40℃了，预报却没有到40℃？也有网友质疑感觉天这么热，为什么气象部门不发高温预警信号？是不是气象部门不敢预报高温？

实际上，高温低报或是高温不报的情况都是不存在的。体感温度和预报温度不是一回事。天气预报中的温度是气象观测站里距离地面1.5米百叶箱中温度计所测量的大气温度。该标准由世界气象组织制定，是为了让全球气温有统一的可比较性。体感温度受气温（预报温度）、湿度、风速、辐射、人体感受差异等因素的影响。研究表明，夏季中午至午后(12时至14时)柏油路地面与观测站中草坪上方1.5米处的温度差可能超过10℃。所以会出现网友提到的“感觉已经超过40℃了，预报却没有到40℃”的情况。

关于预警信号的真相：预警信号发布是有标准的。

未来连续三天日最高气温在35℃以上才会发黄色预警信号，如果目前只有两天日最高气温超35℃，就不会发。

高温预警信号分为三级。黄色：连续三天日最高气温将在35℃以上；橙色：24小时内最高气温将升至37℃以上；红色：24小时内最高气温将升至40℃以上。

零售价每份1元 地址:潍坊市奎文区文化路1801号 邮编:261041 广告业务:8196151 发行业务:8196001 经营许可证:3707004000003号 潍坊市融媒体中心印刷:0536-2511515