今日天气

多云
最高气温33℃
最低气温23℃
南风2～3级

短期天气预报

22日夜间到23日白天	23日夜间到24日
多云间阴 局部有雷雨或阵雨	多云转阴 局部有雷雨或阵雨
33℃ — 22℃	34℃ — 22℃
南风2～3级 雷雨时阵风7～9级	南风2～3级 雷雨时阵风7～9级

潍坊市气象台7月21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，特殊体质人群应预防感冒可能引发的过敏。

紫外线指数：强

紫外线辐射强，建议涂擦SPF20左右、PA++的防晒护肤品。

拉伸遵循“温、慢、稳、呼”四个关键字

运动或劳累后，许多人习惯性地将“拉伸”当作缓解肌肉不适的“万能钥匙”。拉伸确实对缓解特定类型的肌肉酸痛有效，但其适用范围有限，主要针对的是良性、功能性的肌肉疲劳，而无法解决病理性或损伤性的疼痛。正确的拉伸应遵循“温、慢、稳、呼”四个关键字。

温(热身先行) 拉伸前务必进行5分钟至10分钟的轻度有氧运动(如快走、慢跑)热身，将肌肉温度提至理想状态。运动前建议进行动态拉伸(如抱膝前进、高抬腿)，运动后进行静态拉伸。

慢(动作缓慢) 动作需缓慢、有控制。进行静态拉伸时，将肌肉缓慢延展至有明显牵拉感但无疼痛的位置，并保持15秒至30秒，重复2至4组。

稳(稳定适度) 保持身体核心稳定和脊柱中立位。例如，坐姿体前屈时应尽量保持腰背挺直，从髋部折叠，而非弯腰弓背，以保护腰椎。

呼(呼吸配合) 配合深长、缓慢的呼吸。通常在呼气时缓慢加深拉伸幅度，吸气时保持。全程避免憋气。

面对肌肉不适，不应将拉伸作为第一步。科学的处理应分阶段进行。

当处于急性期，应立即停止引起疼痛的活动，并用毛巾包裹冰袋，每次敷于患处15分钟至20分钟，每天可多次进行，以减轻肿胀和疼痛。可使用弹性绷带适度包扎，辅助消肿，将受伤部位抬高至超过心脏水平，促进静脉回流，减轻肿胀。要提醒的是，在此阶段，严禁进行拉伸、热敷或深度按摩，这些行为会加剧内出血和肿胀。

当急性炎症和肿胀消退后，可转为热敷(每次15分钟至20分钟)，并开始进行极其轻柔的静态拉伸和低强度活动，也可使用泡沫轴进行温和的滚动放松。

警惕暑期整容低龄化 畸形审美不可取

暑期来临，不少青少年走进医美机构，想趁着放假“悄悄变美”，其中有一些还是没成年的中学生。暑期“整形热”低龄化趋势明显，这里面有哪些误区？

我国明确规定，未满18周岁的青少年必须在监护人全程陪同并签署书面同意书的前提下，进行整形美容的咨询和治疗。但是有些青少年找成人朋友冒充父母，一些不正规的医疗美容机构，在核验患者身份信息时不严格，导致部分青少年过早进行了整容手术。医生介绍，未成年人由于面部骨骼和肌肉发育还不完全，当下的整容“成果”很可能随着身体的生长变成“恶果”。

中国医学科学院整形外科医院主任医师郭鑫表示，比如做下颌角手术，患者本身下颌角没有完全发育，又截骨了，后期骨骼继续发育，可能造成下颌角畸形，影响咀嚼功能、咬合功能。做双眼皮手术会影响眼轮匝肌等结构，会产生可能影响眼功能的瘢痕，也可能会得干眼症。有的患者隆鼻，从小隆鼻隆到老，很多人会后悔，但是美容手术开弓没有回头箭。

医生建议，影响生理功能的面部缺陷，如倒睫、唇腭裂等，应该尽早手术。以更加美观为目的的整容手术要在16岁以后，家长陪同下进行。涉及面部骨骼类的医疗美容手术建议18岁以后，生长发育完成后再考虑。

除了整形低龄化问题突出以外，还有一部分青少年非常容易受到网络非主流审美的影响，追求“无辜眼”“精灵耳”等“网红颜值标准”。所谓“无辜眼”是指将眼睛的下眼睑通过手术向下延伸，使眼睛留白增多，像漫画人物的眼睛。“精灵耳”是通过注射玻尿酸等方式，让耳朵变长、变尖，形似招风耳。

专家表示，未成年人骨骼、五官、软组织尚未发育成熟，贸然开展非必要医美项目，不仅易造成感染、形态不对称、组织损伤等即时风险，还可能留下终身后遗症。同时，过度追捧怪异网红审美，也会扭曲青少年的审美观念与自我认知。

进入暑期，首都医科大学附属北京安定医院临床心理病区主任刘竞接待了多位因对自身容貌不满而出现持续性负面情绪的青少年患者。

“这些孩子由于长期接触动漫美颜滤镜的精致画面，这些往往是艺术美化、夸张处理的虚拟产物，和真实的人体结构完全不同。”刘竞说，青少年审美辨别力尚未成熟，很容易把这当成现实的审美标准，对自己的任何一点点外貌瑕疵都持负性态度，进而可能引发一系列的情绪反应，比如内心的排斥、拒绝、焦虑、自卑等。

此外，前往整形机构咨询整容的青少年往往有这样一个想法，认为只要容貌变美了，以后的人生也随之一片坦途。专家提醒，整形手术并不是开启未来的“万能钥匙”。

刘竞表示，当青少年面临学业压力、人际关系困扰，找不到有效解决方法的时候，就会习惯性地把所有人生发展中的困境和挫折归因到自己的长相方面。作为家长，如果针对青少年的容貌焦虑，单纯去说教、批评、指责，只会加重孩子的逆反心理。“家长不要否定嘲讽孩子，而是要试着读懂孩子内心的状态，接纳他的焦虑情绪。要弱化外貌的评价，不要跟孩子经常开与容貌、身材相关的玩笑。”刘竞说，家长要引导孩子认识到自己的独特性，接纳自己的不完美，允许他作为一个有丰富独特性的完整个体而存在。

据央视网

日前，潍城区望留街道的荷花园中，浓绿荷叶层层铺展，一朵素白荷花悠然绽放，嫩蓬初结相伴一侧，写尽盛夏荷塘恬淡意境。本报记者 石风华 通讯员 刘永久

“开塞露配无糖茶饮减重”？医生提醒开塞露严禁内服

本报综合消息 近日，一则“开塞露搭配无糖茶饮饮用可快速减重8斤”的减肥偏方在社交平台上流传。视频显示，一名网友将两瓶开塞露开封后，全部挤入茶饮内，摇晃后喝尽。医生提醒，开塞露只能外用，严禁内服，将其与无糖茶饮同服毫无科学性。

重庆市妇幼保健院（重庆医科大学附属妇女儿童医院）临床营养科主任孙海岚从专业医学角度指出，开塞露是标准的直肠给药外用药物，其主要成分为甘油或山梨醇，作用原理是刺激直肠、结肠末端肠壁以促进排便，而将其稀释后口服，缺乏任何科学依据，且危害明确：强行引发腹泻可致电解质紊乱、肠道黏膜损伤，严重威胁消化系统健康。

“这种做法本质上是想通过药物强行催生腹泻，以达到减重目的。但这只会给身体带来多重伤害。强行腹泻会直接引发电解质紊乱，并造成肠道损伤，对肠胃健康危害极大。”孙海岚强调，医院在进行肠镜检查前，确实会让部分患者提前服用聚乙二醇等泻剂清空肠道，但这属于规范的医疗操作，与普通人盲目口服开塞露催泻有本质区别，绝不可混为一谈。

所谓“速瘦8斤”的神奇效果，孙海岚直言，就算体重秤上的数字下降了，减掉的也根本不是脂肪，而是肠道内未排出的宿便等以及身体大量流失的水分。

孙海岚提醒，减肥的核心逻辑永远是“热量消耗大于热量摄入”，即在保证营养的前提下，通过合理饮食与规律运动实现可持续减重，切勿轻信或尝试所谓“捷径”，建议大众遵循科学的方式健康减脂。

车辆自燃 这些科学自救措施请收好

本报综合消息 高温天气下车辆自燃频发，主因多为发动机舱电气线路故障。一旦遇到车辆起火，该如何科学自救？又该如何防患于未“燃”呢？

如果发现汽车发动机舱冒烟，或者有火苗从缝隙里蹿出，驾驶员应立刻停车，车内人员全部撤离。在自行扑救火灾时，千万不要一下子把引擎盖全部打开。因为发动机舱内因线路故障温度极高，一旦舱盖大开，大量新鲜空气猛然涌入，极易引发瞬间爆燃，火球可能直接冲击扑救者的面部和身体，造成严重烧伤。正确的做法是，将引擎盖轻轻开启一条缝隙，把灭火器喷嘴从缝隙中伸入，对准火焰根部持续喷射，利用干粉覆盖达到窒息灭火的效果。

消防部门提示，驾驶员应定期检查发动机舱内的电气线路，查看绝缘层是否有破损、老化或松动迹象，同时注意油路有无渗漏，发现异常及时维修。严禁私自加装或改装大功率车灯、音响等用电设备，避免电路过载发热埋下火灾隐患。

此外，车内应常备灭火器，放置在方便拿取的位置。日常注意查看灭火器压力表，指针处于绿色区域方为正常状态。注意清除车内的易燃物，如打火机、车载香水、充电宝、老花镜等物品。

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