

今日天气



多云间阴局部有雷雨或阵雨
最高气温33℃
最低气温22℃

南风3~4级
雷雨地区雷雨时阵风7~9级

短期天气预报

23日夜间到24日白天



阴有雷雨或阵雨

33℃ — 24℃

南风2~3级
雷雨时阵风7~9级

24日夜间到25日



多云间阴有雷雨或阵雨

32℃ — 24℃

南风2~3级
雷雨时阵风7~9级

潍坊市气象台7月22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。

●感冒指数：少发

各项气象条件适宜，发生感冒机率较低。若长期处于空调房间中，要预防感冒。

大暑伏天至 药膳巧安排

高温酷热，潮湿多雨是大暑时节的气候特点。这个时节要特别警惕气温过高，出汗过多，耗气伤阴，出现伤暑或中暑的情况；同时也要预防贪凉饮冷导致脾胃受困，运化失健，出现食欲不振、腹胀便溏等问题。推荐两款药膳，让三伏天不那么难过。

洋参石斛煲老鸭 准备老鸭半只（约500克）、西洋参5克、石斛10克、生姜3片-5片，盐、料酒适量。把石斛提前用温水浸泡1小时，西洋参稍冲洗即可。老鸭洗净，斩成大块，冷水下锅，加入姜片和少许料酒，大火煮沸后撇去浮沫，焯烫2分钟-3分钟，捞出用温水冲洗干净。将焯好的鸭块、姜片放入砂锅，加入足量开水没过食材并高出3厘米-5厘米。大火煮沸后，转小火慢煲40分钟。放入西洋参、石斛，继续煲30分钟。出锅后加入适量盐调味即可。

此膳适合暑热汗多、气阴两伤所致的乏力、气短、口干咽燥、烦渴等症；阴虚火旺者表现为五心烦热、午后潮热、夜间盗汗或长期熬夜导致口干舌燥、精力不济者也适合服用。此汤性偏凉，脾胃虚寒者或虚寒体质者不建议食用。感冒期间也不建议滋补。西洋参属名贵药材，可捞出嚼服，避免浪费。服食期间，不可与萝卜、浓茶同服。

赤小豆鲫鱼汤 准备鲫鱼1条（约400克）、冬瓜200克、赤小豆30克、茯苓10克、生姜5片、橘皮3克，盐适量。赤小豆提前浸泡2小时以上以便于煮熟；冬瓜去皮切块（保留皮利湿效果更佳，但口感略硬）；橘皮泡软后刮去白瓢可减少苦味；鲫鱼处理干净后，小火将两面煎至金黄，加沸水约1.5升，放入赤小豆、茯苓、生姜、橘皮。大火煮沸后撇去浮沫，转小火慢炖30分钟。加入冬瓜块，煮至冬瓜透明，加盐调味即可。

此汤适合伏天暑湿较重，食欲不振，身体浮肿，小便不利，舌苔厚腻的人群；或产后、术后恢复人群。感冒期间不宜食用；鲫鱼刺多，进食需小心。

无醇啤酒真的不含酒精？ 专家：大量饮用仍有酒驾风险

入夏以来，夜间餐饮消费持续升温，无醇啤酒凭借“低热量、不易醉”等宣传卖点，成为不少人佐餐的新选择。与此同时，网络上也流传着“无醇啤酒不含酒精，喝完开车毫无问题”的说法。对此，东北农业大学食品学院教授张英华提醒，无醇啤酒并非完全不含酒精，大量饮用后仍然可能被测出酒驾，驾车前坚决不能饮用。

根据相关国家标准，无醇啤酒的定义为酒精体积分数不高于0.5%，普通啤酒的酒精体积分数一般不低于2.5%。张英华说，按此标准，无醇啤酒中可能依旧存在微量酒精，并非完全不含酒精。

为什么无醇啤酒做不到零酒精？目前，啤酒行业主要采用两大方法减少酒精：物理脱醇法和生物控醇法。两种方法各有优劣，却都无法彻底消除酒精。

物理脱醇法采用“先酿造、后脱醇”的方式，先生产出普通啤酒，再通过物理手段分离酒精。常见方法包括真空蒸馏、反渗透和透析膜处理。这些技术虽能够高效降低酒精含量，但受限于分离效率，成品中仍会残留微量酒精。

生物控醇法则从发酵源头进行干预。一种生物控醇方式是在发酵中途快速降温，抑制酵母活性从而提前终止发酵，减少酒精生成。另一种生物控醇方式是使用特殊的非酿酒酵母，这类菌株无法分解麦芽糖，酒精生成量极低。



向阳而生

大暑至，暑气渐盛，城区虞舜公园草木葱茏，格桑花尽情绽放，为燥热盛夏添一抹清新柔色。

本报记者 石风华 通讯员 刘永久

心跳加快腿脚变沉 六招应对跑步力竭

本报综合消息 跑步的人，大多会有这样的体验：跑了一段时间后，心跳越来越快，喘气越来越急，腿脚越来越沉。这就是力竭现象，在马拉松比赛中也叫“撞墙期”。为什么会力竭？力竭不是“没力气了”这么简单，而是身体为了保护你，按下了“暂停键”。

跑步主要靠糖原（储存在肌肉和肝脏里的碳水化合物）供能。当糖原耗尽时，身体转向燃烧脂肪，但脂肪供能速度慢，当跟不上跑动的需求，就会像汽车油箱见底。长时间、高强度奔跑，大脑会主动下调信号输出频率，进行自我保护。随着配速加快，氧气供应不足，肌肉进行无氧呼吸，这一过程会产生乳酸。乳酸在生理条件下会解离出氢离子，氢离子会干扰钙离子的释放，导致肌肉无法充分收缩——就会出现你越用力，腿脚越像灌了铅的情况。

如何应对这种情况呢？

一是主动降速。感觉腿沉时，主动把配速降低，而不

不过，单一菌种发酵易导致酒体偏甜，目前多采用多菌株混合发酵来优化口感。总之，无论采用哪种生物控醇方式，酵母在代谢过程中仍不可避免地会产出少量酒精。

“可以说，从工艺原理上，目前市售无醇啤酒均无法做到绝对的无醇。”张英华提醒公众，无醇啤酒中酒精含量虽低，但如果大量饮用后开车，仍然存在酒驾风险。

张英华表示，例如一罐330毫升、酒精体积分数0.5%的无醇啤酒，含酒精约1.65毫升。若一次性饮用4罐至5罐，人体摄入的酒精总量约为6.6毫升至8.25毫升，已接近一罐普通啤酒的酒精总量。在这种情况下进行呼气酒精检测，数值完全有可能超过酒驾判定标准。“无醇不等于无酒精，更不等于饮用后无酒驾风险，驾车前应一滴不沾。”张英华提醒，与此同时，酒精过敏人群、孕妇、未成年人，以及正在服用头孢类、甲硝唑等药物的患者也应当避免饮用无醇啤酒。

除此之外，无醇啤酒含糖量往往高于普通啤酒。部分消费者出于健康诉求选择无醇啤酒，却忽略了其含糖量可能并不低，长期大量饮用会造成糖分摄入超标，不利于体重管理和代谢健康。

张英华建议，夏季饮用无醇啤酒时，应理性控制饮用量，注意查看产品标签上的酒精和糖分信息，并根据自身健康状况进行选择。

据《科技日报》

如何选购不易褪色的衣物 重点关注这项核心指标

本报综合消息 夏天穿深色T恤、彩色上衣，可能会遇到这样的困扰：衣服穿过几次，肩颈、后背位置莫名发白、泛红、发旧。多数人以为是自己洗护方式不对，其实问题大多出在衣服本身的面料性能上，核心原因就是耐光汗复合色牢度不达标，消费者可重点关注这项核心指标。

简单来说，耐光汗复合色牢度，就是衣服在汗液、日光双重作用下，保持色泽稳定、不易褪色变色的能力。很多人误以为它是耐日晒、耐汗渍两项性能的简单叠加，其实不然，这一指标专门模拟夏季高温暴晒、出汗量大的真实穿着场景，检测阳光和汗液共同作用下，面料染料着色的耐受程度。目前检测依据为GB/T 14576-2009《纺织品

色牢度试验 耐光汗复合色牢度》。检测会模拟人体酸性、碱性汗液浸泡面料，再通过氙灯模拟日光暴晒，最终将面料色牢度分为1级-5级，1级最差，5级最优，等级越高，衣服越不容易掉色。

如何选购不易褪色的衣物？

针对日常夏季穿着的服饰，耐光汗复合色牢度有明确的合格标准：3级-4级为基础合格线，达到该等级的衣物，可满足日常通勤、户外短时穿着需求，不易出现明显褪色。若衣物色牢度等级低于3级，面料耐受能力差，夏季日晒出汗后，易严重褪色、串色。

除了选购达标衣物，正确的洗护方式能最大程度保护面料色泽。夏季贴身衣物尽量当天更换，及时清洗，不要长时间堆放、隔夜清洗；洗完衣物优先选择阴凉通风处阴干，避免烈日直晒；清洗彩色、深色衣物时，避免使用漂白剂、强碱性强力去渍产品，尽量选用温和中性洗涤剂。