



今日天气



多云间阴局部有雷雨或阵雨

最高气温35℃

最低气温26℃

南风3~4级,雷雨时阵风7~9级

短期天气预报

29日夜间到30日白天



多云间阴
局部有雷雨或阵雨

35℃ — 27℃

南风3~4级
雷雨时阵风7~9级

30日夜间到31日



多云

36℃ — 27℃

南风3~4级

潍坊市气象台7月28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。

三伏天晒背有讲究

三伏天是自然界阳气比较旺盛的时候,此时气候炎热潮湿,而湿为阴邪,易伤阳气。通过三伏天晒背,可以帮助温养督脉、膀胱经的阳气,阳气足了,自然有能力排出各种外邪病气,起到祛除湿气和寒气、疏通经络、调节脏腑、防病强身的功效。晒背还能帮助补肾、促进钙质吸收、改善血液循环、改善睡眠质量。

晒背尤其适合那些冬天手脚冰凉、阳虚体质、体质虚弱以及寒湿偏重的人,是典型的“冬病夏治”。

三伏天晒背,可在7:00-9:00,或者15:00以后进行,太阳猛烈时可适当提前或延后。不必每天都晒,隔1天晒1次即可。

注意:晒背晒到微微出汗即可,不可晒到大汗淋漓。如果晒背时出汗过多,并伴随体温升高、四肢无力、头晕、口渴、头痛等不适症状,要考虑中暑的可能,及时就医。

三伏天晒背以背部的中到下部为主,尤其是脊柱两侧的膀胱经穴位。包括大椎穴以及脊柱两侧的膀胱经穴位(从脊柱中部到下部,大约从肩胛骨下方到腰部,穴位包括肺俞、心俞、肝俞、脾俞、肾俞等)。

成年人每次晒背15分钟-30分钟为宜。老年人晒背时间可适当延长,但也不能一次暴晒太久,微微出汗即可。儿童皮肤娇嫩,根据个体差异,建议最长不超过15分钟。

湿热体质及阴虚体质人群不宜晒背。紫外线过敏者,高血压、高血脂、糖尿病、冠心病患者及孕妇,也不建议晒背。

晒背时需要注意什么?

晒背前和晒背后可适量饮用白开水或淡盐水。不可空腹晒背。晒背时宜穿浅色、轻薄、宽松的衣物。做好头面部防晒,可戴帽或使用遮阳伞。若后背裸露,应涂抹防晒霜以防晒伤。

注意:食用苋菜、芹菜、菠菜、柠檬、芒果等光敏性食物后,应避免强光暴晒。

车辆泡水 及时取证报案

近期多地出现强降雨天气,部分地区车辆被水浸泡。车辆泡水后,如何取证、报案、定损、理赔?有哪些注意事项?

理赔前,车主首先要弄清车辆的受损程度。行业对水淹车分级有明确参考:水位没超过座椅下方,大多走维修程序;积水漫过仪表台,基本可推定全损;水位在座椅到仪表台之间,根据实际勘察情况认定。

车辆泡水后,要及时取证报案。拍照、录视频时,应包含三方面内容:一是水位参照线,以车轮、台阶为参照物,清晰拍出积水高度;二是车内实景,实拍仪表盘、座椅浸水情况;三是现场定位,把路牌、楼栋等拍进画面。拍摄时可打开手机时间水印和定位功能,留存时间、地点凭证。如果积水较深,应优先保证人身安全,不要贸然下水,可站在高处远距离拍摄,并在视频中口述记录当日时间、现场积水情况,留存完整影像记录。

取证完成后,及时拨打承保公司电话(通常在车辆泡水后48小时内)。如果车辆被洪水冲走无法寻回,要先向公安机关报案并开具车辆灭失证明,再联系保险公司理赔。

在维修环节,除保险公司推荐的合作修理厂外,车主

也可要求拖至车辆品牌4S店定损。需要注意的是,车辆损失未全部核查完毕前,不宜签署全权维修授权协议——一旦签字拆解维修,后续再申请推定全损,协商空间将十分有限。

新能源车主要注意,泡水拖车应使用平板拖车整车转运,不宜用普通拖车拖拽车轮行驶。车轮空转容易带动电机发电,可能烧毁整车电控系统,此类人为扩大的损失,保险公司不予赔付。

燃油车方面,车辆涉水熄火后,不要二次启动发动机。二次打火造成的发动机损毁,保险公司有权拒赔。配备自动启停功能的燃油车,雨天行车时最好关闭该功能。

不少车主不清楚全损赔付金额如何界定,可分为两种情况:保单明确标注保险金额的,推定全损时,保险公司需按保单约定金额赔付。多地法院判例明确,保单载明保额即为双方约定的赔付标准。保单保额约定模糊的,按车辆出险前实际价值核算。新能源车比燃油车折旧损耗更高,且根据动力类型的不同有所区别,建议车主购买保险时要求明确保险金额。

如果与保险公司就定损、赔付无法达成一致,车主可拨打12378银行保险消费者投诉维权热线。

据《中国经济周刊》

枝头闲栖

盛夏的潍坊植物园林木葱郁,几只白鸽错落停歇在枝头,洁白羽翼与满目翠色相映,为静谧的园区增添了祥和闲适的气息。
本报记者 王峤



长期不洗堪比“细菌培养皿” 防晒口罩需一天一洗

本报综合消息 三伏天里,防晒口罩几乎成了很多人的“半永久皮肤”。可你注意过它的清洁吗?近日,有博主征集了一批使用过的防晒口罩送检,使用时间从1年到3年不等,结果令人触目惊心。其中一个口罩的菌落总数高达24万CFU/g(每克样品含24万个细菌菌落),真菌总数也有21万CFU/g。作为对比,该团队此前检测的酒店浴巾,细菌总数不过4万至5万CFU/g。

“从医学角度看,口罩内部堪称一个完美的微生物培养皿。”南京市第一医院呼吸与危重症医学科副主任医师、医学博士张凯说,夏天很多人一出门就把防晒口罩戴上,一戴就是大半天,但清洗频率远远不够。“呼吸带来的湿气、面部出汗分泌的油脂、脱落的皮屑,再加上防晒霜等化妆品残留,在夏季高温密闭的小环境中,极易容易导致细菌和真菌大量繁殖,成为微生物滋生的‘养料’。”张凯表示,这些繁殖出来的细菌真菌直接被吸入呼吸道。对健康人群而言,会引起轻微的呼吸道刺激;对于抵抗力较低的敏感人群,比如有鼻炎或哮喘的患者,这是强烈的过敏原刺激,极易诱发旧疾。与此同时,长期佩戴不洁口罩还会引发各种皮肤问题。

防晒口罩应该多久洗一次?张凯指出,尽量一天一洗。清洗后要充分晾干,避免阴干。当然,防晒口罩最好不要在太阳下暴晒,以免加速面料老化或破坏防晒涂层。如果口罩变形、变薄或透气性明显下降,应及时淘汰换新。同样的卫生问题也存在于其他防晒装备上,防晒衣、冰袖等贴身用品应每2天至3天清洗一次;遮阳帽因接触头皮汗液和油脂,每周需进行一次深度清洁。

多吃“高钾食物”减脂? 超量食用可能引发高钾血症

本报综合消息 “晚上多吃高钾食物,补钾就能快速掉秤、轻松瘦全身。”日前,“高钾减肥法”在社交媒体上确实十分盛行,不少人刻意在晚餐大量补钾。但事实真的如此吗?补钾到底能不能减脂?

钾作为人体必需的矿物质,其核心功能是维持体内电解质平衡、调节心脏功能、促进水分代谢,帮助排出体内多余水分,缓解水肿。南京鼓楼医院胰腺与代谢外科医师严雨表示,“补钾=掉秤”其实是典型的减脂误区,补钾不具备直接燃脂、快速减重的效果。“减重的根本是保证热量消耗大于热量摄入。钾元素无法凭空消耗脂肪,如果一边刻意补钾,一边暴饮暴食,摄入大量高热量食物,体重不仅不会下降,还会持续上涨。很多高钾食物本身就有热量,如果像吃水果一样不加节制地吃高钾食物,超额摄入的热量,会完全抵消补钾带来的轻微代谢优势,得不偿失”。

严雨认为,补钾虽然不能直接燃脂,但长期保持高钾饮食,对减重仍然很有帮助。高钾食物多为蔬菜、水果和全谷物,富含膳食纤维,能提供更强的饱腹感,帮助自然减少热量摄入。同时,充足的钾有助于维持肌肉功能,这对保持较高的基础代谢率至关重要,让身体在休息时也能消耗更多热量。并且,钾能辅助胰岛素工作,帮助稳定血糖,避免因血糖骤降而产生暴食欲望。

需要提醒的是,健康成年人每日钾推荐摄入量2000毫克,切勿超量补钾,否则可能引起高钾血症,导致心跳异常、肌肉无力等严重后果,尤其是肾功能不全者风险更高。此外,长期服用普利类、沙坦类降压药的人群,吃高钾食物易引发血钾超标,要在医生指导下调理。