



今日天气



晴到少云
最高气温38℃
最低气温28℃
南风3~4级

短期天气预报

3日夜间到4日白天



晴间多云

38℃ — 28℃

南风3~4级

4日夜间到5日



晴间多云

37℃ — 26℃

南风2~3级

潍坊市气象台8月2日15时发布

生活气象指数

中暑指数：高度警戒

高温高湿，极易中暑！减少非必要外出，加强通风降温措施。

紫外线指数：很强

避免中午时段户外活动，外出佩戴遮阳帽或太阳镜，涂擦防晒霜等。

睡前喝点酒不能助眠

盛夏高温闷热，你是否也陷入了失眠困境？睡不着、半夜频繁惊醒、整夜多梦，睡醒后感觉比熬夜还累，白天控制不住犯困……北京协和医院呼吸与危重症医学科主任医师罗金梅、心理医学科副主任医师曹锦亚，为你拆解各类睡眠问题。

如何区分睡不好和失眠症？

很多人分不清睡不好和失眠症，医生指出，失眠症需要同时符合以下三个条件：第一，存在入睡困难、夜间易醒且醒后难以再入睡，或是早醒且总睡眠时间偏少；第二，具备充足的睡眠环境与休息条件，依旧无法正常入睡；第三，睡眠不佳已经造成日间功能受损。

遇到失眠问题需要去医院吗？

个体有差异，具体情况需医院就诊。睡眠呼吸暂停和慢性失眠，是临床上常见的两种睡眠相关问题。

睡眠呼吸暂停会造成夜间间歇性缺氧，导致血压升高、心率增快，增加血管内皮损伤和炎症反应，加重心脏负荷。长期来看，显著增加高血压、冠心病、心律失常、夜间心悸、脑梗等心脑血管疾病的风险。慢性失眠会导致困倦，日间功能受损，且慢性失眠与焦虑、抑郁有相当高比例的共病。

注意，这些“助眠神器”可能正在毁掉你的睡眠！

●睡前一杯酒？

睡前饮用含酒精类饮品，会破坏后半夜深度睡眠，打断大脑夜间记忆整理的睡眠周期，凌晨极易惊醒，越喝酒睡眠质量越差，呼吸暂停和夜间缺氧加重。

●褪黑素当糖吃？

短期补充褪黑素可能有助于调整生物钟，但对单纯焦虑、疼痛等引起的失眠效果有限。需在医生指导下使用，可能存在次日困倦等副作用。

●睡前泡脚到暴汗？

睡前1小时-2小时洗个温水澡或温水泡脚，能放松肌肉、舒缓神经，但如果洗澡或泡脚时间过长，会加快心率、加重身体代谢负担，交感神经持续兴奋，影响入睡。

穿越少越凉快？冲冷水澡降温？一文看懂桑拿天如何科学防暑

当前正值三伏天，我国多地“上蒸下煮”，高温与高湿叠加，桑拿天盛行。中央气象台预报，8月初，中东部高温范围还将进一步扩大，长江中下游至东北多地出现大范围桑拿天。天气闷热，防暑第一，以下这些防暑误区，看你“踩坑”了没？

高温天穿得越少越凉快？

反而更易晒伤、吸热

皮肤有调节体温的功能，当皮肤温度高于气温时，露出四肢等有助散热。但当环境温度接近或超过37℃时，人体热量的散发就几乎全靠出汗来完成了，此时皮肤不但不能散热，反而会从外界环境中吸收热量。

因此，穿得越少，从外界吸收热量的面积也就越大，反而使人感觉更热。穿得少还会让皮肤暴露在紫外线之下，增加灼伤的可能性。气温较高、阳光较强时，建议穿宽松的长衣长裤，减少紫外线对皮肤的损害。

出汗后猛灌白开水解暑？

只会加剧电解质流失

盛夏酷暑，人们汗如雨下的同时，身体里的电解质也在流失，尤其是钾元素。此时大量补充水分，只会加剧电解质流失。当血清钾小于3.5mmol/L(毫摩尔/升)时,会引发“低钾血症”,出现肌无力、腹胀等,严重时可致心脏骤停。建议夏季喝水要少量且多次，每次喝100ml-150ml。

冲冷水澡能快速降温？

使血管收缩,反而不利散热

高温环境里，皮肤毛细血管会处于舒张状态，此时如果突然用冷水冲澡，剧烈的温差会让血管急剧收缩、血压骤升、心率波动，甚至诱发心血管疾病。

此外，冲冷水澡也没法真正起到消暑降温效果。当冰凉的水流大面积接触皮肤时，体表的温度感知器官会向大脑传递外界气温骤降的虚假信号。人体会收缩毛细血管，阻断身体向外散热的通道，反而导致体内热量无法排出。

不出门就不会中暑？

密闭闷热的室内更危险

并非长时间户外暴晒才会诱发中暑，居家、密闭室内等非暴晒的高温高湿环境同样存在巨大隐患。

温度≥32℃，相对湿度≥60%时，人体散热大幅受阻，热射病发病风险显著上升。高温天气居家需保持室内通风，室温尽量控制在26℃左右，做好降温、除湿。中老年人、慢性病患者、孕产妇，需避免在厨房、卫生间等密闭空间长时间停留。

中暑前身体有哪些信号？

中暑由轻到重可分为先兆中暑、轻症中暑和重症中暑。大多数中暑者有头晕、眼花、头痛、恶心、胸闷等前驱症状。

热射病是高温相关急症中最严重的情况，一旦发生，死亡率极高，其症状包括：体温升高是热射病的主要特征，患者核心体温多在40℃以上。皮肤红热且干燥无汗。患者可能会出现头痛、恶心、呼吸急促、心率加快、肌肉痉挛或无力。

中枢神经系统功能障碍也是热射病的主要特征，如谵妄、嗜睡、昏迷等；还可出现其他神经系统异常表现，包括行为怪异、幻觉、角弓反张等。

国家应急广播提醒，高温来袭，注意防暑降温，关注身体信号，安全过夏天。

据国家应急广播微信公众号

三伏天减重快？别把水分流失当成减脂

本报综合消息 眼下正值三伏天，不少人认为这是一年中掉秤最快的时段，纷纷抓紧时机开启减脂计划。但医生提醒，体重快速下降，不一定代表减掉了脂肪。

三伏天体重掉得快，别把水分流失当成减脂

首都医科大学附属北京友谊医院减重与代谢外科主任医师张鹏表示，我们的体重由几部分构成，包括水分、脂肪、肌肉、骨骼，还有一些器官的重量。夏天炎热，稍微动一动就出很多汗，上秤后会看到体重下降比较多，但这更多的是水分的变化，再喝一点水，体重就回来了。所以，别被体重数字误导，区分水分流失和脂肪消耗，是科学减脂的第一步。

三伏天减脂怎么动？室内户外运动各有讲究

如果选择室内健身,有空调调节温度,各类器械训练、球类运动不受季节限制。户外运动要避开正午高温,优先选择清晨日出前、傍晚气温回落后进行。同时夏季运动强度要适度降低。对于老年人、患有慢性病的人群，尽量以温和运动为主,身体一旦不适,要立刻停止。游泳、快走、慢跑、骑行,都是三伏天比较推荐的运动方式。张鹏表示,运动前后,要保证水分补充,尤其出汗比较多时,不光要及时补充水分,还要补充一些电解质。

减脂别踩坑，不推荐晚餐只吃水果代餐

三伏天气闷热，不少减脂人群选择晚餐只吃水果。张鹏提醒，水果含有大量糖分，过量摄入依旧会造成热量超标。更关键的是，水果里蛋白质、优质脂肪严重不足，长期单一水果代餐会造成营养不均衡。除此之外，减脂人群还要控制每日水果总量，成年人每日水果摄入量建议不超过500克，同时少喝含糖饮料。

张鹏提醒，减脂不代表不吃东西，控制总热量、三餐按时进餐、规律作息才是长久之道。



连日高温，烈日当空，城市迎来持续酷暑天气。但燥热之下，澄澈蓝天与舒展白云构成清新画卷，透亮的蓝，绵软的白，每一帧都像动画画面，成为盛夏里一抹治愈景致。

本报记者 石风华 通讯员 孙林林

微信新功能上线!但希望你用不上

本报综合消息 8月2日，中国地震台网小程序正式上线“震感上报”能力。当用户收到地震预警并确认自身安全后，可进入小程序上报位置并反馈震感情况。你反馈的信息，经处理后会形成震感分布图。

也许有人会问，反馈这个信息有用吗？有用，而且很重要！尽管小程序已有黄橙红三级预警，但个人最真实的震感，不仅能为专业部门提供更多更精准的数据，还能为

与你境况相同的人提供参考。也许就有人因为你提供的信息，采取了更合适的避险措施。

此外，小程序还上线了“位置更新”能力。当你的地理位置发生变化时，小程序会主动识别并提醒你将目前所在地添加为预警位置。

截至目前，微信地震预警平台已经预警了超过700次地震。