

今日天气



晴间多云
最高气温38℃
最低气温27℃
南风3~4级

短期天气预报

4日夜间到5日白天



晴间多云

37℃ — 24℃

南风2~3级

5日夜间到6日



晴到少云

38℃ — 26℃

南风转北风2~3级

●潍坊市气象台8月3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：强

紫外线辐射强，建议涂擦SPF20以上、PA++的防晒护肤品。

五招快速辨别泳池水质好坏

夏季，游泳是大众消暑健身的热门选择。不少市民挑选泳池时，仅关注场地、价格，容易忽略水质卫生问题。泳池水质不达标，极易影响游玩体验，还存在卫生隐患。市民可通过简单的“五看”方法，辨别泳池是否规范、水质是否干净。

一看卫生资质，确认场馆合规性。根据《公共场所卫生管理条例》相关规定，正规经营性游泳场所，必须将有效的卫生许可证悬挂在前台、大厅等显眼位置。市民入场前可先行查看，无公示资质、证件过期的泳池，属于不合规经营，不建议选择。

二看分级评级，直观判断管理水平。目前各地对游泳场所实行卫生监督量化分级管理，评级分为A、B、C三个等级。其中A级代表泳池卫生条件优良、消杀管理规范、设施维护到位；B级卫生状况达标，整体管理水平中等；C级则存在卫生漏洞和管理隐患，水质保障能力不足，建议尽量避开C级泳池。

三看水质公示，核查日常运维记录。规范泳池有着严格的水质检测标准，场馆需每4小时开展一次水质自测，同时每年委托第三方专业机构完成全面检测。自测数据、年度第三方检测报告，均需在场馆醒目位置公示。无公示、数据长期不更新的泳池，日常水质运维大概率不规范。

四看配套环境，细节看出运维细节。泳池的卫生管理水平，从配套区域环境就能直观体现。更衣室、淋浴间干净整洁、无异味、无积水杂物，说明场馆日常清洁消杀到位；反之，配套区域脏乱潮湿、死角堆积污垢，泳池的水质管理往往也存在疏漏，卫生标准难以保障。

五看池水状态，肉眼判定水质优劣。优质的池水水体清澈透亮，无浑浊杂质，站在岸边可清晰看清池底标线、瓷砖。同时可借助小技巧辅助判断：轻轻拍打水面激起水花，若产生的泡沫能在10秒至15秒内快速消散，说明池水消毒到位、水质活性好；若泡沫久久不散、漂浮水面，代表池水有机物堆积较多，消杀效果不佳，水质较差。

空调24小时不关更省电？

烈日炎炎，又到了离不开空调的季节。最近，“空调24小时开着反而更省电”的说法在网络上引发热议。记者在多个社交平台看到，不少博主发帖称，“夏天空调24小时开着不关，更省电”“24小时开空调，比一开一关更省电”。

事实果真如此吗？记者从电力部门了解到，如果是短暂外出，可以不关闭空调，而是将温度调高1℃到2℃，这样比频繁启停更省电。但如果长时间离家，比如上班一整天，不如回家重新开机更划算。

空调到底应该怎么开才最省电？为什么同样都是夏天开空调，别人家的电费总是更少？为此，国网北京市电力公司推荐了一些夏日空调省电小妙招。

换季时，首先要对空调进行清洗，去除积尘，这样可以有效提高制冷效率，降低能耗。

巧用辅助，也能为空调“减负增效”。例如，使用空调的时候，如果同步开启电扇，可以使得体感温度下降2℃至3℃。如果拉上窗帘挡住强光，同样可以让空调更“省力”。如果只是短时间外出，比如外出时间小于1小时，也可以不关闭空调，而是将空调的温度调高1℃到2℃，这样比频繁启停更省电。

日常空调温度建议设置在26℃至28℃的“黄金区间”。白天25℃至26℃体感舒适，夜间睡觉时可升至27℃至28℃，避免后半夜过冷。刚刚回家打开空调，可先开23℃快速降温，30分钟后调回26℃，避免长时间低温运行。



8月2日，在临朐县冶源街道白塔水库坝坝溢流区，小朋友们顺着橡胶滑道从坝顶滑入水中，体验清凉刺激的戏水乐趣。本报记者 石风华 通讯员 傅鹏

空调的出风口到底朝哪吹，屋里凉得更快？其实，将空调的出风口朝上，制冷效果更好。

此外，巧用空调“除湿”模式，不仅更舒适，还更省电。“除湿”模式会自动调低风速，让空气缓慢经过空调蒸发器，充分凝结空气中的水汽，降低空气湿度。它不会吹出刺骨冷风，室内温度波动极小，体感更柔和。当室内湿度降到40%至60%时，汗液可以正常蒸发，体感温度会直接降低2℃至4℃。这也是为什么潮湿天气开除湿，不觉得冷，却浑身干爽通透的原因。一般来说，使用空调除湿模式建议不要超过2小时，更不要彻夜开启，以免因空气过度干燥而危害健康。

老人吹空调，要格外当心。老人可能在“不觉得热”的情况下出现“隐性中暑”。随着年龄升高，老年人的皮肤温度感受器敏感性下降，对外界温度、湿度的体感变得不明显，所以即便室温偏高，他们也可能感觉不到很热。因此，不能等老人喊热再开空调，而要根据室温提前开启。长期处在高温高湿、不通风的室内环境，容易出现脱水、散热不佳、体内电解质紊乱的症状，从而中暑，应该及时开空调，并保持室内适当通风。

长时间关窗开空调会使空气不流通，空气质量下降，容易引起鼻塞、喉咙干、打喷嚏等呼吸道不适。应该注意时常换气，建议每2小时至3小时开一次窗，每次通风约10分钟至15分钟，保证室内空气新鲜。 据《北京日报》

狂犬病疫苗

24小时后再打就无效？

本报综合消息 针对“夏季易被猫狗抓伤咬伤，狂犬病疫苗24小时后再打就无效”等说法，近日，中国疾病预防控制中心研究员郑灿军表示，狂犬病由狂犬病毒引发，属于人畜共患传染病，目前没有特效治疗药物，一旦发病病死率接近百分之百，大众被猫狗抓咬后必须规范处置，同时避开各类认知误区。

据介绍，被猫狗抓咬后第一步要区分伤情开展处理，普通抓伤、咬伤需立刻使用肥皂水和流动清水交替冲洗伤口至少15分钟，能够清除绝大部分病毒，冲洗完成后尽快前往医院狂犬病暴露预防门诊，由专业医生判定暴露等级并开展对应医疗处置；倘若伤口深、创面大、出血严重或是伴随肢体损伤等危重情况，要先前往就近急诊止血清创、保障生命安全，后续再及时完成狂犬病暴露相关预防处置。

“很多人误以为自家养猫狗抓咬不存在感染风险，这种想法并不安全，家养宠物外出会接触各类野生动物，散养宠物接触外界动物的概率更高，动物是否携带狂犬病毒无法通过外表判断，过往临床调查显示，不少狂犬病病例均是被外观健康的家养宠物致伤后未规范处理导致发病，因此即便被自家宠物抓伤，也必须规范冲洗伤口并就医评估。”郑灿军说，抓咬后仅留有红印、未见出血的情况也不能放松警惕，用医用酒精擦拭红印部位后产生刺痛感就说明皮肤屏障受损，要马上清洗消毒伤口，前往门诊评估并按需接种疫苗。

针对流传较广的“狂犬疫苗超过24小时接种就无效”的说法，郑灿军予以纠正，狂犬病潜伏期大多为1个月至3个月，最短仅数天，处置核心原则是越早接种越好，但只要人体还未出现狂犬病发病症状，及时全程接种疫苗依旧可以起到防护作用，有效预防发病。

常用吸管杯喝水 可能在喝细菌“洗澡水”

本报综合消息 “吸管杯的清洁盲区，远比我们想象得多。”近日，华中科技大学同济医学院附属协和医院感染科副主任赵雷表示，吸管杯和普通敞口杯最大的区别有两点：一是结构复杂，吸管内部细长、有弯折，咬嘴、密封圈、重力球等部件形成大量死角。二是管内长期潮湿、难以彻底干燥，这恰好是微生物繁殖的“最佳条件”。

另外，人们每次喝水时，口腔里的唾液、食物残渣、细菌都会顺着吸管“回流”到杯内，日积月累，在管壁上形成一层滑腻的生物膜。再加上夏天闷热潮湿，杯子内部长期处于“温暖湿润”的密闭环境，微生物将大量繁殖。

吸管内壁常见的致病性微生物包括：大肠杆菌、金黄色葡萄球菌等肠道致病菌（随饮水进入消化道，可能引起急性胃肠炎，出现腹痛、腹泻、恶心等症状）；曲霉菌、青霉菌等霉菌（释放的孢子会随水雾或气流吸入呼吸道，

诱发慢性咳嗽、打喷嚏、鼻塞甚至呼吸困难）。

那么，吸管杯如何深度清洁？

使用吸管杯，最好“即用即洗”，每周至少深度消毒一次。可按照以下步骤清洁：

拆：将吸管、硅胶密封圈等配件全部拆开，不留死角。

刷：用专用细长吸管刷反复刷洗，重点处理U形弯折处。

泡：对付顽固污渍，可用10%白醋温水或食用小苏打溶液浸泡20分钟至30分钟，软化生物膜后再清洗。

消：硅胶配件可用沸水煮3分钟至5分钟消毒；塑料和杯体部件建议用40℃左右的温水配合食品级清洁剂清洗，避免高温致其变形。

晾：所有配件可倒扣在通风处彻底晾干再组装。