今日天气

多云间阴局部有小阵雨
最高气温31℃
最低气温19℃
南风短时北风3～4级

短期天气预报

17日夜间到18日白天	18日夜间到19日
多云间晴	晴间多云
29℃ — 19℃	30℃ — 18℃
南风短时北风3～4级	南风2～3级

●潍坊市气象台9月16日15时发布●

生活气象指数

●**过敏指数**：极易发
天气条件极易诱发过敏，易过敏人群尽量减少外出。

●**紫外线指数**：中等
属中等强度紫外线辐射天气，外出时建议涂擦SPF高于15、PA+的防晒护肤品。

关于石榴的消费提示

当下正值石榴成熟上市的黄金时节，如何选购、储存石榴？吃石榴有哪些禁忌？

“看、掂、辨”3步挑选法精准筛选优质石榴。成熟的石榴多呈现果皮微黄、果形端正、棱角分明的特征。果皮发绿、果形圆润、干瘪发暗的果实多为生果，口感酸涩、成熟度不足。在同等大小的石榴中，手感沉重的果实汁水充沛、口感更佳，重量偏轻的石榴大多存在果肉干瘪、水分流失的问题。同时，石榴果蒂干燥紧致、果瓣贴合紧实为新鲜成熟果实，若果蒂发黑发霉、果皮软烂开裂、汁水外溢，切勿购买食用。

科学储存是避免石榴变质的关键。石榴不耐高温存放，储存方式不当易滋生霉菌、发生变质。完整无开裂的石榴可放置在阴凉通风处短期保存，避开阳光暴晒与高温环境；长期储存可先用纸巾包裹果实吸湿，再装入保鲜袋密封冷藏。表皮开裂、果肉外露的石榴易滋生细菌，建议当日购买当日食用，不宜存放。已剥离的石榴果肉须密封冷藏，尽量在24小时内吃完，防止果肉氧化变质、滋生微生物。

石榴果皮长期暴露在外界环境中，易附着灰尘、虫卵及各类污物。消费者切开石榴前，须清洗完整果皮并擦干水分，避免切刀将果皮污物带入果肉，造成二次污染。同时，不建议消费者直接吞食石榴硬籽，防止加重肠胃负担，老人、儿童食用软籽石榴时，须细嚼慢咽，谨防呛噎风险。

石榴虽营养美味，但食用须适量有度。石榴性温且含有鞣酸，过量食用易引发口干、燥热、肠胃不适等症状。普通成年人每日食用量控制在半个至一个中等大小石榴即可。便秘、上火体质人群及糖尿病患者须少量食用，老人、儿童及肠胃功能较弱者应酌情减量，切勿暴饮暴食，避免出现腹胀、消化不良等问题。

10月1日起中心城区设立“非标”低速电动车严管区域

本报讯（记者 张洁 张韶华）根据2026年4月10日《潍坊市奎文区人民政府 潍坊市潍城区人民政府 潍坊高新技术产业开发区管理委员会关于加强城区“非标”低速电动车通行管理的通告》，自10月1日起，设立“非标”低速电动车严管区域：东至渤海路（含）、西至向阳路（含）、南至健康街（含）、北至北宫街（含）。严管区域内，禁止通行时间为每日8时至20时。

潍坊公安交警提醒，“非标”低速电动车只能在景区、厂区、工业园区等相对封闭的内部场地使用，不允许进入公共道路行驶，对于进入公共道路行驶的车辆，必须做到车有牌、人有证。

无牌无证的“非标”低速电动车上道路行驶，会作何处罚？

《中华人民共和国道路交通安全法》第九十五条规定：上道路行驶的机动车未悬挂机动车号牌，未放置检验合格标志、保险标志，或者未随车携带行驶证、驾驶证的，公安机关交通管理部门应当扣留机动车，通知当事人提供相应的牌证、标志或者补办相应手续，并可以依照本法第九十条的规定予以处罚。当事人提供相应的牌证、标志或者补办相应手续的，应当及时退还机动车。

《中华人民共和国道路交通安全法》第九十九条规定：未取得机动车驾驶证驾驶机动车的，由公安机关交通管理部门处二百元以上二千元以下罚款，可以并处十五日以下拘留。



沂山雾境 秋高气爽，登临沂山玉皇顶，红亭静立石崖之上，云雾在山谷间缓缓流转，恍若缥缈仙境。 本报记者 石风华 通讯员 刘婧

三条公交线路临时调整停运

本报讯（记者 刘元超）日前，记者从潍坊市公交集团了解到，受健康东街与朝阳路交叉口东封闭施工影响，自封闭之日起，对6路局部走向临时调整。此外，受寒朱路施工影响，自封闭之日起，对159路临时调整并同步对158路临时停运。具体调整方案如下：

6路上行方向：车辆从火车站南广场发车，沿原线路运行至健康东街与朝阳路交叉口后，沿朝阳路-宝通东街-眉南路-健康东街东行恢复原线路运行（下行方向反之亦然）。

取消站点：健康街朝阳路路口东、涌泉村西、涌泉村、代家庄、富郭庄、眉村西。

增加站点：北眉村、南眉村、驸马营一村、驸马营二村、王家新庄、后邓村、眉南路宝通街路口北、宝通街眉南路路口西（路北）、九龙涧森林公园北门、上房村、王家屯、张家屯。

159路上行方向：车辆从富华路发车，沿原线路运行至河滩社区后，将此站点作为临时终点站停车调度发车（下行方向反之亦然）。

无增加站点。

取消站点：小东庄村、大东庄村、西坡子村、东坡子村、南马埠村、红新村、朱里一村、方家屯村、东杨家庄村、赵家庄村、北港涘村。

158路临时停运。

从久坐到规律运动可分三步走

本报综合消息 白天在工位上像钉子一样钉满数小时，下班后像泄了气的皮球瘫在沙发上刷手机。到周末，突然变身“运动狂人”，一天徒步2万步、撸铁1小时，要把一周欠下的“运动债”一次性还清……专家指出，这种从久坐躺平到突然暴练的模式，正大幅增加年轻人关节损伤、肌肉拉伤的风险。

天津医院康复医学科主任医师李奇介绍，久坐的人会出现核心、臀肌力量下降，髋、踝关节活动度受限等症状，这类人群的关节滑液循环显著变差，肌肉耐力不足。在这种情况下直接做高强度运动，关节、肌腱会承受超出负荷的应力，极易造成软组织损伤。

想要摆脱“久坐-暴练-受伤静养”的恶性循环，首先要建立“频率优先于强度”的运动观念。

“与其周末拼命练2小时然后痛3天，不如每天散步20分钟更可持续。”李奇说，要优先保证日常活动量，以身体无持续关节痛为底线。规律的低强度运动优于偶尔的高强度突击。同时，重启运动的人要接受自己体能和力量“退化”的事实。

从久坐到规律运动，通常可分三步走。

第一阶段为适应激活期，至少持续一到两周。建议每周锻炼3次至4次，每次20分钟至30分钟，以低强度活动为主，旨在唤醒沉睡的肌肉和关节。优选对膝关节、肩关节压力小的运动，如快走、平地慢骑单车等。对于有基础疾病的人群，在开始运动前需要先咨询医生。

第二阶段为功能适应期，旨在增加运动时长、阻力，提升心肺与肌肉耐力，时间至少持续两周。在身体适应了基础运动节奏后，可以开始加入力量训练和协调性训练，运动内容上可以增加自重训练，如靠墙静蹲、平板支撑、臀桥、跪姿俯卧撑等，但每周训练的时长、距离或负重增幅不宜超过10%至15%。

第三阶段为规律运动期。这一阶段可根据个人兴趣选择运动项目，除此之外，每周应安排1次至2次低强度恢复训练，如瑜伽、散步、拉伸。对关节来说，“练一休一”比“连练三天再歇两天”更友好。

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