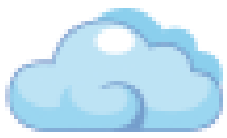
今日天气



多云
最高气温30℃
最低气温19℃
北风转南风3～4级

短期天气预报

18日夜间到19日白天	19日夜间到20日
	
多云间晴	晴间多云
30℃ — 20℃	32℃ — 19℃
南风短时北风2～3级	南风转北风2～3级

●潍坊市气象台9月17日15时发布●

生活气象指数

●**穿衣指数**：舒适
适宜穿着棉衫、长袖T恤、牛仔服等秋装。

●**紫外线指数**：中等
外出佩戴遮阳帽或太阳镜，涂擦防晒霜等。

“宝藏水果”柚子如何食用

现在正是吃柚子的好时候，柚子能生津润燥、理气消食，含活性成分有助于抗氧化、保护血管，就连柚子皮都有很多用处，可以说柚子全身都是宝。

中医视角

●柚子味甘、酸，性寒，核心功效为生津润燥、清泻肺胃郁热、理气消食。

●柚子性质清润，契合“燥则润之”的养生原则，既能清解夏季遗留的内热，又能补充津液，针对性缓解秋燥诸症。

●此外，秋季聚餐荤食较多，易出现积食、腹胀、嗳气，柚子可理气解腻，助力脾胃运化。

值得注意的是，柚子性寒，脾胃虚寒、平素易腹泻的人不可多食，以免损伤脾胃阳气。

现代营养学视角

●柚子中的柚皮苷有助于抗氧化、抗炎、保护心血管与神经。柚子含有的香豆素类物质，体外实验发现存在抗菌等生物活性。

●柚子属于高钾低钠食物，高血压患者食用后，有助于稳定血压。肾功能不全、血钾偏高人群不宜多食，避免诱发高钾血症。

●柚子是一种低GI(血糖生成指数)水果，血糖控制平稳人群可少量食用。但要控制摄入量，避免大量食用。

柚子热量较低，膳食纤维含量丰富，食用后既能增强饱腹感，又能润肠通便，是适合体重管理的水果。

柚子皮也是宝

很多人吃完柚子便将果皮丢弃，其实柚子皮也是药食同源的养生食材，不仅具有理气宽中、燥湿化痰、消食和胃的功效，还是居家生活的好帮手。

●柚子皮外层含有柚皮苷、橙皮苷，对心血管健康有益。柚子皮内层是白瓤层，将其切条后用盐水浸泡、焯水后，再用白糖或蜂蜜制成的蜂蜜柚皮蜜饯是传统风味零食；也可以制成茶饮，有助于理气消食、止咳化痰。

●柚子皮放在冰箱里，可减少冰箱异味。

我市中秋国庆可办理结婚登记

本报讯（记者　张沁）近日，记者从潍坊市民政部门采访获悉，为持续优化婚姻登记便民服务，满足群众节假日登记需求，2026年中秋节、国庆节当天，潍坊市多地婚姻登记机关“为爱加班”，新人可预约办理结婚登记。

本次节假日结婚登记实行“先预约后登记”，新人需至少提前两个工作日进行预约。预约渠道有两种：手机端登录“爱山东”App，搜索“婚姻登记服务”，选择结婚登记预约；电脑端登录山东省民政厅官网，进入“为民服务”板块，办理婚姻登记网上预约。

9月25日中秋节当天，奎文区、寒亭区、安丘市、高密市、临朐县、昌乐县、峡山区婚姻登记中心提供登记服务。10月1日国庆节，潍城区、坊子区、青州市、诸城市、寿光市、昌邑市、高新区婚姻登记中心开放办理业务。

潍坊市民政部门温馨提醒，节假日仅受理预约结婚登记业务，婚姻档案查询、证件补领、离婚登记等业务需在正常工作日办理。假期延时服务是潍坊民政深化便民举措的具体实践，用贴心服务见证新人美好时刻，持续提升群众获得感与幸福感。



格桑花开

清晨的虞舜公园，仿佛还沉浸在一场朦胧的梦里没有醒来，可大片格桑花已经迫不及待舒展盛放，为这初秋早晨晕染出一片温柔烂漫。

本报记者　石风华　通讯员　刘永久

中心城区60余处公园广场优化夜间照明

本报讯（记者　赵金凤　井峥）为进一步巩固扩大“手拉手·让城市更美好”共建活动成果，不断提升城市环境品质，更好满足市民和游客夜间休闲需求，提升城市公共服务场所照明品质，我市结合“市区服务场所专项提升行动”，根据人流量情况，对中心城区口袋公园、滨水步道、公园广场等公共服务场所夜间照明时长和亮度进行优化调整。按照统一标准，工作日关灯时间不早于23：00，周末及节假日不早于24：00，并根据休闲场景需要适度增加照明亮度，着力营造安全、舒适、优美的夜间休闲环境。截至目前，中心城区已累计完成60余处公园、广场、口袋公园等场所夜间照明优化，涉及各类照明灯2660余盏，城市夜间休闲空间进一步点亮。

市级直管区域完成人民广场、张面河、植物园、人民公园、虞河、白浪河、虞舜公园、北海路沿线口袋公园等926盏路灯夜间照明优化，延长照明时间至23：00。奎文区完成东苑公园、交银公园、涵芳园、鲁鸿公园、国家安全公园5处公园、广场夜间照明优化，涉及照明灯62盏。潍城区完成安顺广场、大于河2处公园、广场夜间照明优化，涉及照明灯532盏。坊子区完成白沙河体育公园、劳模广场、八一广场、凤鸣园、钧翰口袋公园、凤翔街口袋公园、渤海路口袋公园等15处公园、广场夜间照明优化，涉及照明灯398盏。寒亭区完成人民公园及体育公园、体育场、浞河等6处公园、广场夜间照明优化维护，涉及照明灯360盏。高新区完成丰泽园、和景园、北海路北宫街东北角口袋公园、渤海路沿线篮球场等8处公园、广场夜间照明优化，涉及中杆灯3基、景观照明灯263盏。经济区完成绿洲园、留栖园、韵律园等23处公园、广场夜间照明优化，涉及照明灯120余盏。

我市将继续根据人流量和休闲场景需要，动态优化夜间照明时长和亮度，持续提升城市公共服务场所夜间照明品质，让城市夜景更亮、更美、更便民，不断增强市民和游客的获得感、幸福感。

入秋后易失眠 医生支招对症调理

本报综合消息　夜里翻来覆去睡不着，早上闹钟响了又不想起，白天靠咖啡撑着，晚上继续睡不着……入秋以后，这样的循环你是不是也在经历？近日，广东省中医院心理睡眠科副主任医师郑莉明博士、神经内科主治医师刘文琛博士共同为大家的睡眠健康支招。

郑莉明指出，睡眠问题和情绪问题常常是“一根藤上的两个瓜”，两者互为因果。如果最近出现以下信号，需要留意：情绪上，莫名烦躁、焦虑低落，对喜欢的事提不起兴趣；认知上，注意力难以集中、记忆力下降、作决定犹豫不决；行为上，失眠或嗜睡、食欲大变、不想社交；身体上，持续头痛、胸闷心慌、肠胃不适、浑身乏力。

郑莉明还给大家一个简单的自我评估方法：回顾过去两周，是否经常情绪低落、睡眠异常、自我否定、兴趣减退、精力匮乏、注意力难以集中？如果中了2个到3个，说明心理“电量不足”，需要及时充电；如果中了4个及以上，建议寻求专业支持。

怎么判断自己是否需要干预？刘文琛介绍，留意这三个信号：睡不着，躺下很久无法入睡；睡不深、醒得早；日间功能损害，白天疲劳、注意力下降、记忆力减退、情绪烦躁。如果每周出现至少3次，持续超过3个月，并伴有日间功能损害，就可能达到了慢性失眠的诊断标准。“偶尔一两天睡不好不用太紧张，但如果已影响到白天的工作和生活，就该认真对待。”刘文琛提醒，“治失眠本身就能降低抑郁风险，不要等情绪先崩了才治。”

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