

今日天气



晴间多云

最高气温31℃

最低气温17℃

北风转南风2~3级

短期天气预报

23日夜间到24日白天

24日夜间到25日



多云

阴有小雨

29℃ — 20℃

26℃ — 19℃

南风2~3级

南风2~3级

●潍坊市气象台9月22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。

秋分养生讲平衡
勿寒勿热重滋阴

秋分节气，昼夜平分，寒暑均衡，雨水开始减少，气候也逐渐变得干燥。这个时节的养生原则最讲究“平衡”，既不宜过早过多地食用峻补燥热之品，也要注意增强体质，抵御秋凉。同时还要兼顾燥气主令，易伤肺脏，滋阴润燥、养肺益胃为秋季养生主旋律。推荐两款药膳，供大家选择使用。

玉竹老鸭汤

食材 老鸭半只（约800克）、玉竹20克、红枣5颗、枸杞10粒、陈皮5克、生姜3片-5片、盐适量。

做法 老鸭斩块，冷水下锅，加2片姜，大火煮沸后，撇去浮沫。焯水3分钟后，将鸭块捞出，用温水冲洗干净。玉竹、陈皮用清水浸泡5分钟备用。将焯好水的鸭块、姜片、玉竹、红枣、陈皮一同放入汤锅中，加入足量的清水，水面要没过所有食材并高出约2指。大火烧开后，转为小火，慢煲1.5小时以上。关火前5分钟，加入枸杞，起锅前加入适量的盐调味即可。

此膳能缓解秋燥引起的口鼻咽喉干燥、皮肤干燥、眼睛干涩等症。感冒发热期间不宜服用；痰湿内盛表现为舌苔厚腻、咳嗽痰多色白清稀、腹部胀满者，也不宜服用。

黄精枸杞排骨汤

食材 排骨250克、黄精10克、枸杞子10克、生姜3片-5片，料酒、盐适量。

做法 排骨洗净后斩成3厘米-4厘米的小段，冷水下锅，水量要没过排骨并高出3厘米-5厘米，加入2片姜和一汤匙料酒，大火煮沸后，撇净浮沫，捞出用温水冲洗干净，沥干备用。黄精用清水冲洗干净表面浮尘，枸杞单独用冷水浸泡。将焯好的排骨、黄精片、剩余姜片放入砂锅，一次性加入约2升热水，加一汤匙料酒。大火烧开后转小火慢炖约1.5小时。加入泡好的枸杞，5分钟后关火，加入适量盐调味即可。

此药膳适合气阴两虚所致神疲乏力、体虚气短、心烦燥热或肝肾不足、精血亏虚所致虚劳眩晕、腰膝酸软或阴虚津亏引起的咽干口干、食欲不振等情况时服用。

居民生活消费品价格监测周报

本报讯（记者 王首荣）9月14日-20日，我市居民生活消费品供应充足。与前一周相比，肉类、水产品价格基本稳定，鸡蛋价格上涨，蔬菜价格涨跌互现，水果均价下降。

肉类价格基本稳定：6种商品价格1涨4平1降，其中，鲜羊肉40.39元，上涨2.9%；后腿肉12.92元，五花肉14.26元，鲜牛肉37.53元，白条鸡12.62元，均持平；肋排27.16元，下降1.6%。

鸡蛋均价6.82元，上涨1.2%。

水产品价格基本稳定：6种商品价格1涨5平，其中，鲈鱼21.17元，上涨2.3%；鲢鱼16.17元，带鱼20.20元，鲤鱼15.50元，虾28.83元，虾皮49.87元，均持平。

蔬菜价格涨跌互现：15种商品价格7涨5平3降，综合均价3.49元，上涨0.3%。其中，茄子3.36元，上涨18.3%；圆葱

2.51元，上涨13.1%；青辣椒3.02元，上涨8.6%；卷心菜1.77元，上涨6.6%；生姜4.66元，上涨5.4%；花菜3.13元，上涨3.6%；鲜香菇9.73元，上涨3.6%；胡萝卜1.32元，西红柿3.99元，土豆1.65元，大葱3.99元，大蒜4.28元，均持平；黄瓜4.80元，下降23.2%；大白菜1.18元，下降4.8%；西葫芦2.98元，下降4.5%。

水果均价下降：4种商品价格1涨1平2降，综合均价4.71元，下降3.5%。其中，梨2.96元，上涨2.1%；香蕉5.75元，持平；苹果6.26元，下降9.0%；西瓜3.85元，下降3.5%。

注：文中所列价格为“山东省超市重要消费品价格数据自动采集平台”采集的潍坊市3家大型商超商品零售价格的平均数，默认计量规格为500克，不代表某种商品的实际销售价格，为跟踪和分析居民生活消费品价格变动情况提供参考。



金铃垂枝

日前，奎文区华银小区一株木本曼陀罗开花。串串金黄花筒垂坠枝叶间，形如风铃，姿态清雅别致。木本曼陀罗观赏性强，但植株含有毒性，观赏之时，只宜远看，不可触碰。本报记者 石风华 通讯员 郑伟明

酸枣仁有“双重身份” 盲目服用有风险

本报综合消息 近日，北京市昌平区市场监管局发布消费提示，大众熟知的养生食材酸枣仁拥有药食同源双重属性，兼具食品与药品“两种身份”，二者在生产标准、包装标识、销售渠道及使用规范上差异显著，消费者须精准甄别、科学选购，避免误用产生安全隐患。

酸枣仁具备养心安神、舒缓失眠的作用，被列入我国既是食品又是药品的物品名单，属于药食同源物质。酸枣仁因属性定位不同，执行标准和使用要求也截然不同。

药用属性的酸枣仁包含中药材酸枣仁与中药饮片酸枣仁两类，都有着严苛的法定标准。依据药典，中药材酸枣仁在性状、鉴别、检查、含量测定等方面均有明确规范；中药饮片酸枣仁须经过专业炮制工艺加工，药性、功效、适用病症、用法用量均有严格界定。同时，药品管理法及相关条例对其包装、标签、销售作出硬性规定，要求中药

材包装须标注品名、产地、日期、供货单位及质量合格标识，中药饮片标签须完整标注产品规格、生产企业、批号、保质期、执行标准等信息，审批类饮片还须标注药品批准文号。

药用酸枣仁须通过正规医疗机构、药店购买，务必遵照医嘱定量服用，盲目过量服用可能引发嗜睡、头晕等不良反应。

食品属性的酸枣仁属于初级食用农产品，仅经过清洗、晾晒、去杂、筛选等简单物理加工，保留食材原始状态，未经过药用炮制工序，未达到中药材、中药饮片的药用标准。根据《食用农产品市场销售质量安全监督管理办法》、食品安全法相关规定，食用农产品酸枣仁不得宣称具有疾病预防、治疗等药用功效，消费者切勿轻信商家虚假宣传，将普通食用酸枣仁当作为药品使用。

弹力袜并非静脉曲张的“治疗神器”

本报综合消息 在商场做销售的李女士经常久站。半年前，她觉得腿部酸胀得厉害，在网上查看相关科普视频后，认为自己可能患上了静脉曲张。社交软件上，许多和她有相同症状的人都在穿弹力袜，于是她便买来尝试。但半年过去，不但酸胀感没有缓解，腿部一些血管看上去反而更明显了。弹力袜是静脉曲张的“治疗神器”吗？

天津市人民医院（南开大学第一附属医院）血管外科主任医师戴向晨表示，弹力袜在静脉疾病治疗中应用广泛，是非手术治疗的重要工具，但并不能根治静脉曲张。“治疗神器”的说法夸大了弹力袜的作用。在使用弹力袜进行治疗前，必须先确认和排查自身情况。

“首先需要到血管外科进行检查和诊断，首选进行下肢静脉超声检查，评估静脉瓣膜功能、排查有无血栓形成。”戴向晨说，如果是急性深静脉血栓造成的浅静脉代偿性扩张，或是伴有皮肤破溃、严重动脉硬化、下肢供血不足等情况，则不适合盲目穿弹力袜。

“下肢动脉供血不足的人，穿弹力袜反而可能有害，

会进一步加重肢体缺血。”吉林大学第二医院血管外科副主任耿力提醒，严重动脉缺血、皮肤感染或破溃、对弹力袜材质过敏、腿部严重畸形、心功能不全的人群，穿之前必须经过医生评估。

如何科学选择和规范使用弹力袜？

弹力袜的目标是加强踝泵的功能，因此弹力袜必须覆盖脚踝，且脚踝处压力最高，向上压力梯度递减，这是选择的核心原则。不要选择没有梯度压力的普通瘦腿袜，其压力集中在上端，脚踝压力不足，反而加重病情。

对于弹力袜的款式，如果病变局限在小腿，优先选短筒弹力袜（脚踝起始，到膝盖下方），日常穿脱方便；如果大腿也有明显曲张，则选择从脚踝到大腿根部的长筒弹力袜。尺码上也要通过测量脚踝、小腿最粗处尺寸，再对照尺码表选择。

如果穿上弹力袜后出现脚趾发麻、发凉、颜色发白或发紫，脚面的动脉搏动摸不到了，或是疼痛加重，这不是所谓的“适应期的不适感”，需立刻找医生评估。