



今天市区天气

晴间多云
北风4-5级
0~6℃



明天市区天气

多云
北风转南风3-4级转4-5级
2~11℃



后天市区天气

小雨转晴
南风转北风3-4级
2~12℃

今天晴间多云 市区最高气温6℃

本报讯(YMG全媒体记者 纪殿国)今天晴间多云,北风为主。明天晴转多云,北风转南风,有霜冻或冰冻。后天多云间阴,局部有小雨,南风转北风。
烟台市气象台8日发布天气预报:
烟台市区,9日,晴间多云,北风4-5

级,最低气温0℃,最高气温6℃。
10日,多云,北风转南风3-4级转4-5级,2~11℃。
11日,小雨转晴,南风转北风3-4级,2~12℃。
烟台各区市,9日白天,晴间多云,北风,

沿海及内陆4-5级。最低气温,沿海0℃,内陆-1℃;最高气温,沿海6℃,内陆7℃。
9日夜間到10日白天,晴转多云,北风转南风,沿海及内陆3-4级转4-5级阵风6级,-5~11℃,有霜冻或冰冻。
10日夜間到11日白天,多云间阴,局

部有小雨,南风转北风,沿海及内陆3-4级,2~13℃。
空气污染气象条件预报:气象条件有利于空气污染物扩散。
森林火险气象等级:二级(较低风险)。
一氧化碳中毒潜势预报:四级(容易)。

渤海轮渡举办海上“微度假”联谊活动



本报讯(YMG全媒体记者 刘海玲 通讯员 王莉雅 石泽鑫 摄影报道)3月6日,渤海轮渡集团股份有限公司工会联合交通企业工会会员单位,在“中华复兴”轮上举办了一场别开生面的“三八”国际劳动妇女节主题联谊活动。60余名女职工代表、劳模工匠共聚渤海湾,以船为媒,开启了一段融合书香、匠心与海上风光的浪漫之旅。

随着这艘总吨位4.5万吨、船长212米的“海上移动宫殿”缓缓驶离烟台港,丰富多彩的联谊活动正式拉开帷幕。船舱内,读书分享会气氛热烈,大家围绕工会

阵地服务、女职工工作创新及劳模工匠奋斗故事等话题畅所欲言,思想在交流中碰撞出火花。

航行途中,参与者们不仅领略了烟台山灯塔的守望、崆峒岛的水墨画境以及渤海海峡的壮阔落日,还深度体验了船上的多元休闲空间。从KTV欢唱、棋牌益智到台球竞技、咖啡厅小坐,带娃的职工们则奔向儿童乐园,让小家伙们在海洋球与滑梯间释放天性。傍晚时分,多功能演艺厅的文艺演出与抽奖环节更是将欢乐气氛推向高潮。

次日清晨,活动在晨光中圆满结束。此次为期24小时的海上航程,将“中华复兴”轮这一大型客滚船成功打造为一个集“吃、住、玩、乐、购”于一体的海上旅游目的地。参与者全程无须下船,即可享受一站式“微度假”体验,深刻诠释了“交旅融合”的无限可能。

渤海轮渡工会表示,客滚船已经超越普通交通运输工具的定义,成为名副其实的海上旅游目的地。未来将继续秉持服务初心,以船舶为阵地,诚邀更多企事业单位携手,在渤海湾的碧波上书写春天的故事。

爱心礼包暖人心 女环卫工喜迎“三八”节

本报讯(YMG全媒体记者 金海善 通讯员 于建章 费振波)在“三八”国际妇女节来临之际,牟平区东关路片区的31名女环卫工人,在岗位上收获了一份惊喜的节日礼物。

为向坚守在一线的女环卫工致敬,牟平区善德爱心服务队提前筹备,给牟平区环境卫生有限公司东关队的31名女环卫工人准备了蔬菜、调味品等生活物资,每份礼品均附赠一枝鲜艳的玫瑰花,传递节日祝福。

8日一早,志愿者们将这份暖心惊喜送到每一位女环卫工人手中,并向她们致以节日的问候与祝福。“感谢社会各界一直以来对我们的关心和挂念。”一线环卫工人刘阿姨激动地表示,这份认可让她们倍感温暖。今后,她们会以更饱满的热情投入到环境卫生保洁工作中,让牟平区更加整洁与亮丽。

牟平区善德爱心服务队负责人表示,今后将继续开展类似的公益活动,传递爱心与温暖。

烟台公交联动高铁站 助高校学子返校



本报讯(YMG全媒体记者 何晓波 通讯员 于礼峰 王媛媛 摄影报道)3月6日至8日,烟台公交集团黄渤海新区公司联动烟台站、高铁烟台西站同步开通两站直达八角湾大学城的专线公交车。

烟台公交集团黄渤海新区公司主动对接八角湾大学城各高校,通过微信群线上精准收集学子返校出行需求;针对学子关心的票价、行李存放等问题,提前在群内答疑解惑,确保服务前置、需求精准落地;同时与高铁烟台西站沟通对接,结合高铁到站具体时间表,科学安排运力,实现定制公交与高铁班次高效衔接,进一步提升学子换乘体验。

该公司还在烟台站、高铁烟台西站组织志愿者开展暖心服务,主动为返校学生搬运行李,耐心解答购票乘车问题、引导有序乘车,用“一站式”贴心服务,让学子返校旅途更顺畅更温暖。

惊蛰养生防病重在“疏肝润燥”

“惊蛰”已至,在中医看来,这一时节气温回升快但冷暖空气交替频繁,容易诱发多种疾病,养生防病重在“疏肝润燥”。

《黄帝内经》云:“春三月,此谓发陈。天地俱生,万物以荣……”春季里,人体阳气如自然界的草木一样开始升发,但势头尚弱。

中国中医科学院广安门医院脾胃病科副主任医师柳红良说,中医认为,春属木,应于肝,惊蛰时节人体肝阳之气渐升,而阴血相对不足,容易形成肝火偏盛或肝气郁结的病理状态,进而诱发或加重肝系疾病、外感热病与传染病、脾胃失调等。

“惊蛰时节饮食宜以‘清淡、甘平、微辛’为原则,助阳升发的同时,避免助火生湿。”柳红良介绍,茵陈是当季的药食同源佳品,能够清湿热、利肝胆,而惊蛰正是茵陈幼苗药效最佳、最为鲜嫩的时节,可制作茵陈粥、茵陈茶,或取鲜茵陈适量凉拌食用。

同时,应对“春燥”,民间素有“惊蛰吃

梨”的习俗。梨性寒味甘,归肺、胃经,具有生津润燥、清热化痰的功效,但脾胃虚寒或便溏者不宜多食生梨,可煮熟后食用以缓和其性。

专家提示,这一时期需保证充足睡眠以养肝血,早起以助阳气升发。应对“倒春寒”,宜做好“春捂”,重点护好头颈、腰腹等部位;宜选择散步、太极拳、八段锦、放风筝等户外和缓运动,以微汗为度,避免大汗耗伤阳气;还应保持心胸开阔、乐观豁达,并通过听音乐、踏青等方式疏解情绪。

惊蛰时节,让体内阳气升发、疏通气机,也符合中医导引的智慧。上海传承导引医学研究所所长严蔚冰介绍,可于清晨或上午在安静、温暖、避风的居所中,练习二十四节气导引法里惊蛰时节对应动作,帮助身体排浊纳清。练习前可先热身,过度疲劳、空腹血糖过低时不宜练习。

据新华社

