



今天市区天气

晴间多云
东南风3-4级
0~6℃

明天市区天气

多云
东南风转东北风3-4级
0~6℃

后天市区天气

阴
东北风3-4级
-1~5℃

今天晴间多云 市区气温0~6℃

本报讯(YMG全媒体记者 纪殿国)今天全市多云间晴,东南风不大。明天全市多云,东南风转东北风。后天全市多云转阴,东北风为主。

烟台市气象台22日发布天气预报:

烟台市区,23日白天,晴间

多云,东南风3-4级,最低气温0℃,最高气温6℃。

24日,多云,东南风转东北风3-4级,0~6℃。

25日,阴,东北风3-4级,-1~5℃。

烟台各区市,23日白天,晴间多云,东南风,沿海及内陆3-

4级。最低气温,沿海0℃,内陆-4℃;最高气温,沿海6℃,内陆8℃。

23日夜间到24日白天,多云,东南风转东北风,海面5-6级,沿海及内陆3-4级,-3~9℃。

24日夜间到25日白天,多

云转阴,东北风,海面5-6级,沿海及内陆3-4级,-3~7℃。

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:三级(较高风险)。

一氧化碳中毒潜势预报:三级(可能)。



为传承尊师重教的良好风尚,表达对退休教职工的崇高敬意和关心,增强组织凝聚力和生活幸福感,近日,芝罘区支农里小学举行了“退休不褪色,余热亦生辉”2024年度教职工荣退仪式。全体教职工齐聚一堂,共同致敬4位教育路上的坚守者。

通讯员 原怡 摄

近日,栖霞市苏家店镇天崮山旅游风景区,周边群山晨雾弥漫,宛如仙境。

通讯员 曲寓直 摄



如何延长电视机使用寿命?

众所周知,刚买的电视机一般都很好用,速度快,画质高,但用久了,就会出现各种各样的问题,开机慢、卡顿、偶尔黑屏等问题接连发生。那么,如何对电视机进行“保养”,延长电视机的使用寿命呢?

一、定期清理软件垃圾

对于不用的安装包和软件,我们可以清理掉,以释放更多的内存空间。

二、不要频繁升级电视系统

不建议大家频繁升级系统,正确做法是在提示用户升级之前,大家先去仔细阅读系统更新日志中的介绍,如果没有自己特别需要的功能,并且自己的设备不存在卡顿等问题,大可不必升级。那么,如何禁止电视系统升级呢?

只需在电视机的设置或者

升级里面,找到自动升级提醒,然后选择关闭就可以了,但此方法要求必须是厂商提供了该项设置,而且对一些强制升级无效。

三、禁止电视机自动下载垃圾软件

有时会出现这种情况:家里的智能电视机明明没有下载软件,但还是时不时出现一些没用的垃圾软件,这样不仅占

用电视机内存,还会拖慢运行速度,降低用户的使用体验。

本报综合



莱山区黄海路街道红旗花园小区物业服务中心以提升业主生活品质为宗旨,不定期举办便民大集,为辖区住户提供免费磨菜刀、理发、义诊等服务,赢得大家交口称赞。

YMG全媒体记者 吕金滙 摄

烟台爱尔眼科医院提醒:

关注孩子近视发展四个阶段,“视”不宜迟

随着寒假的到来,儿童青少年迎来了宝贵的休息与调整时间。然而,学习暂告一段落,眼睛却没有“假期”:写作业、玩游戏、看电视、弹琴、画画……长时间近距离用眼让眼睛无法放松,

烟台爱尔眼科医院青少年近视眼防控门诊主任康烨提醒家长:别让寒假成为青少年近视高发期。一方面,室外寒冷导致孩子户外运动频次、时长减少;另一方面,孩子长时间宅家,不科学用眼,很容易引发或加深近视,出现视力大滑坡。结果就是,每到新学期开学时,班里总会不知不觉又多了几个近视娃。

寒假期间,正是加强儿童近视防控的关键时刻,作为孩子近视防控的“守门人”,家长一定要关注孩子近视发展四个阶段,带孩子做好“四查一建档”。

家长朋友们不禁要问:“四查

一建档”到底是什么?

烟台爱尔眼科医院副院长康烨介绍:“四查一建档”是指还没近视做预防,要查“远视储备”;疑似近视做鉴别,要查“真假近视”;已经近视做控制,要查成为高度近视的风险;高度近视做补救,要查高度近视并发症。通过给孩子建立屈光发育档案,动态了解孩子眼睛情况,可做好从预防到控制的全过程近视管理。

儿童近视防控,首要任务是预防过早近视。出生时,儿童的眼睛发育尚未完成,处于生理性远视状态,也称为“远视储备”。随着身体的生长发育,眼睛的屈光度数从远视逐渐趋向于正视,这一过程被称为“正视化”。在快速发育的婴儿期(从出生至3岁),眼球的前后长度迅速增长,远视度数明显降低。因此,儿童青少年阶段是视力发育的关键时

期,应防止孩子过早出现近视的情况。

预防过早近视,关键在于科学用眼和定期检查。建议从孩子3岁时开始,每三个月带孩子到正规医院进行视力发育检查,发现问题及时采取干预措施。因为早期近视的孩子,其近视发展的速度可能更快,更容易发展成高度近视。“预防胜于治疗”,对于儿童近视而言,早期的预防与干预至关重要。

在发现孩子视力异常后,家长朋友们千万不能忽视,也不能盲目配镜,一定要带孩子到专业的眼科医疗机构去检查,排除假性近视。如果假性近视盲目戴镜反而会弄假成真。

防高度近视,是儿童近视防控的另一重要目标。大多数近视眼并非生来就有,而是经历从低度近视到中度近视再到高度

近视的发展过程。因此,已经近视的要做控制,要查成为高度近视的风险;高度近视做补救,要查高度近视并发症。高度近视不仅影响视力,还可能引发黄斑病变、视网膜脱离等严重并发症,这些并发症可能导致视力损害甚至失明。因此,近视防控的目的是减少近视度数增加至高度近视的风险。

近视防控,需要家庭、学校和社会的共同努力。家长应监督孩子,每用眼一段时间,可以远眺或做眼保健操来放松眼睛。同时,保持正确的用眼姿势,如调整屏幕高度和角度、适当离开座位等,以避免眼睛过度疲劳。

户外活动是预防近视的有效手段。每天进行2小时以上的户外活动能够显著降低近视的发生率。阳光中的紫外线能够促进眼睛分泌多巴胺,多巴胺可以抑制

眼轴的过度增长,从而有效预防近视。家长应鼓励孩子多参加户外活动,如跑步、打球等,享受大自然的馈赠,同时促进视力发育。

此外,均衡饮食也是保护眼睛的重要方式。家长应确保孩子饮食均衡,多吃富含维生素A、C、E和锌的食物,如胡萝卜、菠菜、鸡蛋等,这些食物有助于保护眼睛。合理的饮食搭配能够为孩子的眼睛提供充足的营养,助力视力健康。

寒假期间,让我们共同行动起来,为儿童青少年筑起一道坚实的近视防线。通过科学用眼、定期检查、户外活动、均衡饮食等多方面的努力,守护孩子们的明亮视界,共筑健康未来。让我们铭记:“眼睛是心灵的窗户”,保护好这扇窗户,让孩子们的世界更加精彩纷呈。

唐寿锐 刘颖