



今天市区天气

晴间多云
东北风转南风3-4级
21~30℃



明天市区天气

晴转多云
南风3-4级
23~30℃



后天市区天气

小雨转多云
南风转北风3-4级
24~29℃

今天晴 市区最高气温30℃

本报讯(YMG全媒体记者 纪殿国)今天晴间多云,东北风转南风。明天晴间多云,南风为主。后天多云,南风转北风。

烟台市气象台10日发布天气预报:

烟台市区,11日白天,晴间多云,东北风转南风3-4级,最低气温21℃,最高气温30℃。

12日,晴转多云,南风3-4级,23~30℃。

13日,小雨转多云,南风转北风3-4级,24~29℃。

烟台各区市,11日白天,晴间多云,东北风转南风,沿海及内陆3-4级,20~32℃。

30℃,内陆32℃。

11日夜间到12日白天,晴间多云,南风,沿海及内陆3-4级,20~32℃。

12日夜间到13日白天,多云,南风转北风,沿海及内陆3-4级,20~32℃。

蓬长两港高效联动 “轮椅护航”特殊旅客

本报讯(YMG全媒体记者 张孙小娱 实习生 沈峻如 通讯员 崔凯莉 摄影报道)近日,蓬长两港接连上演温情服务,以高效联动与贴心举措为特殊旅客铺就顺畅出行路,用实际行动诠释“安全至上,服务至臻”的初心。

8月7日上午,蓬长客港集团蓬莱港区码头正值暑期高峰,一名右脚受伤的旅客在登船口艰难挪动,航班即将启航,她焦急万分。公司领导及高伟、迟振纬等工作人员见状,立即协调便民电动车转运,开通VIP检票通道,全程陪同办理手续、搀扶登船,并特别嘱托乘务人员航行途中予以照顾,到港前协助做好下船引导,让旅客在众人点赞中安心启程。

无独有偶,一名在长岛游玩时腿部骨折的外地旅客,在返程时也感受到了来自长岛港的脉脉温情。长岛港提前备好免费轮椅,安排人员陪同办理登船手续,并联动蓬莱港做好衔接;船舶抵港后,蓬莱港员工无缝接力,平稳转运旅客。



这些症状,当心是更年期“找上门”

最新研究显示,我国近半数40岁至60岁女性有更年期症状。更多的医学证据正在告诉我们,更年期不可怕,科学应对也可以成为生命的新起点。

根据北京协和医院牵头编制的《更年期患者指南》,更年期是指女性从生育期过渡到老年期的特殊阶段,多数开始于绝经前4年,平均在46岁至47岁,也有人在绝经前10年或更长时间开始。

北京协和医院妇科内分泌与生殖中心教研室主任郁琦介绍,在这个特殊的时期,随着卵巢功能逐渐衰退直至完全丧失,身体会因为雌激素水平的波动和下降,出现更年期症状。

许多更年期女性都经历过这样的时刻:突然心跳加快、手脚发麻,甚至怀疑发生了心梗;无缘无故出现潮热发汗,感到一股热气从胸前腾起……这些症状,都很有

可能是更年期导致的。

“一些患者会将这些症状错误地识别为其他疾病,从而延误治疗。”北京协和医院妇产科学系副主任陈蓉介绍,女性在40岁后需要开始关注月经是否出现紊乱现象,50岁左右要开始了解哪些是更年期症状,而绝经后则要特别关注泌尿生殖道的问题。

“很多女性会认为更年期‘扛一扛’就过去了,但实际上现在我们已经有科学方法可以帮助改善更年期症状。”郁琦说,默默忍受不仅生活质量得不到改善,还可能因为雌激素缺乏带来骨质疏松、心血管疾病和认知功能障碍等健康风险。

郁琦介绍,绝经激素治疗通过补充雌激素或雌孕激素组合,来弥补体内逐渐减少的雌激素,能够缓解更年期症状、预防因雌激素降低带来的健康风险,是更年期综

合征的有效治疗方法。

一些患者担心,激素治疗会不会导致发胖?是否安全?专家表示,更年期女性随着雌激素水平的下降,往往会带来腹式肥胖,而补充雌激素并不会带来发胖。只要在医生指导下规律用药、定期随访,安全性很高。

“药物治疗是更年期治疗的主要部分,但不是全部,结合科学的生活方式调整,效果更好。”复旦大学附属妇产科医院妇内分泌科副主任邹世恩说,规律运动是缓解更年期不适的“良药”,可以进行有氧运动,同时配合用哑铃、弹力带等进行简单的力量训练,预防骨质疏松,避免肌肉流失。

此外,要健康均衡饮食,不熬夜,不抽烟,限制饮酒,适当补充维生素D和钙。还可以通过冥想、瑜伽、认知行为疗法等方式,进行心理调节,让心情更加平和。据新华社

烟台市防空(防灾)警报试鸣通告

根据《中华人民共和国人民防空法》和《山东省实施<中华人民共和国人民防空法>办法》的有关规定,烟台市人民政府和烟台警备区已于1998年决定每年的8月15日为全市防空(防灾)警报试鸣日。通过警报试鸣,使广大市民进一步熟悉防空、防灾警报信号,不断提高国防观念和增强防空防灾意识。为了确保正常的工作和生活秩序,现将今年警报试鸣的有关事项通告如下:

一、试鸣时间:2025年8月15日上午

9:30至10:00。

二、试鸣范围:全市各区市城区。

三、信号种类:分为预先警报、空袭警报、灾情警报和解除警报四种,各种警报信号鸣放间隔为3分钟。其信号识别:

预先警报:鸣36秒,停24秒,反复3遍,时间为3分钟;

空袭警报:鸣6秒,停6秒,反复15遍,时间为3分钟;

灾情警报:鸣15秒,停10秒,再鸣

5秒,停10秒,反复3遍,时间为2分钟;

解除警报:连续鸣放3分钟。

四、媒体播报:防空防灾警报鸣放时,烟台广播电视台(广播:新闻频道、交通频道/电视:新闻综合频道、公共频道)将同步播放防空防灾警报信号。届时,请广大市民注意收听、收看。

特此通告。

烟台市人民政府
烟台警备区
2025年8月

牟平区举办农产品质量安全检测技能竞赛



本报讯(YMG全媒体记者 张孙小娱 通讯员 夏振龙 安坤 摄影报道)近日,一场旨在提升农产品质量安全检测水平、锻造专业检测队伍的农产品质量安全检测技能竞赛在牟平区举办。此次竞赛紧扣农产品质量安全核心需求,通过笔试与现场操作相结合的方式,全方位检验参赛人员的专业素养与实操能力,为守护百姓“舌尖上的安全”筑牢技术防线。

现场操作环节则是对选手“实战能力”的严格锤炼。该环节围绕实验准备、取样、测定、判定结果、整理等全流程展开,每一个步骤都考验着选手的专业技能与细致程度。在速测准备阶段,选手们根据检测项目准备好仪器设备与试剂,对仪器进行调试校准。测定过程中,选手们神情专注,熟练操作各类检测仪器。在判定结果时,他们依据相关标准,结合专业知识对速测结果进行判定,上传仪器判定结果。

龙口淳于村多年坚持 为耄耋老人庆生



本报讯(YMG全媒体记者 金海善 摄影报道)8月10日中午,龙口市诸由观镇一家酒店洋溢着欢乐喜庆的气氛。大厅中,一场精心准备的80岁生日会温馨举行。这份来自村委会的甜蜜祝福,令当天过生日的80岁寿星范作山和其他在座的多位高龄老人笑容满面。

据了解,为村内80岁以上老人庆生送蛋糕,是淳于村党支部一项坚持了多年的暖心之举。