



今天市区天气  
阴有雷雨或阵雨  
南风3-4级转4-5级  
雷雨时阵风7-9级  
25~31℃



明天市区天气  
小雨  
南到西南风4-5级  
25~34℃



后天市区天气  
多云  
南到西南风3-4级  
27~35℃

# 今有雷阵雨 市区最高气温31℃

**本报讯(YMG全媒体记者 纪殿国)**  
今天阴有雷雨或阵雨，南风为主，雷雨时阵风7-9级。明天阴有雷雨或阵雨，局部有大雨或暴雨，南到西南风，雷雨时阵风7-9级。后天阴有雷雨或阵雨，南到西南风，雷雨时阵风7-9级。

清晨，一轮红日挣脱海平面，将金辉泼洒在粼粼波光上。海水与晨光交融成渐变的橘红画卷，海天一色处云絮若燃。晨练的市民纷纷驻足，举起手机捕捉这转瞬即逝的美景，快门声与海风轻吟声交织，定格下城市黎明的温柔瞬间。

张鲁光 摄



烟台市气象台14日发布天气预报：  
烟台市区，15日，阴有雷雨或阵雨，南风3-4级转4-5级，雷雨时阵风7-9级，最低气温25℃，最高气温31℃。  
16日，小雨，南到西南风4-5级，25~34℃。  
17日，多云，南到西南风3-4级，27~35℃。

烟台各区市，15日白天，阴有雷雨或阵雨，南风，沿海及内陆3-4级转4-5级，雷雨时阵风7-9级。最低气温，沿海25℃，内陆24℃；最高气温，沿海31℃，内陆32℃。

15日夜间到16日白天，阴有雷雨或

阵雨，局部有大雨或暴雨，南到西南风，沿海及内陆4-5级，雷雨时阵风7-9级，24~34℃。

16日夜间到17日白天，阴有雷雨或阵雨，南到西南风，沿海及内陆4-5级，雷雨时阵风7-9级，24~34℃。

## 我市首场医疗护理员理论考试开考



**本报讯(YMG全媒体记者 宋晓娜摄影报道)**近日，我市首场医疗护理员理论考试在烟台三知教育培训学校开考，13名考生参加了本次考试。

本次考试由烟台三知教育与青岛恒星科技学院联合主办，内容涵盖基础医学知识、护理技能规范、职业道德与法规等关键模块，全面检验学员理论功底，为后续实操技能认证筑牢基础。

2025年6月，山东省卫生健康委联合山东省教育厅、财政厅等6部门出台《山东省医疗机构免陪照护服务工作方案》，明确2025年底前全省公立三级医疗机构、力争2027年底前二级以上公立医疗机构均能为有需求的住院患者提供免陪照护服务。根据工作方案，山东省将医疗护理员纳入省级补贴性职业技能培训需求项目指导目录，提升医疗护理员职业技能水平。规范开展职业技能等级认定工作，经备案的机构可按规定组织实施评价，颁发的职业技能等级证书统一纳入人社部门证书查询系统。该政策的落地将推动医疗机构护理服务专业化、标准化发展，缓解患者家庭照护压力，助力养老与医疗服务融合升级。

## 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

## 暑期孩子视力需重视： 科学筑牢视力防线 做好“三增一减”

暑期是孩子们放松与欢乐的时光，也是儿童青少年近视发生与发展的高风险期。长时间近距离用眼、户外活动减少、电子产品使用频繁等因素叠加，使得孩子们的视力健康面临严峻挑战。为守护孩子们的精彩明眸，烟台爱尔眼科医院呼吁科学防控，做好“三增一减”，筑牢视力防线！

### “增”加户外活动时间

拥抱阳光，滋养双眼，每天保证累计至少2小时的有效户外活动时间。自然光照能刺激视网膜释放多巴胺，有效抑制眼轴过度增长，是公认的最经济、最有效的近视防控手段。

暑期天气炎热，大家可以在清晨或傍晚相对凉爽时段进行户外运动，即便是阴天，户外光照强度也远高于室内，同样有益。

### “增”强用眼卫生与保持良好习惯

细节决定视力健康，家长们应监督孩子养成“三个一”坐姿，读书写字坚持“一拳一尺一寸”。近距离用眼(包括看书、看屏幕)每20分钟，抬头眺望20英尺(约6米)外物体至少20秒，让眼睛充分放松。同时，保证学习娱乐环境光线均匀、亮度适宜，避免在过暗或强光直射下用眼。针对电子产品的使用一定要注意时间，非学习目的的单次使用不宜超过15分钟，每天累计不超过1小时。

### “增”加睡眠时间与质量，均衡膳食

睡眠时间与眼健康息息相关，确保小学生每天睡眠10小时，初中生9小时，高中生8小时。孩子们应该保持规律作息，建立并维持相对固定的作息时间表，避免熬夜。

均衡膳食：保证营养均衡，多吃富含维

生素A(胡萝卜、西兰花)、叶黄素(玉米、蛋黄、菠菜)、DHA(深海鱼)等有益眼睛健康的食物，少吃甜食和油炸食品。

### “减”少持续近距离用眼负担，给眼睛减负

合理安排兴趣班：避免连续安排过多需要长时间近距离用眼的兴趣班(如长时间绘画、乐高、阅读等)，中间穿插休息和远眺。很多家长认为电子产品是导致孩子近视的“元凶”，其实并不是的，近距离用眼都会导致近视。

减少非必要屏幕时间：严格控制娱乐性电子产品的使用时长，鼓励替代性活动，如户外游戏、家庭互动、家务劳动等。

暑假是孩子休整身心的宝贵时光，更是呵护视力健康的关键窗口期。烟台爱尔眼科医院青少年近视眼防控门诊主任康烨呼吁广大家长积极行动起来，落实“三增一减”，定期带孩子进行专业眼健康检查。还有两周即将迎来开学，青少年儿童正处于视力发育的敏感期，建议开学前带孩子进行一次全面的眼健康检查，及时掌握孩子的眼健康情况。一旦发现孩子视力异常，应及时去专业的眼科医院做进一步检查！

近视防控没有“单一解药”，家长作为孩子近视防控的“守门人”，首先要告别“手机背锅”思维。家长们要关注孩子近视发展四个阶段，做好近视管理“四查一建档”。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。烟台爱尔眼科医院青少年近视眼防控门诊主任康烨说：“通过给孩子建立屈光发育档案，动态了解孩子眼睛情况，做好从预防到控制的全过程近视管理，才能让孩子在成长路上拥有清晰视界。”

刘颖