



今天市区天气

多云
北风5-6级阵风7-8级转4-5级
阵风6级
10~14℃



明天市区天气

多云
北风4-5级
8~13℃



后天市区天气

阴
北风4-5级转3-4级
10~11℃

今天多云，市区最高气温14℃

本报讯(YMG全媒体记者 纪殿国)

今天多云，北风较大，气温较前一日有所下降。明天多云，北风为主。后天多云间阴，北风不大。

烟台市气象台17日发布天气预报：

烟台市区，18日白天，多云，北风5-6级阵风7-8级转4-5级阵风6级，最低气温10℃，最高气温14℃。

19日，多云，北风4-5级，8~13℃。

20日，阴，北风4-5级转3-4级，10~

11℃。

烟台各区市，18日白天，多云，北风，沿海及内陆5-6级阵风7-8级转4-5级阵风6级。最低气温，沿海10℃，内陆8℃；最高气温14℃。

18日夜间到19日白天，多云，北风，沿海及内陆4-5级阵风6-7级，7~14℃。

19日夜间到20日白天，多云间阴，北风，沿海及内陆4-5级阵风6级，6~13℃。



日出熔金，霞光漫天，在耕海一号·山海海洋之星游船码头，游人或钓或憩，悠然自得。张鲁光 摄

烟台交警护航乡村“秋收路”

本报讯(YMG全媒体记者 金海善 通讯员 李娜)为切实守护人民群众的劳动成果，保障秋收生产顺利进行，烟台市公安局交通管理支队全面启动暖心“秋粮保卫战”，通过强化路面管控与宣传教育，全力筑牢秋收季节道路安全防线。

面对秋收农忙与不利天气交织的复杂局面，烟台交警主动作为，积极对接辖区农业农村、交通运输等部门，提前对秋粮、秋果的收购点、烘干点及集散地等进行全面摸排，精准掌握了相关点位信息与交通动态，为确保重点路段安全畅通打下坚实基

础。同时，烟台交警加大了农村地区的警力投入，将管理触角延伸至主要农村道路、田间机耕路周边，加强巡逻管控与交通疏导，并为参与抢收抢烘作业的农业机械提供必要的通行保障，力求将交通安全风险阻隔在秋收环节之外。

在强化路面管理的同时，烟台交警针对农村地区群众交通安全意识相对较弱的情况，积极组织民警、辅警深入田间地头，开展面对面宣传教育，充分利用乡村“大喇叭”播报、走街串巷劝导等多种形式，反复提醒农村群众和务工人员在农

忙出行时需注意的交通安全事项。结合近期发生的典型交通事故案例，宣传人员深入剖析农用车违法载人、超载运输、酒后驾驶等违法行为带来的严重危害，引导广大群众自觉养成文明、安全出行的良好习惯。

烟台交警提醒广大农民朋友，自觉遵守交通法规，坚决拒绝乘坐超员车、货车、拖拉机等不安全车辆；骑乘摩托车、电动自行车时务必戴好安全头盔；驾乘汽车时，无论前后排，均需全程系好安全带；时刻谨记不酒驾、不超速、不超载。

深秋寒意浓 谨防“情绪感冒”

深秋时节，不少人发现自己的情绪随气温骤降而容易低落。医生提醒，短暂的“悲秋”属正常身心反应，但若症状持续数日且影响生活，需关注心理疾病的早期预警信号，及时进行干预。

“这类反应通常会随着天气转晴、适当运动得到缓解，无需过度担忧。”宁夏回族自治区宁安医院院长、主任医师徐学兵说。

当情绪问题持续数日，且在认知、行为、生理等多方面出现异常，需引起重视。比如，持续悲伤想哭、对爱好失去兴趣，或因小事易怒、莫名恐慌；注意力不集中、记忆力减退，频繁自责后悔、对未来悲观；行动迟缓、不愿社交，甚至忽视个人卫生；出现失眠早醒或嗜睡、食欲体重骤变，或莫名头痛背痛却查不出病因，这都属于心理疾病的早期预警信号。

医生建议，及时为自己调配一份“心理营养餐”。首先要激活身体，每天上午10点前或下午3点后，到户外接受至少30分钟的日光照射，以及每周进行3至5次、每次30分钟以上的有氧运动，如快走、瑜伽等；其次是保持规律作息和均衡饮食，睡前远离电子产品，多摄入牛奶、坚果等富含色氨酸的食物。

徐学兵说，若自我调节后情绪问题仍无改善，千万别硬扛，应主动寻求心理咨询师或精神科医生的帮助，或拨打心理援助热线，好好关爱自己，平稳度过情绪低潮。据新华社

福山区举办“有害垃圾 集中收集日”宣传活动

本报讯(YMG全媒体记者 姜晓 通讯员 徐玉倩)10月15日，福山区综合行政执法局环卫中心联合该区生态环境分局，在福新街道富祥社区举办了“有害垃圾集中收集日”主题宣传活动。

现场工作人员向居民详细讲解了有害垃圾的种类、正确分类和安全处置要求，展示一些有害垃圾的正确分类方式，积极向居民讲解有害垃圾对生态环境和人体健康的潜在危害，并强调规范投放的重要意义。

活动现场还专门设置了有害垃圾集中投放点，开展投放兑换礼品活动。居民们将家中积存的有害垃圾带到现场规范投放。

活动结束后，福山区生态环境分局对有害垃圾暂存点进行了实地检查，重点查看了暂存场所的分类存放情况和安全防护措施，并就完善标识牌、强化防渗防漏等方面提出专业指导意见，为提升有害垃圾暂存点管理水平提供了有力支撑。

盲人按摩有了指路明灯

烟台市首届盲人按摩门店智能化管理培训班开班

本报讯(YMG全媒体记者 杨春娜)

日前，烟台市首届盲人按摩门店智能化管理培训班在黄渤海新区正式开班。此次活动由烟台市残联主办，烟台市助残志愿者协会、烟台市盲人协会承办，烟台市芝罘区道德先锋志愿服务队、山东城市服务职业学院协办，25名学员及志愿者参加。此次培训活动推动我市盲人按摩行业从简单粗放式经营，向标准化、专业化、智能化管理水平转变提升，增强了盲人按摩门店管理人员的管理意识，有利于我市盲人按摩行业健康发展，进而有效促进广大盲人群体就业。

开班仪式上，视障学员代表向烟台市

残疾人联合会、烟台市助残志愿者协会以及山东城市服务职业学院、朱葛科技逐一赠送了锦旗。开班仪式后，培训课程紧锣密鼓地展开。首堂课由烟台市残疾人事务综合服务中心职业能力建设科科长董方成主讲，主题为《按摩行业政策》。董方成结合当前省市关于残疾人就业、按摩行业监管的相关政策法规，详细解读了行业发展的政策导向、扶持措施及规范经营要求，帮助学员精准把握行业发展趋势。学员们认真聆听，现场学习氛围浓厚。

此次培训班聚焦“智能化管理提升”。朱葛科技专业技术讲师通过理论讲解与实操演示相结合的方式，手把手指导学员掌

握福宝智能机器人的操作方法，确保学员能够熟练应用这一智能化工具。福宝智能机器人是朱葛科技专为盲人按摩行业研发的多终端智能一体化产品，集刷脸开单、语音控制、远程管理等多项核心功能于一体，解决了盲人按摩门店必须雇佣一位明眼人做前台的局限。

此次培训为期两天一夜，后续课程还包含门店管理沙龙、AI LOOK盲人助理机器人体验活动等。通过系统化、全方位的培训体系帮助盲人按摩门店负责人更新管理理念、掌握智能化管理工具，推动烟台市盲人按摩行业整体管理水平的提升，为广大盲人群体创造更稳定、更广阔的就业空间。