



今天市区天气

晴到少云
西北风转西南风4-5级阵风6级
转3-4级
-11~-1℃



明天市区天气

晴
西南风转西北风3-4级
-8~2℃



后天市区天气

晴转多云
西北风转西南风3-4级
-6~2℃

今天晴到少云 市区最高气温-1℃

本报讯(YMG全媒体记者 纪殿国)今天晴到少云,西北风转西南风。明天晴间多云,西南风转西北风。后天晴到少云,北到西北风。

烟台市气象台21日发布天气预报:
烟台市区,22日,晴到少云,西北风转

西南风4-5级阵风6级转3-4级,最低气温-11℃,最高气温-1℃。

23日,晴,西南风转西北风3-4级,-8~2℃。

24日,晴转多云,西北风转西南风3-4级,-6~2℃。

烟台各区市,22日白天,晴到少云,西北风转西南风,沿海及内陆4-5级阵风6级转3-4级。最低气温,沿海-11℃,内陆-14℃;最高气温,沿海-1℃,内陆0℃。

22日夜间到23日白天,晴间多云,西南风转西北风,沿海及内陆3-4级,-11~3℃。

23日夜间到24日白天,晴到少云,北到西北风,沿海及内陆3-4级,-12~3℃。

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)。



连日来,虽然天气较冷,但到第一海水浴场投喂海鸥、拍照打卡的市民仍然络绎不绝。YMG全媒体记者 金海善 摄

怎样找到最好吃的那一颗沙糖桔?

最近又到了沙糖桔上市的季节。作为人们喜爱的冬日馈赠,尤其是过年的必备年货,沙糖桔可以说是近期的“顶流选手”之一。沙糖桔名字怎么来的?怎么挑选品质好的?人们为何如此钟爱它?近日记者来到沙糖桔原产地广东肇庆四会市寻找答案。

沙糖桔又名“十月桔”,即果期在农历十月,出自位于广东四会市黄田镇的沙塘坑村。它的味道又很甘甜,人们就借用村的名字,并把“塘”改为“糖”,由此有了“沙糖桔”的名字。在种植和推广过程中,许多人把它的名字理解为如砂糖一般甜,后来也有了“砂糖桔”的叫法。

怎么挑选到品质好的沙糖桔?四会翠田农业科技有限公司技术部总经理赖荣基告诉记者:“要挑椭圆形的,摸起来硬一些的,这种比较新鲜。如果摸起来比较软,说明水分没有那么多了。另外果皮不要有破损,不然很容易腐败。”

“一般中果品质最好,酸甜适中、口感细腻、皮薄无核。因为小果养分不够,大果则生长得有些过头,皮厚而且肉比较紧实,不够水润,也可能有核。”赖荣基说,有时会发现有些果皮和果肉中间缝隙比较大,一般大果会出现这种情况,这就是过于成熟的原因。

他表示,大果并非不好,因为大果阳

光养分吸收得比较好,相对来说更甜、口感更爽脆,而且因为皮相对厚一些,更耐运输,所以也受到一些消费者喜爱。

从储存角度来说,沙糖桔在常温状态下可以存放7至10天,但放几天后口感可能会变干,所以最好不要大量囤货,即买即吃。

近些年,沙糖桔成为人们置办年货时必不可少的选择,不少人在春节期间实现“按箱猛炫”。为什么大家如此喜爱沙糖桔?四会市桔田源生物科技有限公司董事长陈文勇给出了他的答案。

“首先它不用分食,也不需要用刀切开,个头适中,好剥皮,两岁小孩都能拿来吃,很方便。第二是酸甜比很适中,不会齁甜腻人,吃了一个就不自觉地吃下一个,像过年唠嗑的时候大家都‘拼命炫’。”

另外,沙糖桔丰收时间正值冬天,以前这段时间基本只有这一个品种,而且春节期间是大家消费需求的旺季,橙红色的外观,加上“桔”在一些地方还有大吉大

利的寓意,让人们格外宠爱它。

沙糖桔富含维生素C、膳食纤维、果胶及多种矿物质,既能补充营养,又能促进肠道蠕动、帮助消化。但日常也不能吃太多,因为糖分高,吃多了容易上火。成人每日5至8颗为宜,尤其糖尿病患者、肠胃敏感者等特殊人群需要谨慎食用。

在这个属于沙糖桔的好时节,快让这份清甜点亮您冬天的味蕾!据新华社



冬季老年人如何科学做好室内通风?

冬季气温低,不少老年人因怕冷紧闭门窗,却忽视了密闭环境的健康隐患:空气流通受阻,二氧化碳、灰尘易积聚,细菌、霉菌滋生,不仅可能引发头晕、乏力,更会升高呼吸道感染风险。

其实冬季无需封窗避寒,遵循科学通风方法,既能保持室内空气清新、减少病菌滋生,又能有效规避受凉风险。

那么,冬季老年人该如何做好室内通风呢?

控频控时通风 拒绝长期密闭

为避免室温大幅波动,通风应避免低温时段,每天1至2次,单次通风15至30分钟即可达到高效换气效果,若室内空间小,可缩短至10至15分钟。

家中有感冒、咳嗽等呼吸道疾病患者,可每天开窗通风2次,每次20-30分钟,减少病毒等积聚。

选对温暖时段 避免低温刺激

优先选择上午10点至下午3点通风,此时室外气温较高、室内外温差小,老人受凉概率降低。避开早7点前、晚6点后等低温时段及夜间通风,这些时段温差大、冷空气强,易诱发感冒、关节痛,甚至影响心血管稳定。

分区通风避免直吹

不建议全屋开窗,推荐分区轮流通风,如让老人先在卧室内,关闭卧室门,先做客厅、阳台等区域通风;10分钟后老人走出卧室,再做卧室区域通风。让老人始终处于温暖空间。也可半开窗留缝,减缓空气流速,既保证空气交换,又避免冷风直吹身体。

特殊天气用其他方法改善空气质量

遇雾霾、大风降温、雨雪天气时,应避免开窗通风,用空气净化器等改善空气质量;将室内湿度保持在40%-60%,可使用加湿器或在室内放一盆清水,减少干燥空气对呼吸道的刺激。

避开误区做好细节防护

切勿夜间通风,老人睡眠时免疫力低易受凉;避免通风时开窗过大、过久,导致室温低于18℃,诱发不适;通风后及时关窗,待室温回升至20℃左右再活动,有基础病老人提前做好保暖,避免温差刺激。

据新华社