



今天市区天气
多云间阴
南风转西北风3-4级
-6~4℃



明天市区天气
多云
西北风转东北风3-4级
-5~-1℃



后天市区天气
晴转多云
东北风转西北风3-4级
-4~2℃

今天多云 市区最高气温4℃

本报讯(YMG全媒体记者 纪殿国)今天多云间阴,南风转西北风。明天晴间多云,西北风转东北风。后天多云间晴,东南风为主。烟台市气象台25日发布天气预报:

烟台市区,26日白天,多云间阴,南风转西北风3-4级,最低气温-6℃,最高气温4℃。27日,多云,西北风转东北风3-4级,-5~-1℃。28日,晴转多云,东北风转

西北风3-4级,-4~2℃。烟台各区市,26日白天,多云间阴,南风转西北风,沿海及内陆3-4级。最低气温,沿海-6℃,内陆-7℃;最高气温,沿海4℃,内陆5℃。

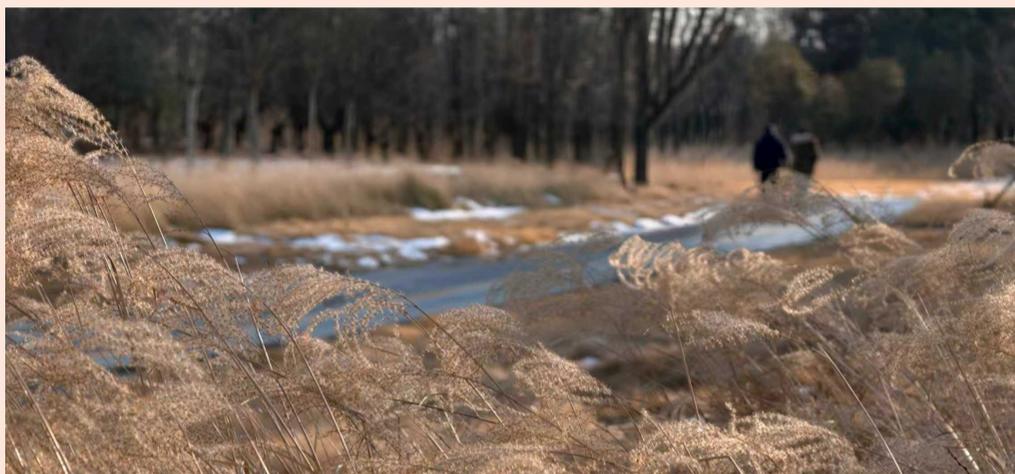
26日夜间到27日白天,晴间多云,西北风转东北风,沿海及内陆4-5级转3-4级,-7~4℃。27日夜间到28日白天,多云间晴,东南风,沿海及内陆3-4级,-8~5℃。

空气污染气象条件预报:气象条件不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:三级(可能)。

芦苇美景 治愈人心

寒冬时节,夹河湿地公园里,连绵成片的芦苇随风摇曳,犹如一片片银白色的海洋,吸引了众多市民和摄影爱好者前来打卡,不少人感慨:“这片芦苇,美得让人治愈。”

YMG全媒体记者 金海善 摄影报道



“好房子”走进政务服务中心



本报讯(YMG全媒体记者 杨健 摄影报道)近日,烟台市住房和城乡建设局联合烟台市行政审批服务局,在烟台市政务服务中心一楼设立“住房促消费”活动专区,联动政务服务便民驿站,推出住房“以旧换新”政策解读、“好房子”项目展示及优质楼盘“进大厅”活动,集中展示推介蓝天博识雅苑、正大青特尚誉府等一批省级高品质住宅试点项目,提供住房“以旧换新”咨询服务,将优质房源、重磅福利与便民服务精准送达群众身边。

今年腊八比去年晚了19天

俗话说:“小孩小孩你别馋,过了腊八就是年。”1月26日就是腊八。一些细心的公众发现,相较于前些年,今年腊八来得有些晚。晚到什么程度?这是本世纪100年中来得第二晚的腊八。

同样是腊八,在公历中的日期为何时早时晚?中国天文学会会员、天津市天文学会理事杨婧解释说,农历一年有354天或355天,而公历一年有365天或366天。农历一年的天数比公

历一年的天数少了11天左右。经年累月就会发生农历年的月份与季节不能对应的现象。

为使农历年与公历年能基本对应,农历采取置闰的方法来调节,也就是在19年中安排7个闰月。置闰的规则不是随机的,而是根据二十四节气来确定,因此每个闰年的闰月位置也都不太一样,比如2020年是闰四月、2025年是闰六月。不论闰哪个月份,只要有闰月出现,就会导致腊八对应的公

历日期来得晚一些。

“每年腊八对应的公历日期,要么比上一年提前11天左右,要么推后19天左右。今年腊八就比去年晚了19天。不只是腊八,农历中任何一个固定的日期,都会出现这样的情况。”杨婧说。

腊八通常在每年公历12月下旬至1月下旬之间变动。天文年历显示,就21世纪这100年而言,最早腊八出现在公历中的12月29日(如2098年),

最晚腊八出现在公历中的1月27日(如2015年),两者相差了将近1个月。这么一看,今年的腊八确实来得有些晚。

腊八来得晚,意味着春节也会来得晚。“春节晚到,并不会影响我们过年的心情和传统习俗。喝了腊八粥,就把‘年’来办。在接下来一个多月的时间里,人们忙年、备年、迎年、过年,充分感受年俗文化的魅力,在浓浓年味中感受温暖与快乐。”杨婧说。 据新华社

腊八粥食材怎么搭更健康? 专家支招“个性养生粥”

农历腊月初八是“腊八节”,一碗热气腾腾的腊八粥,不仅凝聚着五谷丰登的朴素愿景,更蕴藏着历史悠久的食疗智慧与养生之道。

“腊八节正值一年中最冷的时候,此时‘寒邪’当令,易伤阳气,顺应时令食用一碗温热的腊八粥,并科学搭配食材,有助于冬季固护阳气、调养体质。”宁夏医科大学中医学教授郭斌说。

专家表示,腊八粥的食材搭配可根据不同人群的健康需

求进行个性化调整,以更好地发挥其养生价值。

对于脾胃虚寒者,食材应侧重性味甘温、易于消化的品种。粥的基底可选择小米、大米、糯米,搭配红豆、扁豆等温性豆类,避免绿豆等寒性食材,还可搭配山药、南瓜、芡实等健脾养胃的食材。烹煮时可加入1到2片生姜或几颗红枣,有助于辛温散寒、调和脾胃。

对于糖尿病患者等需要控制血糖的人群,核心在于选择升糖指数低的食材,严格限制添加

糖并控制碳水化合物的总摄入量。宁夏医科大学总医院营养科副主任夏羽菡建议,此类人群可选用糙米、燕麦、藜麦等全谷物作为主食基底,杂粮建议选择鹰嘴豆、扁豆等低GI豆类。

儿童肠胃功能尚未发育完善,消化能力较弱,食用腊八粥应遵循易消化、口味清淡、适量的原则,建议多选用山药、南瓜、红薯等富含淀粉且口感软糯的食材。“注意适当减少桂圆、红枣等甜腻食材的比例,以防消化不良或影响正餐食欲。”郭斌说。

老年人肠胃功能有所衰退,消化吸收能力下降。可根据其具体消化情况,适当减少不易消化的豆类和粗粮比例,增加大米、小米等易消化谷物的占比,并将食材充分熬煮至软烂,以便于咀嚼和消化。

专家提醒,对于孕产妇和哺乳期女性,应注重优质蛋白、铁、叶酸等营养素的摄入。夏羽菡建议,可在粥中搭配红豆、花生、核桃等食材,以补充植物蛋白和矿物质,也可酌量加入红枣、桂圆辅助补铁。 据新华社

莱阳13位书法家 新春送福到养老中心



本报讯(YMG全媒体记者 纪殿国 通讯员 张煜栋 刘春妍 王瑞亭 摄影报道)1月24日上午,莱阳印社组织13位书法家,来到莱阳市德昭颐养中心,开展“强基工程”新春送福活动。短短一上午时间,书法家们共创作春联120副、福字260张。

此次活动不仅是一次文化惠民的生动实践,更是弘扬了中华民族尊老敬老的传统美德,丰富了老年人的精神文化生活,为即将到来的农历新年,营造了喜庆祥和的节日氛围。

房屋出租
电话6619815姜先生

房屋坐落	建筑面积(m ²)	房屋类型	房屋坐落	建筑面积(m ²)	房屋类型	房屋坐落	建筑面积(m ²)	房屋类型
塔山东路10-9号	74.91	住宅	黄山西街30-17号	50.67	住宅	新成街5-14号	51.3	住宅
福山路77-18号	56.58	住宅	莱市街23-11号	28.89	住宅	新海阳西街107-11号	64.6	住宅
奇山西街23-2号	66.87	住宅	东风里105-6号	65.89	住宅	新海阳北街30-20号	47.19	住宅
奇山东街23-3-7号	67.53	住宅	东风里106-7号	52.37	住宅	凤凰台三街85-8号	42.83	住宅
上乔西路97-1-11号	84.16	住宅	毓西路16-426-4号	122.63	住宅	幸福中街5-1号	38.28	住宅
南迎祥路43-9号	56.18	住宅	兴隆街24-2号	45.45	住宅	幸福南街46-9号	78.09	住宅
南迎祥路48-11号	47.13	住宅	青年南路111-1号	63.56	住宅	幸海里121-4号	58.04	住宅
黄山西街13-13号	84	住宅	白竹街3-23号	29.97	住宅	幸福南路106-11号	33.47	住宅
黄山西街13-15号	68	住宅	清华街59-1号	27.8	住宅	北大西街19号	88.7	非住宅
黄山西街8-11号	46.66	住宅	新成街4-22号	45.63	住宅	上山路010南段	361.66	非住宅
桃花街28-1号	48.26	住宅	新海阳北街31-3号	70.36	住宅	四马路38号	1257.94	非住宅
黄山西街3-17号	51	住宅	新兴街17-8号	48.39	住宅	桃花街036号	32.24	非住宅