



今天市区天气

晴转多云
东北风3-4级
1~8℃

明天市区天气

小雨
东到东北风3-4级
4~6℃

后天市区天气

小雨
东北风3-4级
4~8℃

今天晴转多云 市区最高气温8℃

本报讯(YMG全媒体记者 纪殿国)今天晴转多云,东北风短时东南风。明天多云转阴有小雨,东到东北风。后天阴有小雨或雨夹雪,东北风为主。

烟台市气象台27日发布天气预报:
烟台市区,28日,晴转多云,东北风

3-4级,最低气温1℃,最高气温8℃。
3月1日,小雨,东到东北风3-4级,
4~6℃。

3月2日,小雨,东北风3-4级,4~8℃。
烟台各区市,28日白天,晴转多云,东
北风短时东南风,沿海及内陆3-4级。最

低气温,沿海1℃,内陆-3℃;最高气温,沿
海8℃,内陆13℃。

28日夜间到3月1日白天,多云转阴
有小雨,东到东北风,沿海及内陆3-4级,
2~12℃。

3月1日夜间到2日白天,阴有小雨或

雨夹雪,东北风,沿海及内陆3-4级转4-5
级,0~8℃。

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:三级(较高风险)。
一氧化碳中毒潜势预报:三级(可能)。



近日,在毓璜顶庙会上,糖画手艺人笑容满面,展示刚做好的糖画。李忠珍 摄

烟台山社区 开展手工体验活动



本报讯(YMG全媒体记者 吕金滢 通讯员 李佳格 摄影报道)近日,芝罘区烟台山社区文化书院组织辖区青少年走进璜山书院,开展了一场非遗年画拓印体验活动。

在专业老师的悉心指导下,孩子们以棕刷为笔,以彩墨为媒,让一幅幅憨态可掬的“年画娃娃”、矫健昂扬的“骏马图”跃然纸上。活动中,父母与孩子共同完成一幅拓印作品的过程,既培养了孩子的动手能力,又增添了亲子互动的乐趣。

烟台山社区负责人表示,此类活动让年轻一代在亲身体验中,深刻理解“何为中国”,自觉成为非遗传承的“小火种”。这既是对历史的责任,也是对未来的投资。

招远市举办 “高校学子看家乡”活动

本报讯(YMG全媒体记者 张孙小娱 通讯员 安杰 刘东辉)近日,招远市“高校学子看家乡”系列活动在金岭镇大户陈家村举行。活动通过演讲比赛、政策宣讲、座谈交流等形式,带领返乡学子近距离感受家乡发展,激发青年人才返乡就业、建设家乡的热情,为招远高质量发展汇聚青春动能。

活动当天,“我爱我的家乡”演讲比赛举行决赛。18名优秀学子用激昂语言讲述招远产业发展、城乡面貌新变化,展现青年学子心系家乡的情怀。

演讲比赛后,招远市人力资源和社会保障局开展了人才政策宣讲与座谈交流,围绕就业创业扶持、生活购房补贴、人事档案托管等青年关切内容,把专业政策转化为易懂实用的“红利清单”。针对学子提出的补贴申领、档案转接等问题,工作人员逐一细致解答。

座谈会上,金岭镇大户陈家村党委书记陈松海结合乡村发展历程,与青年学子深入交流。

下一步,招远市人力资源和社会保障局将持续发挥职能作用,常态化开展引才引智活动,不断优化人才服务与发展环境,吸引更多青年人才返乡扎根,让青年力量成为推动招远经济社会高质量发展的强劲动力。

专家支招节后调适身心,找回好状态

虽然春节假期已经结束,但仍有人会感到疲惫不堪,精神不振,甚至出现失眠、食欲减退等生理不适。如何在节后调适身心,找回好状态?专家来支招。

陕西省人民医院心身医学科主任医师孙彦介绍,人们从放松的假期状态切换回工作或学习状态时,可能会出现一系列短暂的身心适应困难,也称作“节后综合征”。它通常表现在生理节律失调、情绪动力下滑、认知效率降低三个层面。

“出现‘节后综合征’,可能与假期中的一些习惯有关。”孙彦说,比如报复性熬夜,假期熬夜追剧、刷手机,白天补觉,作息完

全颠倒;高强度赶场,行程排得太满,身心并未真正放松;社交连轴转,连续多日聚会、应酬,休息时间严重不足;放松变放任,把所有事情堆积到复工前,焦虑加剧。

如何帮助身心平稳“切换频道”?孙彦表示,关键在于“主动调节”而非“被动忍受”。在假期最后两三天,可以逐渐调整作息,早睡早起。复工前一天,准备好第二天要穿的衣服,列一份简单的待办清单,给自己一个“准备开工”的信号。在复工头两天,尽量不要安排高强度或高难度任务,通过完成简单事项逐步重建工作节奏。

同时,在日常调节中找回节奏,尽量固

定起床时间,睡前半小时远离电子屏幕,促进身体自然分泌褪黑素。白天多接触自然光,有助于重置生物钟。可以通过散步、慢跑等运动激活身体状态。久坐办公时,每隔一小时起身活动,做些拉伸或深呼吸。

陕西省人民医院心身医学科主治医师李梅提醒,“节后综合征”大多在1至2周内自行缓解,但如果出现情绪持续低落、兴趣丧失,还伴有严重失眠、早醒或持续躯体不适,症状明显干扰工作、学习或日常生活,情绪及身体不适超过两周没有改善,建议及时咨询医生或心理专业人员。

据新华社

元宵“红月亮”、年度最小下弦月将亮相

3月“天象剧场”上新,有多场好戏等你来赏。其中,在元宵节震撼登场的月全食最值得期待,届时“花灯”配“红月”,让元宵之夜浪漫加倍。

“3月3日,正月十五元宵节,本年度唯一一次月全食将在前半夜现身天宇,其中全食阶段,也就是民间俗称的‘红月亮’持续约1小时,我国各地公众均可欣赏。”中国天文学会会员、天津市天文学会理事杨婧说。

3月的天象除了“红月亮”外,其他天象同样精彩纷呈。3月2日晚,天宇将发生一次月掩恒星轩辕十四。这将是未来9年内国内肉眼可见的最后一次月掩轩辕十四,

感兴趣的公众不要错过。

2月24日,年度最大上弦月如约现身,15天后,也就是3月11日,年度最小下弦月将亮相天宇。“下弦月出现在农历月的下半月,在午夜前后升起,中午前后落下。它形如字母‘C’,又似反写的字母‘D’,亮面朝左,暗面朝右,静悬夜空。”杨婧说。

3月20日,农历二月初二。“二月二,龙抬头”,届时,东方苍龙的龙头角宿将从东方地平线上缓缓升起,状如巨龙苏醒,昂首向上。我国古人把星空分为二十八星宿,以七星宿为一组,并以四种动物命名,即东方苍龙,西方白虎,南方朱雀,北方玄武。其中

东方苍龙包含了角、亢、氐、房、心、尾、箕七宿,生动地勾勒出“一条龙”的形象。

3月20日傍晚,如果天气晴好,我国公众还能看到最美“星月童话”——金星伴月。“从3月开始,金星转为昏星,日落时位于西南方低空,地平高度逐渐增大,观测条件转好。”杨婧说。

3月23日晚,天宇将“上线”月伴昴星团。届时,弯弯的蛾眉月和明亮的昴星团近距离相伴。3月26日晚,正处于绝佳观测期的木星将与月亮近距离相伴。杨婧表示,这幕“星月对话”清晰度高,抬头肉眼即见。

据新华社