



今天市区天气
多云间阴
东南风3-4级
22~27℃



明天市区天气
多云
南风转北风3-4级
19~25℃



后天市区天气
阴
偏北风3-4级
21~26℃

今天多云间阴 市区最高气温27℃

本报讯(YMG全媒体记者 纪殿国)今天多云间阴,东南风为主。明天多云,局部有雾或轻雾,南风转北风。后天多云间晴,偏北风不大。
烟台市气象台18日发布天气预报:

烟台市区,19日,多云间阴,东南风3-4级,最低气温22℃,最高气温27℃。
20日,多云,南风转北风3-4级,19~25℃。
21日,阴,偏北风3-4级,21~26℃。

烟台各区市,19日白天,多云间阴,东南风,沿海及内陆3-4级。最低气温,沿海22℃,内陆20℃;最高气温,沿海27℃,内陆29℃。
19日夜间到20日白天,多云,局部有

雾或轻雾,南风转北风,沿海及内陆3-4级,19~30℃。
20日夜间到21日白天,多云间晴,偏北风,沿海及内陆3-4级,16~29℃。

端午“梳”香 青少年宫小匠人解锁中医药非遗技艺



本报讯(YMG全媒体记者 金海善 通讯员 徐雁 摄影报道)粽叶飘香迎端午,药香缕缕润童心。近日,烟台市青少年宫劳艺社学员跟随兴顺堂中医堂张顺燕大夫,一同体验中药合香梳制作,沉浸式感受传统中医药文化与手工非遗技艺的魅力。
张大夫结合端午传统习俗,深入浅出讲解端午与中医药的渊源,介绍艾草、侧柏叶等常用中药材的养生作用。同时围绕头部经络、中医养生理念展开科普,科学梳头能舒缓身心、促进循环,缓解日常疲劳。互

动环节气氛热烈,大家积极思考、踊跃作答,在轻松的氛围中汲取传统中医药知识。
讲解结束后,中药合香梳制作正式开始。张大夫与现场老师一同示范制作流程,从药材配比、揉制药泥,到捶打醒料、入模成型、精细修边,一步步拆解操作要点,反复提醒注意事项。学员们分组动手,认真配比药粉,加水揉泥,用力捶打让药泥变得细腻柔韧,再细心填模、压实、脱模。老师们耐心指导,手把手纠正操作细节。一把把形态精巧、萦绕淡淡药香的合香梳陆续完成,每位

小匠人脸上都洋溢着收获的喜悦。
此次活动将端午民俗、中医药文化与手工劳艺相结合,让学员们近距离接触非遗技艺,在动手实践中涵养耐心,不仅学到了实用的中医养生知识,体验了传统手作的乐趣,更加深了青少年对中华优秀传统文化的理解。
未来,青少年宫将持续深挖传统文化内涵,推出更多丰富多彩的特色实践活动,让非遗之美、岐黄智慧在青少年心中落地生根,陪伴孩子们快乐成长。

众城志愿服务中心联合 东盛社区端午节慰问老人

本报讯(YMG全媒体记者 纪殿国 通讯员 刘春妍 盖俊宇 王瑞亭)6月18日上午,莱阳市城厢街道东盛社区联合莱阳市众城志愿服务中心,携手悦望社区艺术团,走进莱阳颐养院老年公寓,开展“粽情端午 关爱老人”爱心慰问演出活动。
演出在舞蹈《山坡坡》中拉开帷幕,优美舞姿点燃现场气氛。随后,歌伴舞《珊瑚颂》、男女声二重唱《我爱你中国》、反串《梨花颂》、独唱《英雄赞歌》等节目轮番上演;歌伴舞《送别》、二重唱《草原上升起不落的太阳》、男声独唱《妈妈的手》温情动人,最后以《祖国万岁》压轴,整场演出掌声与笑声此起彼伏。
演出之余,志愿者们与颐养院工作人员围坐一起包粽子,一只只饱含爱心的粽子很快成型,浓浓的粽香与温情在现场弥漫开来。
莱阳市东盛社区与莱阳市众城志愿服务中心相关负责人表示,将持续开展敬老志愿服务活动,以实际行动传递社会正能量。

粽子怎么吃才健康? 端午吃粽指南来了

端午节吃粽子是传统习俗,但不同种类粽子对血糖的影响差别很大。中南大学湘雅三医院内分泌科主任金萍提醒,因为糯米淀粉结构特殊,比白米饭升糖速度更快,糖尿病患者、老年人吃粽子时要分清粽子种类、掌握正确吃法,才能有助于平稳控制餐后血糖。
金萍介绍,豆沙粽、蜜枣粽这类甜粽是升糖“加速器”,糯米基底搭配大量添加糖,会让血糖飙升,糖尿病患者和糖尿病前期人群应尽量避免食用。鲜肉粽、蛋黄肉粽馅料里的大量油脂会延缓胃部排空,血糖峰值会推迟到餐后2至4小时,长时间高血糖还会影响第二天的空腹血糖。对于糖尿病患者而言,这类粽子单次食用不能超过半个,且必须替代正餐里的主食,不能额外加餐。
杂豆杂粮粽相对友好。金萍介绍,杂豆中的膳食纤维能形成物理屏障,阻碍淀粉快速分解;同时杂豆富含消化速度平缓的直链淀粉,还含有抗性淀粉。当杂豆添加比例超过30%时,这类粽子整体的血糖生成指数会明显下降。但杂粮粽中依旧含有碳水化合物,每次食用量控制在50至100克。
粽子应该怎么吃才能让血糖平稳呢?金萍建议,可以先吃清炒绿叶蔬菜,再摄入少量瘦肉、鱼、豆腐等优质蛋白,最后再吃粽子;胃肠功能弱、有食管反流问题的人群以及老年人,不适合吃冷粽子;吃完粽子不要立刻坐下或躺下,可散步半小时,有助于平稳餐后血糖。
据新华社

市消协发布端午节避坑+维权全指南 买粽子记得留好购物凭证

本报讯(YMG全媒体记者 逢苗 通讯员 林国超)随着端午节临近,粽子作为时令食品迎来消费高峰。为保障广大消费者节日期间健康饮食,烟台市消费者协会发布提示。
适当的包装既美观大方,又利于商品销售。但过度包装不仅误导消费观念,损害消费者合法权益和社会公共利益,也与中华民族勤俭节约的传统美德背道而驰。广大消费者应树立科学、理性的消费观念,自觉践行绿色消费,不选购、不使用过度包装的商品,共同推动简约、环保的消费环境。
消费者在选购粽子等时令食品时,建议选择正规、信誉良好的商超或官方认可的网络平台购买。注意查看产品标签信息是否齐全、规范、清晰,包括生产日期、保质期、配料表、生产企业信息等。选购真空包装粽子时,要检查包装是否完好,有无破

损、漏气或涨袋等现象;购买新鲜散装粽子时,需警惕粽叶颜色过于鲜绿,正常的粽叶应为墨绿色、黄绿色或淡黄色。此外,可通过煮粽水判断:若煮后水变绿,可能为“返青粽叶”,应避免购买;正常粽叶煮后水呈淡黄色。
市面上销售的粽子主要分为三类:新鲜粽子、速冻粽子和真空包装粽子。真空包装和速冻粽子应严格按照标签标示的储存条件保存,并严格按食用方法加工后食用。新鲜粽子建议每次少量购买,尽快食用,剩余部分应及时冷藏或冷冻保存。生熟粽子要分开存放,避免交叉污染。打开的粽子在室温下存放尽量不要超过2小时。食用前应彻底加热,确保食品安全。
粽子主要由糯米制成,大多属于高糖、高能量食品,脂肪和淀粉含量较高,不易被人体消化吸收,过量食用易引起消化不

良。老年人、儿童、心血管疾病患者、肠胃消化功能较弱者应少量食用。即使是健康人群,也不宜一次过量食用,以免加重胃肠负担。建议食用粽子时搭配蔬菜、豆浆、汤羹等,既均衡营养,又有助于消化。
市场上粽子种类繁多,部分含有高脂、高盐或高糖的馅料(如咸蛋黄、肥肉、豆沙等)。高血压、高血脂、糖尿病等慢性病患者应根据自身健康状况,谨慎选择粽子品种,优先选择清淡、低脂、低糖的粽子,并控制食用量。对糯米或某些食材过敏的人群,应仔细查看配料表,避免引发过敏反应。
购买粽子时,请索要并妥善保管购物小票、收据、电子交易记录等有效凭证。如因食品质量等引发消费纠纷,可先与商家协商解决;若协商不成可拨打12315或通过全国消协智慧315平台进行投诉。