



今天市区天气

多云
南风5-6级阵风7级
24~31℃



明天市区天气

多云
南到东南风4-5级转5-6级
25~31℃



后天市区天气

小雨转阴
东南风5-6级
25~30℃

今天多云 市区最高气温31℃

本报讯(YMG全媒体记者 纪殿国)今天多云,南风为主。明天多云,南到东南风。后天多云间阴,有雷雨或阵雨,东南风为主。

烟台市气象台10日发布天气预报:

烟台市区,11日,多云,南风5-6级阵风7级,最低气温24℃,最高气温31℃。

12日,多云,南到东南风4-5级转5-6级,25~31℃。

13日,小雨转阴,东南风5-6级,25~

30℃。

烟台各区市,11日白天,多云,南风,沿海及内陆5-6级阵风7级。最低气温24℃;最高气温,沿海31℃,内陆35℃。

11日夜间到12日白天,多云,南到东

南风,沿海及内陆5-6级阵风7级,24~35℃。

12日夜间到13日白天,多云间阴,有雷雨或阵雨,东南风,沿海及内陆5-6级阵风7级转6-7级阵风8级,25~34℃。



清晨,滨海路上,人们沐浴着海风奔跑,享受惬意的晨光。张鲁光 摄

本年度观测条件最好的月伴昴星团将现身

7月11日,本年度观测条件最好的一次月伴昴星团将现身夜空,感兴趣的公众不要错过。

昴星团是离我们较近也较亮的疏散星团,在晴朗的夜空凭借肉眼就可以看到它。

由于昴星团距离黄道较近,月球每个月都会运行到昴星团附近,上演月伴昴星团或月掩昴星团。但受月相变化、发生时间、天气条件等因素影响,并非每次都适合我国公众观测。

本次月伴昴星团的观测条件十分理想,不仅二者相距较近,而且月相不错,为残月,夜空里呈现缺口朝右的“C”形。中国天文学会会员、天津市天文学会理事杨婧

介绍,残月的月光柔和、暗淡,不会掩盖昴星团本身的光芒,无论是拍摄还是目视,都非常适宜。

值得一提的是,这轮残月看上去远大于平日同期残月。杨婧解释,月球沿着一个椭圆形轨道围绕地球运转,地月距离每月都会变化。7月13日,月球将抵达近地点,月相刚好为残月,彼时从地球上看去,这轮残月的个头有点大。由于残月属于一段周期的月相,因此13日及之前几天,残月形态会持续维持。

杨婧表示,这是本年度观测条件最好的一次月伴昴星团,感兴趣公众可于日出前的两三个小时尝试观测。

想要完整捕捉这场浪漫的星月相逢,最好避开光污染严重的城区,前往乡村、郊外这类灯光稀少的区域观测。如果受条件限制只能在城区观看,大概率只能望见一轮残月,即便如此,也能拥有独特的观赏体验。

星空摄影爱好者王俊峰分享了专属残月的实用拍摄技巧。他介绍,残月在后半夜才会从东边地平线升起,最佳观赏与拍摄窗口集中在天色微亮之前。摄影爱好者可借助天文软件查询精确的月升时间,提前抵达拍摄地点。选址尽量挑选东侧视野开阔通透的区域,避开楼宇、山峦等障碍物。

据新华社

三伏天将至 养阳、减重别错过

2026年三伏天从7月15日入伏,至8月23日出伏,共计40天,较去年多出10天。中医专家提醒,三伏天是养阳、减重的黄金时段,也适宜开展冬病夏治。

湖南省中西医结合医院副院长肖长江建议,饮食方面,可适量食用莲子、百合、绿豆,日常也可用莲子心搭配淡竹叶泡水饮用;存在失眠困扰的人群,可通过耳穴压豆、针灸调理,也可取桑葚、酸枣仁、乌梅煮水代茶饮;针对冬季畏寒人群,每日晨起少量食用生姜,契合“冬吃萝卜夏吃姜”的传统养生理念。

“三伏天是冬病夏治的关键时期。”肖长江说,人们可在医师指导下贴敷三伏贴,对呼吸道慢性病、脾胃虚寒等问题起到调

理作用。

“三伏天是减重黄金期。”湘雅医院院长、骨科专家雷光华指出,盛夏时节,人体新陈代谢旺盛,也是减脂好时机,老年人可以选择游泳、散步等运动方式,既能减重,对关节也很友好。

盛夏时节,有些人出现头晕症状,吹空调后关节酸痛,食用冰饮便胃胀腹泻,还伴随鼻塞流涕等不适。中医指出,这类症状多由空调、冷饮带来的人造寒湿侵袭人体,持续耗损体内阳气所致。

“盛夏养生,养阳固本是核心。”湖南中医药大学第一附属医院内科主任医师程丑夫介绍,夏季不要宅在空调房,可以在清晨、傍晚进行户外锻炼,运动微微出汗即

可,出汗是人体天然排毒方式,毛孔舒张可排出体内积存湿气,气血顺畅运行,才能保持清爽有活力。

程丑夫提醒,长时间吹空调,会让毛孔闭合,寒湿入体;再加上冰水果、冰饮刺激,易损伤脾胃运化功能。

“熬夜、久坐不动、思虑过度,都会损伤人体阳气。”程丑夫表示,夏季长期贪凉、寒湿淤积体内,会造成气血淤堵、代谢放缓,待到秋冬时节,畏寒怕冷、脾胃虚弱等不适问题便容易显现。

专家建议,盛夏养护阳气,要避免空调冷风直吹关节、腰腹,日常多饮用温水、常温淡茶消暑;坚持适度运动,使身体微微出汗,顺应时节排出寒湿、养护阳气。

据新华社

烟台高校向在校生开通灾害专项补助通道

本报讯(YMG全媒体记者 徐峰 通讯员 牛鸣昊 纪宝君 常静)近日,受台风强降雨影响,全国多地强降雨过程持续,防汛救灾形势严峻复杂。烟台高校向家乡遭遇洪涝灾害的在校生开通补助通道。

烟台大学方面表示,学校第一时间启动灾情摸排专项工作,全面排查家乡遭遇洪涝灾害的学生情况,精准摸排家庭受损、生活受阻等实际困难。

烟台大学受灾害影响而导致家庭经济出现临时困难的全日制在读本科生和研究生可申请专项补助,如学生家中因自然灾害造成家庭经济受到严重影响,可第一时间与辅导员老师联系,说明受灾情况,在学工一体化平台中申请临时困难补助。经学院审核后,学校将根据情况给予资助。因受灾而产生心理困扰的学生,可通过学院二级心理辅导站或线上自助预约。学校将及时为学生提供帮助、解决实际困难,保障学生的学习生活。

山东医药大学方面表示,学校暴雨灾害专项临时困难补助通道现已开放,受灾学生可第一时间联系辅导员,或线上提交申请,学校会第一时间响应帮扶,绝不丢下任何一位身处困境的山医药学子。

山东商务职业学院 打造国防育人体系



本报讯(YMG全媒体记者 张孙小 通讯员 范传波 徐大伟 摄影报道)日前,山东商务职业学院预征预储先锋连创新构建“校内铸魂固本、园所启智传薪、陵碑追思践悟”三位一体国防实践育人体系,开展了多场红色实践活动,形成“自我传承、向下赓续、向史担当”的育人闭环,引导青年学子在知行合一中淬炼品格、勇担使命。

连队坚持常态化军事技能训练与红色理论学习并重,以每日规范训练严明纪律、磨砺意志。队员在思想与能力的双向提升中先学先悟,为走出校园传播红色文化筑牢根基。校内培育被视为爱国主义教育的首要环节,通过理论滋养与作风养成,打造高素质青年骨干队伍。

下一步,山东商务职业学院人民武装部将持续深化三维育人模式,引导青年学子在红色传承中坚守初心,在实践历练中勇担重任,以昂扬姿态续写新时代红色华章,为学校国防育人工作注入强劲青春动能。