



今天市区天气

多云间阴有雷雨或阵雨,局部大雨  
南风3-4级  
26~32℃



明天市区天气

小雨转多云  
西南风3-4级  
24~33℃



后天市区天气

小雨  
西南风转东北风3-4级  
25~32℃

# 今天有阵雨局部大雨或暴雨

本报讯(YMG全媒体记者 纪殿国)今天多云间阴有雷雨或阵雨,局部大雨或暴雨,南风,雷雨时阵风7-9级。明天多云,局部阴有雷雨或阵雨,西南风,雷雨时阵风7-9级。后天多云间阴,局部有雷雨或阵

雨,西南风转东北风,雷雨时阵风7-9级。  
烟台市气象台23日发布天气预报:  
烟台市区,24日白天,多云间阴有雷雨或阵雨,局部大雨或暴雨,南风3-4级,雷雨时阵风

7-9级,最低气温26℃,最高气温32℃。  
25日,小雨转多云,西南风3-4级,24~33℃。  
26日,小雨,西南风转东北风3-4级,25~32℃。  
烟台各区市,24日白天,多

云间阴有雷雨或阵雨,局部大雨或暴雨,南风,沿海及内陆3-4级,雷雨时阵风7-9级。最低气温,沿海26℃,内陆25℃;最高气温,沿海32℃,内陆33℃。  
24日夜间到25日白天,多云,局部阴有雷雨或阵雨,西南

风,沿海及内陆3-4级,雷雨时阵风7-9级,24~33℃。  
25日夜间到26日白天,多云间阴,局部有雷雨或阵雨,西南风转东北风,沿海及内陆3-4级,雷雨时阵风7-9级,23~32℃。



芝罘岛傍晚的海边,晚霞映照,来此休闲纳凉的人们络绎不绝。一支由社区居民自发组织的“小乐队”,引来不少游人驻足观看。这种“相约”俨然成为他们社交与健身的一种方式。  
姜勇智 摄

## 烟台南站独立四电房屋主体结构全部建成



本报讯(YMG全媒体记者 杨春娜 摄影报道)近日,潍烟高铁烟台南站及动车运用所工程由站前施工3标负责实施的动车所信号楼顺利封顶,这标志着该项目独立四电房屋主体结构全部建成。四电设备预计于10月份开始进场安装。

信号楼是铁路线路行车组织的“中枢大脑”,主要承载列车运行指挥、信号联锁管控、调度指令传输等核心职能。本次封顶的信号楼为钢筋混凝土框架结构,独立基础设计,总建筑面积1816.77平方米,由地上两层构成,主体建筑高10.3米。建筑施工严格遵循铁路信号专用建筑防火、防雷、抗震专项规范,可充分满足精密信号设备稳定运行的严苛环境标准。

施工中,建设团队严格落实房建品质提升工程要求,对关键工序实施样板引路、首件验收。针对信号楼精密密度高的特点,重点把控结构平整度、垂直度及防渗开裂等指标,引入实测实量、专项复核校验等手段,实现工程质量全链条可控、可查、可追溯,为精密信号设备安全稳定运行筑牢坚实根基。

此前,该项目分别由三个施工标段承担施工任务的开闭所、配电所等其他独立四电房屋主体工程均已陆续完成。

## 志愿者开展防烧烫伤科普活动



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)8月22日,莱阳市众城志愿服务中心志愿者们走进莱阳市文峰社区文峰苑小区广场,依托社区消夏晚会,开展趣味十足的“远离烫烫小怪兽 安全知识游园会”主题科普活动,向居民普及烧烫伤预防及应急处置知识,重点提升老人与儿童安全防范能力。

# 换季养生,这些健康误区你中了几个

处暑来临,暑热渐消,换季养生广受关注。

专家提示,季节交替时期是呼吸道疾病与骨骼肌肉系统疾病的高发期。一些健康误区要注意科学辨识,防止因混淆症状而造成误判、延误治疗。

### 误区一： 流感就是普通感冒,扛一扛就过去了

中国疾控中心研究员王富珍表示,流感是由流感病毒引起的急性呼吸道传染病,得了流感全身性症状相对较重,尤其是儿童、老年人、慢性病患者,发生重症或其他并发症的

风险较高。

相关研究证据表明,每年流感流行可导致全球产生300万至500万例重症病例、29万至65万例呼吸道疾病相关死亡病例。

专家强调,接种流感疫苗是预防流感最经济有效的手段,6月龄及以上人群,特别是“一老一小”、慢性病患者等重点人群以及学校、养老机构、福利院等重点场所人员,在流行

季前应尽早接种流感疫苗。

记者从中国疾控中心了解到,今年国家对重点人群接种流感疫苗有免费和相关支持性政策。9月起,各地将陆续启动本流行季流感疫苗接种。

### 误区二： 出现瘀青、流鼻血等就是得了白血病

有的人经常流鼻血、身上一碰就瘀青等,会担心自己得了白血病。

北京大学人民医院主任医师张晓辉说,一些人身上有轻度的瘀斑、牙龈轻度出血或鼻

腔出血,如果偶尔发生,一般都是局部病变引起的。不是一看到有出血情况就是白血病,不必焦虑和恐慌。

“有些年轻人运动磕碰等可能会引起局部瘀斑,老

年人在有些疾病状态下,需要长期口服抗凝药物、抗血小板药物等,也易引起瘀斑。”张晓辉说。

专家表示,白血病很少出现单一症状,通常伴随发

热甚至高热、骨骼疼痛、严重贫血或感染。多个症状同时出现时就要怀疑是否得了白血病,但白血病发生率非常低,不要因为轻微异常就恐慌。

### 误区三： 肩膀痛就是肩周炎,养养就好

季节交替之际,不少中老年人易出现肩膀痛,普遍存在“肩周炎,养养就好”的想法。

首都医科大学附属北京积水潭医院主任医师姜春岩表示,肩周炎是一个笼统说法,肩膀痛不是仅靠养就能好。

常见的肩痛有两种。一是冻结肩,又称“五十肩”,多发于50岁左右人群,核心特点是粘连,活动受限。二是肩袖损伤,以疼痛、无力为主要表现,与老年人肌腱退行性改变以及相应的创伤和外力拉伤有关。

“绝大多数冻结肩和轻症非外力性肩袖损伤可通过保守治疗缓解。”姜春岩说,如果出现以下两种情况,需经专业评估后进行手术治疗。一是急性肩袖损伤,通常是因外伤或遭受较大外力后肩关节突然剧痛、抬胳膊

无力,常见夜间疼痛,应尽快就医评估。二是罕见的顽固性冻结肩,如果冻结肩产生疼痛导致功能受限,经过保守治疗仍然迁延不愈超过6个月,可通过微创的关节镜下手术进行治疗。

据新华社