



今天市区天气

晴到少云
南风3-4级转4-5级
-4~8℃



明天市区天气

晴转多云
南风转西北风3-4级转5-6级
0~12℃



后天市区天气

晴转阴
北到西北风5-6级转4-5级
-2~0℃

今天晴到少云，南风风力不大

市区最高气温8℃

本报讯(YMG全媒体记者
纪殿国)昨日，全市西南风转西北风，市区最高气温4℃。全市最低气温-8℃，最高气温8℃。

今天全市晴到少云，南风为主，风力不大。明天全市晴间多云，南风转西北风。后天全市多云，北到西北风。

烟台市气象台1月29日发布天气预报：

烟台市区：1月30日白天，晴到少云，南风3-4级转4-5级，最

低气温-4℃，最高气温8℃。

1月31日，晴转多云，南风转西北风3-4级转5-6级，0~12℃。

2月1日，晴转阴，北到西北风5-6级转4-5级，-2~0℃。

烟台各区市：今日白天，晴到少云，南风，沿海及内陆3-4级转4-5级。最低气温，沿海-4℃，内陆-8℃；最高气温，沿海8℃，内陆9℃。

今日夜间到明日白天，晴间多云，南风转西北风，海面6级阵风7级转5-6级，沿海及内陆4-5

级转3-4级，-5~11℃。

明日夜间到2月1日白天，多云，北到西北风，海面5-6级转7-8级阵风9-10级，沿海及内陆3-4级转6-7级阵风8-9级，-4~3℃。

空气污染气象条件预报：气象条件有利于空气污染物扩散。

森林火险气象等级：三级(中度危险，能燃烧)。

一氧化碳中毒潜势预报：三级(可能)。



高校运动训练、武术与民族传统体育专业招生

4月15日、16日文化考试

本报讯(YMG全媒体记者
徐峰)近日，山东省教育招生考试院网站发布通知，根据《2023年普通高等学校运动训练、武术与民族传统体育专业招生管理办法》，报考相关专业的考生必须参加我省2023年普通高等学校招生考试报名，文化考试时间为4月15日至16日。

按照规定，报考2023年普通高等学校运动训练、武术与民族传统体育专业的考生必须参加我省2023年普通高等学校招生考试报名。考生依据各院校招生章程要求，

统一在“中国运动文化教育网”(www.ydyeducation.com)或“体教联盟”APP中“普通高等学校运动训练、武术与民族传统体育专业招生系统”(以下简称体育单招系统)注册、报名并缴纳考试费。考生在报名时，需要根据系统提示，准确选择个人报考意向，特别是高水平运动队中参加统考项目的考生(含兼报)、一级运动员等部分单独招生运动员，除按照报考院校的指定方式报名考试外，同时应按照国家体育总局指定的报名方式分别报名参加统考、文化考试，

以免耽误后续录取工作。

考生须参加文化考试和体育专项考试。其中，文化考试时间为2023年4月15日至16日，考点安排以准考证打印地址为准；体育专项考试，分项目采用全国统考和分区统考模式，由国家体育总局委托有关院校组织实施。

需要提醒考生的是，考生若已填报运动训练、武术与民族传统体育专业志愿，不得放弃录取资格，被录取的考生不再参加普通高考及高校高水平运动队的录取。

鲁东大学高水平运动队招68人

本报讯(YMG全媒体记者
徐峰)鲁东大学近日发布“2023年高水平运动队招生简章”，学校高水平运动队共计划招收68人。

按照招生计划，鲁东大学高水平运动队的招生专业为体育教育本科专业。其中，篮球项目招10人，田径项目招58人。按照报名条件要求，考生运动技术等级在国家体育总局运动员技术等级信息查询系统可查询，且以运动员技术等级信息查询系统中的数据信息为准。同时，考生须参加生源省(区、市)招生部门统一组织的2023年高考报名，取得高考报名号。

在体育专项测试安排中，篮

球项目考生于2023年4月8日14:00~16:00到鲁东大学报到。报到时审核合格者，发放体育专项测试准考证，于2023年4月9日进行篮球项目体育专项测试；田径项目，根据教育部有关规定，高水平运动队招生田径项目体育专项测试由国家体育总局组织，鲁东大学不再组织校测。报考学校田径项目的考生务必按照国家体育总局要求及时注册、报名、参加考试，测试方法和标准执行国家体育总局制定的相关要求。

在文化课考试要求中，报考A类计划考生参加高考报名所在地省级招生考试机构组织的普通高

等学校运动训练、武术与民族传统体育专业招生文化考试。报考B类计划考生须参加全国普通高等学校统一招生考试，高考成绩须达到生源省本科第二批次录取控制分数线。对于合并本科批次以及高考综合改革省份的考生，按照生源省份招生主管部门划定的高校运动队录取控制线执行。其中，篮球项目B类计划文化成绩按生源省份本科第二批次录取控制分数线65%执行；田径项目体育专项测试成绩特别突出的考生按生源省本科第二批次录取控制分数线65%执行，人数最多13人。

应对“节后综合征”

合理安排工作时间 不能过度疲劳

本报讯(YMG全媒体记者
李俊玲 通讯员 王朝霞
曾颖雪)春节假期已经结束，回到自己的工作岗位，是不是感觉有点提不起精神、工作效率低、容易疲惫……迟迟无法切换到“奋斗模式”？这些都是“节后综合征”的表现，如何克服“节后综合征”？烟台市疾控中心为您支招。

应对“节后综合征”最重要的是要有一个积极心态，保持正常作息规律、饮食规律。

规律饮食，调理肠胃

春节期间，走亲访友、各种聚会吃得比较油腻，很多人因此肠胃负担过重，节后要及时调整饮食结构，避免继续无节制地摄入过油、过甜的食物。定时、定量进食；注意营养搭配，多吃水果、新鲜蔬菜、粥等清淡食物；饮食清淡少盐；放慢吃饭速度；不吃高能量零食；多喝水，不喝含糖饮料，限制饮酒。

调整作息，放松身心

快速恢复体力的最佳方法是补足睡眠，合理安排起居，尽快调整回正常的起居时间，做到早睡早起，不再熬夜。晚上尽量不参加应酬或娱乐活动，避免继续亢奋。睡前洗个热水澡或泡泡脚，再喝杯热牛

奶有助于放松身心，促进睡眠。

适度运动，缓解压力

连续数天的身心松弛状态，会惯性延长到回归工作中，此时参加一些舒缓的运动，比如散步、慢跑等能使人的心情愉悦、消除疲劳、提神醒脑、改善睡眠，可以有效地帮助集中注意力，积极投入工作中。另外，节后短时间内不宜开展强度过大的学习和工作，应列好计划，循序渐进，慢慢调整状态。

专家特别提醒：节后阳康的朋友们在上班时需注意以下三点：一是合理安排工作时间，不能过度疲劳，工作节奏可以稍微放缓，最好不要熬夜加班。二是饮食节制，规律就餐，不要暴饮暴食，就餐时分散就坐，餐饮具一人一用一消毒。三是注意个人防护，养成良好卫生习惯，出门戴口罩、勤洗手、多通风、保持环境整洁、及时清理垃圾、加强公共物品的清洁和消毒。应对“节后综合征”，一定要关注自己的身体状况，及时调整好状态，不要给自己太大压力，采取一些适合自己的方式调节身心，快速克服“节后综合征”，一般一周左右即可恢复正常。

预防“暖气病”

天冷也要经常开窗通风

本报讯(YMG全媒体记者
李俊玲 通讯员 王朝霞)

寒冷季节，暖气烧得火热，室外寒风呼啸，室内温暖如春。不过，暖气在驱寒的同时也会给人们带来不少的麻烦。为了保暖，市民经常将门窗紧闭，导致空气流通不好，再加上暖气、空调、电暖气等取暖设施长时间运行，就会造成室内温度过高，空气干燥，进而诱发“暖气病”。

烟台市疾控中心专家表示，干燥温暖的室内无异于滋生和传播病菌的“温床”，长期处于这种环境，人体免疫功能和抵抗力下降，导致出现各种不适症状，如烦躁不安、皮肤发紧、鼻咽干燥、胸闷、头晕眼花、出汗、血黏度增高、血压改变、尿量减少、软弱无力等。这就是让暖气给热出来的“暖气病”。

烟台市疾控中心专家提醒广大市民：做好预防措施，

远离“暖气病”。

常开窗通风。应经常开窗换气，一般来说，建议每天早晚各开窗一次，每次不少于15分钟。及时清扫室内卫生，保证室内空气质量，这样可以有效减少呼吸道疾病发生。

调控温湿度。冬天要控制好室温、湿度。可以在室内放一台加湿器、摆一盆水或者多养几盆绿植，来维持室内湿度。

注意饮食。每天要保证饮水，多吃水分充足、含有多种维生素的水果蔬菜，比如梨、桔子、柚子、葡萄、黄瓜、西红柿、西兰花等，少吃辛辣刺激的食物，还可以选择一些温热性质的食品，如芝麻、萝卜、豆腐等。

坚持锻炼。即使到了冬天，也要坚持适度的户外体育锻炼。锻炼时，应根据天气情况和个人的身体健康状况合理安排运动量。