



今天市区天气

多云间阴
西到西北风4-5级
0~6℃



明天市区天气

晴转多云
偏西风转北风5-6级
转4-5级
-1~2℃



后天市区天气

阴
北到东北风3-4级
-3~1℃

今天多云间阴，市区最高气温6℃

预计明天开始迎来新一轮降温

本报讯(YMG全媒体记者 纪殿国)昨日，全市以南风为主，市区最高气温8℃，全市最低气温-4℃，最高气温10℃。

今天全市多云间阴，西到西北风，风力不大。明天全市多云转晴，偏西风转北风。后天全市晴间多云，北到东北风。

烟台市气象台18日发布最新天气预报：

烟台市区：19日白天，多云间阴，西到西北风4-5级，最低气温0℃，最高气温6℃。

20日，晴转多云，偏西风转北风5-6级转4-5级，最低气温-1℃，最高气温2℃。

21日，阴，北到东北风3-4级，最低气温-3℃，最高气温1℃。

烟台各区市：19日白天，多云间阴，西到西北风，沿海及内陆4-5级。最低气温，沿海0℃，内陆-4℃；最高气温，沿海6℃，内陆7℃。

19日夜间到20日白天，多云转晴，偏西风转北风，海面6级转6-7级阵风8级，沿海及内陆4-5级转4-5级，最低气温-1℃，最高气温2℃。

5-6级阵风7级，最低气温-6℃，最高气温3℃。

20日夜间到21日白天，晴间多云，北到东北风，海面6-7级阵风8级转5-6级，沿海及内陆5-6级阵风7级转3-4级，最低气温-7℃，最高气温2℃。

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)。

5元/斤！荸荠大量上市好吃不贵

本报讯(YMG全媒体记者 李俊玲 摄影报道)荸荠又叫马蹄，是“水八仙”的一种，既是水果，又算作蔬菜，有地下“雪梨”之称，深受人们喜爱。春天的荸荠清脆香甜，营养丰富。记者昨日在市区西炮台早市看到，不时有市民在菜摊前挑拣荸荠和菱角。

外皮紫黑黝亮的荸荠每斤5元，好吃不贵。一位正在挑选荸荠的市民告诉记者，开春吃荸荠好处多，洗干净蒸熟了吃，不仅口感好还清肺化痰，她每次遇到都要买上两三斤回家蒸着吃。

卖菜的摊主老罗告诉记者：“开春的荸荠不仅口感清脆香

甜，还有‘清热、解毒、去燥’的功效，非常适合在这个季节食用，一早上我就卖出去四五十斤了。”他建议市民在挑选荸荠的时候，主要看荸荠的根部是否平整，不要选那些坑坑洼洼的。

记者了解到，荸荠的食用方法有很多，但以清洗干净后蒸、炒、煮熟后食用为最佳。荸荠富含膳食纤维、蛋白质及多种维生素和氨基酸等营养元素，能促进胃肠蠕动，润肠通便。



咱家菜篮子



一把煮花生米放倒老两口

赶吃“年货”，还有很多市民吃出急性肠胃炎

李奶奶女儿告诉记者，赶回家时，父母已经极度虚弱，浑身控制不住地颤抖，“他俩新冠阳性后刚好20多天，身体还没完全恢复，所以反应特别严重。”赶到急诊科后，医生确诊是急性肠胃炎，连续打了3天吊瓶才慢慢好转。“回家后，我爸爸把窗外的花生米拿回家一看，上面一层确实还可以，但是下面的花生米已经发粘，确实已经变质了。”

饮食不当，引发脏器衰竭

食物不洁、饮食不当、暴饮暴食，从年后至今，烟台山医院北院区急诊科接诊的腹痛患者有几百人，其中2/3都是吃出来的急性肠胃炎。”昨日上午，烟台山医院北院区急诊科主任柳海滨告诉记者，春节“后遗症”至今仍在“发威”，很多市民因为过年积攒的“年货”过多，吃不完又舍不得丢，反而把自己吃出了急性肠胃炎。

吃了一把花生米，打了3天吊瓶

“以后再也不敢吃变质的食物了。”日前，因为一把花生米，家住青年路的75岁李奶奶差点儿丢了半条命。

“过年时，我煮了一些花生米，一直放在窗外，想吃时就抓一把。”年后，烟台气温一直较低，有时甚至达到零下，让李奶奶放松了警惕，“半个月后的一个晚上，我又抓了一把和老伴儿吃了，没想到8点后，我俩就先后出现了肚子疼、上吐下泻的症状，一个小时去了9趟厕所，赶紧把住在莱山的女儿喊回了家。”

到脏器功能衰竭，随后紧急转到了我们医院。”柳海滨说。

在烟台山医院急诊科抢救后，患者又转到了重症监护室，万幸的是，由于该患者年轻，身体底子好，终于被抢救了回来，目前患者已康复出院。

赶吃“年货”，急性肠胃炎高发

年后这个月，急性肠胃炎患者激增，究其原因，柳海滨表示，跟过年家中积攒大量食物有很大关系。“过完年马上就要满一个月了，但是很多市民家中还有‘年货’没吃完，一些中老年人，虽然知道食物已过期但是不舍得丢，只要看着没坏、闻着没味儿，还是选择吃进肚子，最后导致了严重的腹痛和上吐下泻。”

“急性肠胃炎一直是我们急诊科常见的急性发作病，症状较轻的可以吃药、打吊瓶治疗，但是症状较重的，直接危及生命。”柳海滨告诉记者，急诊科多年来收治过不少重症老年急性肠胃炎患者，“由于患者年纪大，身体基础较差，又伴随一些老年疾病，如冠心病、脑梗后遗症等，他们往往发病迅速，一旦治疗不及时，很难抢救回来，所以老年人要尤其注意食物的洁净，千万不要食用过期食品。”

2月19日
6时34分
雨水



今日雨水，万物开始萌动

YMG全媒体记者 刘晋

“郊岭风追残雪去，坳溪水送破冰来。”今日雨水，是中国传统二十四节气中的第二个节气。《月令七十二候集解》载：正月中，天一生水。春始属木，然生木者必水也，故立春后继之雨水。且东风既解冻，则散而为雨矣。意思是说，雨水节气前后，万物开始萌动，春天真的来了。

在饮食上，雨水节气催生了不少野菜生长，春笋、荠菜成了人们传统的饮食。因为这一时期是荠菜生长的时候，口感鲜嫩清爽，在烟台，旧时，老百姓会在雨水时节上山采集荠菜回家做食物。另外，雨水节气还会吃一种形似龙须、香甜酥脆的特色小吃——龙须饼。雨水节气吃龙须饼还有一个传说，据说唐朝武则天当皇帝之后，玉帝勃然大怒，要求四海龙王3年不能向人间下雨，但龙王怜悯人间，违背命令向人间下了一次大

雨。玉帝得知后将龙王打入凡间，随后，百姓为了纪念龙王，就在雨水节气这天吃龙须饼。

雨水节气到来，降水量逐渐增多，这也让文人墨客有了不少创作灵感。曾任登州知府的苏东坡写过一首《饮湖上初晴后雨二首》应景。其一：朝曦迎客艳重冈，晚雨留人入醉乡。此意自佳君不会，一杯当属水仙王。其二：水光潋滟晴方好，山色空蒙雨亦奇。欲把西湖比西子，淡妆浓抹总相宜。这组诗作于宋神宗赵顼熙宁六年(1073)正、二月间。许多选本只看中第二首，因而第一首鲜为人知。其实这两首诗是一个整体。第二首虽好，却是第一首的注脚。从诗意看，作诗当天朝晴暮雨，诗人既为酒所醉，亦为美景所醉。



生活小妙招

含盐漱口去辣

1. 吃了辣的东西，感觉就要被辣死了，就往嘴里放上少许盐，含一下，吐掉，漱下口，就不辣了。

2. 牙齿黄，可以把花生米嚼碎后含在嘴里，并刷牙3分钟，很有效。

3. 若有小面积皮肤损伤或者烧伤、烫伤，抹上少许牙膏，可立即止血止痛。

4. 经常装茶的杯子里面留下难看的茶渍，用牙膏洗之，非常干净。

5. 仰头点眼药水时微微张嘴，这样眼睛就不会乱眨了。

6. 嘴里有溃疡，就用维生素C贴在溃疡处，等它溶化后溃疡基本就好了。

7. 刚刚被蚊子咬完时，涂上肥皂就不会痒了。

8. 洗完脸后，用手指沾些细盐在鼻头两侧轻轻按摩，然后再用清水冲洗，黑头和粉刺就会清除干净，毛孔也会变小。