



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

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选荸荠和菱角。

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



急诊故事

本报讯(YMG全媒体记者 林媛 通讯员 栾秀玲)“从1月20日到2月15日,因腹痛、上吐下泻到我们急诊就医的病人数百人,其中2/3都是饮食不当引起的急性肠胃炎。”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。

吃了一把手花生米,打了3天吊瓶

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

“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。”

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,严重的,甚至直接住进了ICU重症监护室。

年后,急诊科收治了一名从招远转来的患者。患者26岁,到达医院时,已经出现肝衰竭、肾衰竭、急性坏死性肠炎、感染性休克。“我们为她进行了全院大会诊,分析原因,追踪发病当天及前天饮食才发现,患者曾于发病前的头天晚上食用了大量繁杂的食物,有猪蹄、鸡爪、炸鸡,还有从网上买的一堆零食饮料,第二天就出现了上吐下泻,3天后慢慢发展到发烧、浑身颤抖,在当地医院入院后,迅速发展

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”,急性胃肠炎高发

年后这个月,急性胃肠炎患者激增,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,所以老年人尤其要注意食物的洁净,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。