



今天市区天气

多云
西南风转东北风3-4级
-1~9℃



明天市区天气

多云转晴
北到东北风5-6级
转3-4级
0~4℃



后天市区天气

晴
北风3-4级
-3~4℃

今天市区多云，西南风转东北风

最低气温-1℃，最高气温9℃

本报讯(YMG全媒体记者 纪殿国)昨日，全市以南风为主，最低气温-5℃，最高气温8℃。市区最高气温7℃。

今天全市多云，西南风转东北风。

明天全市多云，北到东北风。后天全市晴间多云，北风为主。

烟台市气象台22日发布天气预报：

烟台市区：23日白天，多云，西南风

转东北风3-4级，最低气温-1℃，最高气温9℃。

24日，多云转晴，北到东北风5-6级转3-4级，0~4℃。

25日，晴，北风3-4级，-3~4℃。

莲藕好吃不贵，春天不妨多吃点藕

本报讯(YMG全媒体记者 李俊玲 摄影报道)莲藕是许多家庭餐桌上常见的美味，莲藕排骨汤、炸藕饼、糯米藕、炒藕片，吃法多样，既可生食又可熟食，是不少人喜欢的一道菜。记者昨日在芝罘区新红利农贸市场看到，5块钱1斤的莲藕深受家庭主妇的青睐，不时有人询价购买。

“我家经常吃藕，尤其是天冷时用砂锅炖一锅莲藕排骨汤，里面再放点玉米段、胡萝卜块，热乎乎的，营养又美味还驱寒，全家人都爱吃！”经常去新红利农贸市场买菜的小区居民崔阿姨这样对记者说。

卖菜的女摊主告诉记者，莲藕一直卖得不错，好吃不贵，春天吃藕可以清热润肺，口感微甜清脆，怎么做都好吃。藕的品种分七孔和九孔，嫩藕脆一些，凉拌更爽口；老藕则适合炖汤，口感更软糯。喜欢炖莲藕排骨汤的要选藕节短粗、外观饱满的莲藕，这样的莲藕成熟得比较好，口感软糯适合炖煮。选藕时要挑外皮是黄褐色的莲藕，经过漂白的莲藕看上去很白。莲藕气孔大的比较好，通气孔大的代表藕汁比较多。

莲藕还可以制成粉，藕粉桂花糕是一道非常不错的点心，能消食止泻，开胃



清热。不仅如此，莲藕营养丰富，富含淀粉、B族维生素、维生素C及钙、磷、铁、膳食纤维等营养素，经常食用，对身体有很好的滋补作用。

在这里提醒大家，烹制莲藕时，应避免炒的时间太长，因为莲藕中所含的淀粉会糊化而失去脆劲，还有就是烹制莲藕应避免使用铁锅，以免氧化变色影响

菜色和营养素含量。莲藕淀粉含量较高，所以吃了莲藕，就要相应减少米饭、馒头等主食的量，以免淀粉摄入过多，影响血糖控制。



咱家菜篮子

小胖威利综合征、低磷性佝偻病、矮小症 这些儿童罕见病快来看义诊

本报讯(YMG全媒体记者 林媛 通讯员 栾秀玲)每年2月的最后一天为国际罕见病日。在第16个国际罕见病日来临之际，烟台山医院儿童保健科将于2月25日、26日开展“关爱罕见病”义诊活动。届时，在省立医院从医40余年的儿科专家陈力军和烟台山医院、烟台市妇幼保健院儿童保健科主任嵇玉华，将现场为儿童们进行面对面会诊和义诊。

本次义诊特别邀请的专家陈力军教授，是山东省小儿内科资深专家，在省立

医院从医40余年，擅长小儿常见病及多发病的诊治，尤其热衷于儿童内分泌代谢疾病及小儿血液肿瘤的临床诊治及科研工作，对儿童少见的各种疑难杂症均有丰富的临床经验。

本次义诊，重点看诊各类罕见的儿童生长发育异常，如小胖威利综合征、低磷性佝偻病、先天性肾上腺皮质增生症等罕见疾病；其次，4-15岁儿童患矮小症及性早熟也在义诊范围内。如果您的孩子有以下情况，可以到现场去咨询问诊：青春期前每年长高不足5厘米，或青春期

每年长高不足8厘米的；一直坐在班级前三排，衣服大小很久没换的；男孩9岁前出现声音变粗、长喉结等；女孩8岁前出现乳房发育，10岁前出现月经来潮。

义诊时，可以免费测量身高、体重，评估生长发育情况。义诊分为两天：2月25日，身高在P10以下范围内免费测骨龄；2月26日，做完相关检查后专家进行会诊。

义诊时间为2月25日、26日上午8:30-11:00。义诊地点在烟台山医院北院区门诊楼5楼儿童保健科生长发育门诊。

全元素回收 零废物排放 恒邦股份获评山东省资源综合利用先进单位

本报讯(通讯员 张栓楠)日前，山东省人民政府公布全省资源综合利用先进单位表彰名单，山东恒邦冶炼股份有限公司(简称“恒邦股份”)荣获“山东省资源综合利用先进单位”荣誉称号。

近年来，恒邦股份始终秉承“做环保

就是做产品”的生产经营理念，依托稀贵金属综合回收利用的技术优势，开辟了“全元素回收 零废物排放”的绿色发展新路径，通过技术创新对废水、废气、废渣进行资源回收利用，成为全省的典范。

多年来，恒邦股份在绿色生产和资源

综合利用方面所做的工作及获得的经验，为全国黄金行业的技术进步与资源综合回收利用绿色变革提供了可参考、可借鉴、可推广的“恒邦方案”。今后，恒邦股份将继续推进资源综合回收利用，创新绿色发展途径，助推企业高质量发展。

驻烟高校启动 考研成绩复核

本报讯(YMG全媒体记者 徐峰)昨天，驻烟高校悉数公布考研成绩复核时间和方法，对成绩有异议的考生可申请复核。

驻烟高校接受成绩复核申请的时间最少为3天，复核全部采用网上系统方式提交复核申请，不接受现场申请，也不接受邮寄申请。

其中，滨州医学院22日至24日；烟台大学24日12:00前截止；鲁东大学22日8:30-24日10:00；山东工商学院23日17:00截止。

对于考生来说，哪种试卷问题可申请复核呢？各高校已给出明确答案。记者了解到，可申请复核的范围仅限于复核科目答卷各题得分和全卷得分有无漏评、漏加、错加以及总分合计或登记有无错误等方面。对评分标准、评分细则以及评分宽严程度有异议等问题不在复核范围之内。

成绩复核程序结束后，2023年全国研究生招生将进入复试阶段。记者了解到，目前，各驻烟高校复试时间及安排还未公布，预计3月中旬左右公布。

医师资格考试 报名审核状态可以查了

本报讯(YMG全媒体记者 张苹)日前，国家医师资格考试烟台考点发布通知，考生可以查询2023年国家医师资格考试报名审核状态了。2023年国家医师资格考试报名报考资料审核时间为2月20日至3月5日，针对是否报考成功等问题，考生自2月20日起，可登录国家医学考试网，查询审核状态。

报考材料考点已审核通过，可查询“网上报名成功通知单”，如果“序列号”已显示，则说明烟台考点初审通过，最后的审核结果需要以考区复审结果为准，此类考生不发送短信提醒。报考材料考点已审核但未通过的考生会接收到“山东卫健委医管中心”推送的短信通知，此类考生须登录国家医学考试网(上传相关材料处)，严格按照发送的通知内容重新上传资料，等待再次审核；因年限、专业等问题审核未通过，无需再次提交材料，无法报考2023年医师资格考试；如果考生未登记手机号码、后期删除手机号码、预留的手机号码不是山东省内归属地或者手机屏蔽短信消息，将无法收到短信提醒，考生须登录报名网站(上传相关材料处)查询是否有“消息提醒”。

烟台考点审核工作刚刚开始，第一轮审核将于3月1日结束，考生人数多，审核压力大，考生在审核期限内无需电话咨询，可每日登录报名网站查询，并随时关注手机短信提醒。其他医师资格考试相关通知将在“烟台市卫生健康委员会”官网公示公告发布。