



今天市区天气

晴到少云
南风3-4级转4-5级
-1~11℃



明天市区天气

多云转晴
南风转北风3-4级
1~14℃



后天市区天气

晴
北到西北风3-4级
-1~10℃

今天市区最高气温11℃

本报讯(YMG全媒体记者 纪殿国)昨日,全市偏西风转南风,市区最高气温7℃。全市最低气温-5℃,最高气温10℃。

今天全市晴到少云,南风为主,风力不大。明天全市晴转多云,南风转北风。后天全市多云转晴,北到西北风。

烟台市气象台26日发布天气预报:

烟台市区:27日白天,晴到少云,南风3-4级转4-5级,最低气温-1℃,最高气温11℃。

2月28日,多云转晴,南风转北风3-4级,1~14℃。

3月1日,晴,北到西北风3-4级,-1~10℃。

烟台各区市:27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-1℃,内陆-5℃;最高气温,沿海11℃,内陆12℃。

27日夜间到28日白天,晴转多云,南风转北风,海面6-7级转5-6级,沿海及内

陆4-5级转3-4级,0~13℃。

2月28日夜间到3月1日白天,多云转晴,北到西北风,海面5-6级转6级,沿海及内陆3-4级转4-5级,-3~11℃。

空气污染气象条件预报:气象条件不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)。

春天的儿菜最补钙



本报讯(YMG全媒体记者 李俊玲 摄影报道)春天有一种特别补钙的时令蔬菜,很多人可能没吃过,那就是看上去不起眼的儿菜。记者昨日逛市区西炮台早市时看到,绿白相间的儿菜看上去很是鲜嫩,不少人都不认识它,但经常买菜做饭的家庭主妇都很识货,看见了总要买一些,回家尝尝鲜。

卖菜的摊主告诉记者,儿菜5块钱一斤,一筐儿菜一早上卖得差不多了,爱吃儿菜的人很多。儿菜甘甜清香,肉质脆爽,切成薄片,绿白相间,用它来炒肉片,营养又美味。儿菜含钙量非常高,被称为“补钙小能手”,不仅可炒,凉拌、煮汤、做腌菜都非常合适。儿菜有一种特殊香气,可以增强食欲。

市民许女士对记者说,开春后,她经常给孩子买儿菜吃,凉拌、做汤都很美味,好消化,孩子也爱吃。儿菜主要食用中间的短缩茎和腋芽,其嫩叶也可食用。儿菜营养价值高,富含钙、铁、磷、维生素及膳食纤维等,尤其是所含钙元素居各类蔬菜前列,是非常不错的补钙食材,常吃儿菜好处多,能促进胃肠道蠕动,防治便秘。

儿菜学名叫抱子芥,含水量丰富,清脆爽口,是芥菜中的小清新。在这里也提醒大家,因为儿菜中含有鞣酸和苦涩味,吃的时候一定要先焯水和腌制,然后用流动水清洗几次,沥干水分备用。炒儿菜不能盖锅,而且要大火炒儿菜,炒的时间不宜过长。调味的时候一定不要加生抽、酱油之类的调味料,这样容易让儿菜颜色发黑。



咱家菜篮子

吃了半袋山楂吃出胃溃疡胃结石

专家:一次不能吃太多 患者:发抖音劝告大家



郭先生在抖音的视频截图

本报讯(YMG全媒体记者 何晓波 摄影报道)2月25日,家住蓬莱城区的郭先生,正在家接受康复疗养。原本身体健壮的他因一次性狂吃山楂而出现腹部剧痛,幸好抢救及时,才脱离生命危险。

2月22日傍晚,饥肠辘辘的郭先生下班回家后,看到妻子在超市买回来一大袋红艳艳的山楂果。本就喜爱酸甜味的郭先生便一个接一个地吃了起来,不一会儿一大袋山楂下去了大半。面对妻子的劝说,郭先生只是笑了笑回应“山楂开胃,还有降低血脂的保健效果”。

可没过多久,他便隐隐感到胃部有些不适,此时他没太在意接着就吃上晚饭了。晚上大约8点,郭先生的胃部越来越不舒服,并伴有绞痛,剧痛令其难以忍受,此时脸色苍白的他开始直冒冷汗,妻子看到后,紧急送他到了蓬莱区人民医院。

接诊大夫对其进行了催吐

等急救处理后,检查发现郭先生的胃部出现溃疡和大量结石,随后对其进行针对性的治疗,郭先生才脱离生命危险。吃个山楂还能导致胃溃疡?还差点出现更危险的状况?遭此一劫的郭先生以自己的经历发了个抖音视频,以此来劝告大家“少吃生山楂”。

对此,解放军第970医院消化内科副主任医师王辉介绍,每年秋季山楂、柿子、黑枣等成熟上市后,医院都会接到大量这类由于一次性吃太多的山楂、柿子、黑枣导致的胃石症,有的甚至导致胃溃疡、胃穿孔。为什么美味营养的山楂、柿子、黑枣会出现如此“副作用”?王辉解释,因为生山楂、柿子、黑枣里面含有大量鞣酸,一次少吃不会形成胃结石,但像郭先生那样吃太多的话,就会对胃造成伤害了。



急诊故事

申请劳动能力鉴定有哪些途径?

咨询:个人可以申请一次性工伤医疗补助金吗?需要什么材料?

答复:个人到参保地社会保险经办机构申请办理一次性工伤医疗补助金,领取时需要提供《烟台市工伤职工工伤残待遇核定表》,以及《烟台市人力资源和社会保障局工伤认定决定书》《工伤鉴定结论书》、解除/终止劳动合同证明书的原件和复印件。一次性工伤医疗补助金发放到职工本人的社会保障卡。

咨询:灵活就业人员可在网上办理社保缴费吗?怎么办?

答复:可以在“爱山东”App上办理。第一步:下载并登录“爱山东”App,在一件事办理专区中选择“个人参保一件事”,再选择“灵活就业参保缴费”。第二步:将“基本养老保险参保登记”“基本医疗保险参保登记”“社保费缴纳”三项勾选,并点击“立

即办理”。第三步:输入相关信息并点击“下一步”。第四步:选择“增员年月”,勾选个人承诺后点击“确认提交”,显示参保信息提交成功后点击“立即缴费”。第五步:分别选择“人社自主申报”“医保自主申报”进行缴费。第六步:分别在人社和医保选择缴费险种及费款所属的起止期。第七步:按规定在最低最高缴费基数区间内输入本人缴费基数,并点击“计算缴费金额”。第八步:确认缴费信息无误后点击“确认缴费”即可。

咨询:申请劳动能力鉴定有哪些途径?

答复:目前劳动能力鉴定申请有4种途径:(单位和个人均可申请)在任何网办渠道中的“工伤一件事联办”模块申请的工伤认定-办理伤残鉴定业务,在“待提交”下有一条待办事项,可直接点击办理;(单位和个人均可申请)登录烟台市人力资源和

社会保障局官网-点击“烟台人社综合网厅”-登录-“工伤职工劳动能力鉴定预申报”模块,可按提示要求办理;(单位和个人均可申请)下载“爱山东·烟台一手通”软件-人社专区-社会保险-工伤职工劳动能力鉴定预申报(首次使用需认证),可按提示要求办理;到人社服务大厅自助服务区办理,此处可提供人工帮办或代办服务。可以自主办理的,由自助区引导员提供帮助服务,不能自主办理的,由自助区引导员提供代办服务。

(张孙小娱 华元)



带孩子普及航天知识



为普及航天知识,学习航天精神,2月25日,芝罘区南通路小学三年级一班的少先队员们来到了航天513所,开展了一场逐梦航天的研学活动。

少先队员们来到513所山东航天科技展馆。在这里,孩子们触摸蓝天,感受科技力量,锻炼科学思维,突破自我局限,零距离体验了中国航空航天事业的发展历程。

参观展馆后,同学们来到开放教室,研学导师李红军老师对参观中的知识点进行了提问。(通讯员 于鹏)