



今天市区天气
多云间晴
南到西南风3-4级
2~14℃



明天市区天气
晴
南风3-4级转4-5级
6~16℃



后天市区天气
多云转晴
南风短时北风4-5级
2~20℃

今起3天市区均是晴天

最低气温2℃,最高气温20℃

本报讯(YMG全媒体记者 纪殿国) 昨日,全市以西南风为主,最低气温0℃,最高气温18℃。市区最高气温16℃。今天全市多云间晴,南到西南风,风力不大。明天全市多云转晴,

南风为主。后天全市晴间多云,南风短时北风。烟台市气象台3日发布天气预报:烟台市区:4日白天,多云间晴,南到西南风3-4级,最低气温2℃,最高气

温14℃。5日,晴,南风3-4级转4-5级,6~16℃。6日,多云转晴,南风短时北风4-5级,2~20℃。

豆芽好吃,挑选有窍门



咱家菜篮子

本报讯(YMG全媒体记者 李俊玲 摄影报道)俗话说:“春吃芽,夏吃瓜。”时令蔬菜营养高价格低,经济实惠。记者昨日在市区西炮台早市看到,菜摊前摆放的几筐新鲜的黄豆芽、绿豆芽和黑豆芽,脆生生地惹人喜爱。黄豆芽和绿豆芽每斤3.5元,黑豆芽每斤5元,不时有逛早市的小区居民驻足购买。

“我家隔三差五就买点黄豆芽和黑豆芽吃,黄豆芽做汤,黑豆芽凉拌、素炒都好吃,脆嫩鲜香,家里人都爱吃,几天不吃就馋得慌!”经常逛早市的小区居民董阿姨对记者说,春天“芽菜”最鲜嫩,清热健脾,应季而食,好吃不贵。

记者了解到,不管是清热解毒的绿豆芽,还是含钙量高的黑豆芽,都含有对人体有益的多种维生素、蛋白质及钾、钙、铁等微量元素,尤其是患有心脑血管疾病的人经常食用对身体健康大有好处。

菜贩老罗告诉记者,豆芽虽然营养丰富,但挑选时一定要选有根的,芽茎不要太粗壮。用添加剂泡过的豆芽根短、少根或无根,芽秆看起来较为



粗壮且色泽呈灰白色,如果将豆芽折断,断面会有水分冒出,有的还残留化学气味。而自然培育生发的豆芽秆挺直稍细,芽脚不软,有光泽,豆芽在翻炒时不会出很多水。而且,没有添加剂的绿豆芽,豆芽皮是绿色的,加了添加剂的豆芽皮是棕黑色的。

正常的豆芽闻起来会有一股天然的豆腥味,一般上市半天后就开始萎蔫,经光照后豆瓣逐渐变绿,根须逐渐变黑;而加入添加剂的豆芽存储时间较长,放几天后色泽仍然光鲜白净,经光照后豆瓣的颜色不发生改变,根须也不变黑。

春天带状疱疹多发

专家:接种疫苗可以降低发病率

本报讯(YMG全媒体记者 李俊玲 通讯员 王朝霞 曾颖雪)春天乍暖还寒,皮肤科常见病带状疱疹也多发起来,昨日,烟台市疾控中心提醒广大市民:接种带状疱疹疫苗可以降低发病率。

带状疱疹民间俗称蛇盘疮、缠腰龙、缠腰丹等,是一种由潜伏在神经细胞中的水痘-带状疱疹病毒再度活化所致。此病毒可通过飞沫传播,也可通过直接接触疱液污染的物品而传染。儿童感染带状疱疹病毒后,多表现为水痘。在水痘痊愈后,或未发病的隐性感染者会有病毒继续潜伏于神经细胞内,当某些因素如疲劳、病后虚弱、创伤等,导致身体免疫力下降时,潜伏病毒会被激活,在神经细胞内增殖并下行到达该神经所支配的皮肤内复制,产生水疱,同时受累神经发生炎症、坏死,产生神经痛。

专家表示,带状疱疹一般发生于成年人,发病率随着年龄增大呈显著上升趋势。患者在出现水泡前会感觉到乏力,食欲差,甚至有的会出现低热,继而皮损区出现轻度痒痛后以疼痛为主,一到数日后出现簇集性水疱,疼痛可表现为烧灼样、刀割样、针刺样、撕裂样等等。皮肤疱疹会在2-4周之后消失,带状疱疹痊愈后可获得较持久的免疫,一般不会再发。

由于人体免疫状况的不同,30%-50%的带状疱疹后神经痛患者疼痛会持续超过一年,部分甚至达到10年或更长,并且带状疱疹后神经痛的持续时间同样是随着年龄的增长而增加,尤其是50岁以上患者。

专家介绍,早期、足量抗病毒治疗,特别是50岁以上患者,有利于减轻神经痛,缩短病程。在皮肤出疹后的24-72小时内,采用抗病毒药物治疗,可以有效地防止皮损扩散,缓解急性期疼痛,

如果错过有效时机,往往更可能面临带状疱疹后神经痛的折磨。

专家特别提醒:早期治疗要注意遵医嘱按疗程足量用药,不能短时间内吃药之后,感觉好一些,就把药停下来,这种做法是错误的,会让病程延长,增加带状疱疹后神经痛的风险。

预防带状疱疹首先需要增强体质,提高机体抵御疾病的能力。进行体育运动和适当的户外活动,注意劳逸结合,避免过劳,劳累过度可使抵抗力下降导致发病。其次,春天气候多变,乍暖还寒,要及时增减衣服并注意保暖。饮食上要注意多喝水,多吃新鲜蔬菜水果,戒烟禁酒,少吃些辛辣刺激的食物。另外,带状疱疹疫苗现已上市,接种后带状疱疹的发病率会大大地降低。目前接种该疫苗需要预约,有需求的人群具体可以咨询所在地的社区疫苗接种门诊。

玉友小吃店被罚款200元

本报讯(通讯员 鞠秀峰)近日,烟台市燃气指挥部根据《城镇燃气管理条例》的相关规定,对辖区一餐饮企业作出限期整改并罚款200元的行政处罚。

当天,烟台市燃气指挥部对辖区内沿街餐饮企业用气安全情况进行专项检查。在检查过程中发现市区一家名为玉友小吃店的餐饮企业在不具备安全条件的场所使用燃气,违反了《城镇燃气管理条例》第二十条第五项的规定。因此,烟台市燃气指挥部依法对其作出限期整改并罚款200元的行政处罚。

退役军人与孩子们同升国旗

本报讯(通讯员 陈怡霏 孙萌)为弘扬爱国主义精神,普及国防教育知识,用红色文化引导孩子健康成长,3月3日,在全国学雷锋日来临之际,芝罘区退役军人志愿服务大队联合幸福街道福源社区居委会走进新胜幼儿园开展了一场丰富多彩的红色宣讲主题教育活动。

传承雷锋精神红色宣讲大课堂上,志愿队员同全体师生举行了国防教育主题的升旗仪式。志愿服务大队专门聘请烟台四中王老师用朴实的语言向同学们讲述红色故事,使在场的广大师生受到了深深的震撼和心灵的洗礼。宣讲会后,志愿者们积极与孩子们开展互动,带领孩子们玩拔河游戏。孩子们为志愿者们表演节目,还为社区优秀典型代表献上花束。

耳朵出现不适应及时就医

专家:积极预防可有效避免听力损失

新华社天津3月3日电 3月3日是第24个全国爱耳日,今年的主题为“科学爱耳护耳,实现主动健康”。天津市第一中心医院耳鼻咽喉头颈外科主任王巍提示,在听力障碍患者中,许多问题可以在初级保健中被识别和发现,如果及时采取积极预防和干预措施,可以有效避免听力损失。

一是谨防噪声性耳聋,尤其注意耳机使用方式。预防噪声性耳聋的发生,首先要避免在嘈杂环境中长时间停留。其次应尽量减少插入式耳机等设备的使用时间,减少对耳朵的损害。建议间隔性使用耳机,对听力损伤的风险会大大降低。

二是感冒或乘飞机后,耳朵出现问题应及时治疗。当出现上呼吸道感染时,不正确的擤鼻方式等可能导致感染顺着咽鼓管而引起急性中耳炎。飞机在起飞和降落时压力变化较大,咽鼓管不能及时调整中耳腔内压力,也可能引起急性中耳炎。因此,如果耳朵出现不适,应及时就医。

三是小心耳内进水,诱发外耳道炎等疾病。专家介绍,人类的外耳道深而弯曲,外耳道皮肤还有许多绒毛,在洗澡、洗头、游泳等时,外耳道内如进水并不易排出,可能会诱发急性外耳道炎。此类情况应及时治疗,避免出现影响听力的情况。

四是听力突然下降,应尽快就诊。突发性耳聋是耳鼻喉科的急症之一,治疗时有着较强的时效性,治疗时机越早越好。