



今天市区天气

多云转阴
南到西南风5-6级
13~25℃



明天市区天气

多云转晴
西南风转西北风5-6级转3-4级
6~16℃



后天市区天气

晴转阴
偏西风转南风3-4级
10~18℃

市区最高气温今天25℃明天16℃

气温忽高忽低,请及时增减衣服

本报讯(YMG全媒体记者 纪殿国)昨日,全市南到西南风,市区最高气温19℃。全市最低气温11℃,最高气温23℃。

今天全市多云转阴,南到西南风。明天全市阴,局部有小雨转多云,西南风转西北风。后天全市晴间多云,偏西风转南风。

烟台市气象台9日发布天气预报:

烟台市区,10日白天,多云转阴,南到西南风5-6级,最低气温13℃,最高气温25℃。

11日,多云转晴,西南风转西北风5-6级转3-4级,6~16℃。

12日,晴转阴,偏西风转南风3-4级,10~18℃。

烟台各区市,10日白天,多云转阴,南到西南风,沿海及内陆5-6级。最低气温,沿海13℃,内陆11℃;最高气温,沿

海25℃,内陆28℃。

10日夜间到11日白天,阴,局部有小雨,转多云,西南风转西北风,海面7级阵风8-9级转6级,沿海及内陆5-6级阵风7-8级转4-5级,7~19℃。

11日夜间到12日白天,晴间多云,偏西风转南风,海面5-6级,沿海及内陆3-4级,3~21℃,内陆地区有轻霜冻。

森林火险气象等级:三级(中度危险,能燃烧)。

年内市区厨余垃圾分类率将达到20% 不按规定分类的单位将被行政处罚

本报讯(YMG全媒体记者 杨春娜 通讯员 张萌 李静姝 迟鹏)“菜叶子,剩菜饭,易腐烂,易粉碎,厨余垃圾放进绿色桶”,这是市城管局为垃圾分类设计的记忆口诀。记者从市城管局了解到,市区年内厨余垃圾分类率将达到20%,对不履行分类管理责任,不按规定开展生活垃圾分类的单位实施行政处罚。

市城管局负责人介绍,厨余垃圾是生活垃圾四分类的内容之一,是国家和山东省考核城市生活垃圾分类工作的重要指标。分对了厨余垃圾,生活垃圾分类工作就做好了一半。2015年5月,市区建成了1座餐厨废弃物处理厂,设计处理能力为每日200吨,专门处理酒店、宾馆、饭店的餐厨废弃物。开展生活垃圾分类后,根据农贸市场和居民家



庭产生的厨余垃圾油脂和有机质含量低的特点,市城管局组织生活垃圾焚烧发电企业将专门处理湿垃圾的综合湿解系统进行改造,每天新增厨余垃圾处理能力625吨。

2022年11月,厨余垃圾处理设施完成升级改造后,市城市管理局协调市直部门,分行业专项督导厨余垃圾分类收运工作。在市区6313个饭店、宾馆和单位全部纳入餐厨废弃物收运体系的基础上,又将48个农贸市场、50个售卖果蔬的大

型商超、166个居民小区,纳入厨余垃圾分类收运网络。目前,烟台市区厨余垃圾占生活垃圾的比例,由2022年上半年的7%增加到13.20%。

按照《山东省生活垃圾分类管理条例》等法规,对不履行分类管理责任,不按规定开展生活垃圾分类的单位将被行政处罚。近期,市城市管理局将对饭店、酒店、学校、医院、大型商超、农贸市场、城郊集市、美食一条街厨余垃圾收运情况开展检查。

脂肪肝患者应适度运动

可选择瑜伽、八段锦、太极等项目
每次运动半小时为宜

小腹赘肉多、体脂率超标、年纪轻轻就有了脂肪肝……近年来,因缺少运动、饮酒过度、摄入过量高脂饮食等原因所致的脂肪性肝病患者增加。医生指出,大多数脂肪肝患者可以通过调节饮食和运动疗法来控制病情,改善脂肪肝问题。

湖南省第二人民医院消化内科主任周艳介绍,形成脂肪肝的原因主要包括摄入过多含高脂高蛋白的食物、饮酒过量、运动量减少。脂肪肝患者需要尽早明确诊断,然后尽早干预,调整生活习惯,尽量少饮酒,坚持低糖、低脂饮食,远离霉变食物,坚持科学运动,保持吃动平衡,控制体重,可有效预防脂肪肝演变成肝硬化。

什么样的运动对于脂肪肝患者较为适宜?湖南省职业病防治院内一科主任曾妍介绍,很多慢性肝病患者通常会有脂肪肝的表现,肝内脂肪不同程度的沉积,还会影响肝脏的代谢功能。适度运动可

以减少肝内脂肪的沉积,从而改善肝脏的代谢功能,促进疾病恢复。

中南大学湘雅医院院长雷光华建议,中等强度的有氧运动和柔韧性训练比较适合脂肪肝人群。有氧运动是指人体在氧气充分供应的情况下进行的运动训练,脂肪肝人群可以选择慢跑、游泳、跳舞、骑自行车、打羽毛球、快走等运动方式,每次运动时间以30到60分钟为宜,每周可以坚持3至5次。

雷光华说,柔韧性训练是相对较柔和的肌肉拉伸和慢动作练习,可增加肌肉柔韧性及关节活动范围,防止肌肉在其他运动中受伤,减少跌倒风险。脂肪肝人群可以选择瑜伽、八段锦、太极等项目,每次训练的时间以半小时为宜。脂肪肝人群并非运动量越大效果就越好,适度科学合理的运动才能取得良好的效果,要坚持循序渐进、量力而行的原则,如果运动后身体感到很疲劳就要调整运动量。

据新华社

企业如何操作社保二次申报?

咨询:我之前一直在单位缴纳社保,现在换单位中断了,我自己通过爱山东APP按灵活就业人员缴纳的社保,请问这两种怎么合并到一块?后面我在新的单位办理社保时需要怎么办?

答复:如果您现在以灵活就业方式缴费,原单位已中断,系统会自动把前后两段保险合并在一起。如果您找到新单位,把灵活就业人员缴费终止,就可以在新单位办理就业备案增员缴费。

咨询:我企业收到社保中心发送的“二次申报通知书”,提示说我企业申报的基数不实,请问我需要如何操作?

答复:2023年度,烟台市社保中心通过大数据筛查对年初首次缴费基数申报中存在疑点的企业统一发送了“二次申报通知书”,通知企业在4月30日之前主动到社保经办机构进行基数调整。收到通知书的企业,首先要自查自己申报的基数是否按照规定如实申报,若未如实申报的,可以持“二次申报申请”以及调整明细表(在通知书中已经添加了相关附件)到社保经办机构开通的二次申报专窗进行调整;若经自查后确定基数申报已经如实申报的,可以不进行调整,但是后期申报经办机构会根据实际情况对企业进行稽核查实,经

过稽核后发现企业存在基数申报不实情况的,将对企业进行责令整改。具体相关事宜,可以拨打12333电话进行咨询。

咨询:本人上一年度薪酬为固定工资4500元+月度绩效500元,还有业绩提成,上一年度本人全年工资(含提成绩效)共计发放88000元,月平均7500元,公司给缴纳的基数自我入职以来一直都是当年最低的。请问公司给我定的基数应该是多少?缴费基数怎么规定的?

答复:用人单位应该按照您上一年度本人月平均工资申报本年度缴费基数。中华人民共和国劳动和社会保障部社会保险事业管理中心关于规范社会保险缴费基数有关问题的通知劳社险中心函(2006)60号中规定,单位职工本人缴纳基本养老保险费的基数原则上以上一年度本人月平均工资为基础,在当地职工平均工资60%-300%的范围内进行核定。

张孙小娱 华元



4月6日,女童保护基金烟台扬帆助学团队9名志愿者讲师来到栖霞市苏家店明德小学,为19个班的学生讲解了女童保护课程,惠及师生709人,发放宣传手册700本。

YMG全媒体记者 刘海玲 通讯员 汪丽华 李伟红 摄影报道

何记铁锅炖店被罚款并限期整改

本报讯(YMG全媒体记者 陈睿旷 通讯员 鞠秀峰)近日,燃气指挥部根据《中华人民共和国安全生产法》的相关规定,对一铁锅炖店作出限期整改并罚款100元的行政处罚。

当天,燃气指挥部对辖区内燃气用户用气安全情况进行专项检查,在检查过程中发现何记铁锅炖店使用燃气未按要求安装可燃气体报警装置,违反了《中华人民共和国安全生

产法》第三十六条:餐饮等行业的生产经营单位使用燃气的,应当安装可燃气体报警装置,并保障其正常使用。因此,燃气指挥部依法对其作出限期整改并罚款100元的行政处罚。

