



## 今天市区天气

多云间阴,局部有雷雨或阵雨  
南到西南风4-5级阵风6级  
12~20℃



## 明天市区天气

小雨  
南风转西北风3-4级  
9~19℃



## 后天市区天气

晴转多云  
西北风3-4级  
10~17℃

# 今天多云间阴,局部有雷雨或阵雨

## 市区最高气温20℃

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

今天全市多云间阴,局部有雷雨或阵雨,南到西南风。明天全市阴有雷雨或阵雨,南风转西北风。后天全市阴有雷雨或阵雨转多云,西北风为主。

烟台市气象台12日发布最新天气预报:

烟台市区,13日白天,多云间阴,局部有雷雨或阵雨,南到西南

风4-5级阵风6级,最低气温12℃,最高气温20℃。

14日,小雨,南风转西北风3-4级,最低气温9℃,最高气温19℃。

15日,晴转多云,西北风3-4级,最低气温10℃,最高气温17℃。

烟台各区市,13日白天,多云间阴,局部有雷雨或阵雨,南到西南风,沿海及内陆4-5级阵风6级。最低气温,沿海12℃,内陆10℃;最高气温,沿海20℃,内

陆22℃。

13日夜间到14日白天,阴有雷雨或阵雨,南风转西北风,海面6-7级转5-6级,沿海及内陆4-5级转3-4级,雷雨时阵风7-9级,最低气温9℃,最高气温22℃。

14日夜间到15日白天,阴有雷雨或阵雨转多云,西北风,海面5-6级,沿海及内陆3-4级,最低气温7℃,最高气温20℃。

森林火险气象等级:四级(高度危险,易燃烧)。

## 大型“肿瘤防治”义诊活动

### 本周日上午在莱山胶东文化广场举办

本报讯(YMG全媒体记者 林媛 通讯员 栾秀玲)4月15日至4月21日是第29个全国肿瘤防治宣传周,主题是“癌症防治 全面行动——全人群 全周期 全社会”。4月16日上午,烟台市抗癌协会将组织各会员医院,在莱山区胶东文化广场举办全国肿瘤防治宣传周大型义诊活动,提高烟台市民的防癌意识,普及抗癌知识,唤起全社会对癌症问题的关注。

届时,烟台市烟台山医院、烟台毓璜顶医院、滨州医学院烟台附属医院、烟台市中医医

院等权威机构肿瘤防治专家将现场为市民免费提供系列义诊咨询服务,如肿瘤等疾病问诊,并提供合理化诊疗建议;利用内容专业、通俗易懂的宣传材料进行肿瘤防治等健康知识科普宣教,并解答相关疑问。

烟台市抗癌协会成立于1994年,挂靠单位为烟台市烟台山医院。多年来,协会在上级部门的领导和支持下,联合全市从事抗癌事业的医务工作者,积极开展学术研究及交流,普及肿瘤预防及治疗的规范化诊疗做出了应有贡献。

## 8元/盒的桑葚,你尝鲜了吗?

本报讯(YMG全媒体记者 张孙小娱 摄影报道)春到三四月,桑葚正当时。4月10日,记者在芝罘区文化路市场看到,乌黑发亮、鲜艳欲滴的桑葚抢鲜上市。一盒盒桑葚整齐地摆在水果摊“C位”,吸引了不少市民前来购买尝鲜。

“新鲜的桑葚,8元一盒,15元两盒,营养又美味,快来买啦!”一位水果摊摊主在卖力地推销。据他介绍,这些桑葚出自福山区高疃镇口子村的樱桃大棚。“果农为了合理利用土地,在樱桃大棚里种了一批桑葚树,这不,桑葚提前上市了,真甜。”摊主介绍,尝鲜价对市民来说很友好,前来购买的人也很多,一盒大约1斤,每天他能卖出去五六十盒。

“桑葚营养价值高,美容养颜通肠道,还可以泡酒喝,每年都会买来吃。”市场内,不少市民驻足水果摊前,挑选桑葚后购买尝鲜。

据了解,桑葚含有丰富的维生素C、维生素E等抗氧化物质,还含有多种矿物质,食用价值非常高。桑葚中含有的黄酮类化合物可以降低胆固醇,减少动脉粥样硬化,降低患心血管疾病的风



险。桑葚中还含有丰富的纤维素,可以促进肠道蠕动,促进消化。此外,桑葚中的花青素可以帮助改善睡眠,减轻失眠症状。老年人、便秘者、失眠者和需要美容养颜的人最适合食用桑葚。

桑葚好处多,但在过“嘴瘾”同时,也要注意食用方法和用量。医生提醒,桑葚时令性强,不耐储存,购买时尽量吃多少买多少,以防桑葚变质。食用前,可用小苏打粉或者盐水将桑葚浸泡10分钟,再清洗干净,起到

杀菌的作用,吃起来更放心。此外,桑葚中含有过敏物质及透明质酸,过量食用容易发生溶血性肠炎,小孩不宜多吃。桑葚内含有较多的胰蛋白酶抑制物——鞣酸,会影响人体对铁、钙、锌等物质的吸收,且性偏寒,脾胃虚寒者不宜食用。桑葚含糖量高,糖尿病病人应忌食。



### 咱家菜篮子

## 烟台龙庆烧烤店被罚款100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100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烟台龙庆烧烤店的餐饮企业,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100元的行政处罚。



日前,由龙口市诗词学会举办的“我们的中国梦·文化进万家”梨花诗会,在龙口市莱山脚下举行。诗友们用饱含深情的作品,表达了对祖国母亲和家乡故土的真情挚爱。80多名诗友参加了诗会。

通讯员 张合泉 摄影报道

# 《中国新声代》烟台唱区首场比赛结束,报名继续

4月9日,大悦城内童声缭绕,人头攒动,《中国新声代第六季》烟台试唱会首场比赛拉开帷幕。无论是嘹亮的高音,还是律动的R&B,抑或是悠扬的民谣,都被参赛孩子们展现得淋漓尽致。

小选手们纷纷秀出自己的“绝活儿”,让比赛现场变成弥漫着浓浓艺术气息的音乐海洋。4个拍摄机位对每位报名小选手的表演进行专业拍摄,完整记录下了每位小选手的精彩表演,拍摄内容将在剪辑完成后免费赠予参赛选手。

本次比赛中,最小的选手年仅5岁,他虽然未能成功晋级,

但孩子的家长告诉记者,能否晋级是次要的,参加比赛是为了让孩子得到锻炼的机会。对此,本次比赛的评委之一、国家二级演员、铁道兵文工团原独唱演员闫寿南表示,参赛选手临场发挥失常会严重影响成绩,而发挥失常主要是因为心理紧张,建议家长多带孩子参加大型的比赛或演出,锻炼孩子的舞台应对能力和心理承受力,进而逐渐克服紧张怯场的心理,发挥出高水平。

“在成长之路上,艺术教育不可或缺。尤其是孩子正处在成长的黄金时段,接受多种才艺熏陶,无疑会为将来的成功奠定坚实的

基础。中国新声代有责任为孩子提供这样的比赛平台,把孩子的所学所得展示出来,让他们在成长路上得到历练。”山东试唱会组委会负责人杨永程说道。

据了解,本次大赛第二场比赛即将开始,报名仍在进行,希望一展歌喉的小选手可根据以下信息继续报名参与。

### 报名须知:

一、烟台试唱会报名年龄:面向全市中小学、幼儿园自愿参赛的青少年儿童,5-15周岁。

二、烟台试唱会赛程:

①烟台试唱会报名时间:3月8日-5月10日

②烟台试唱会时间:4月9日-5月下旬

三、烟台试唱会报名费用:350元/人(包含场地费、评审费、材料费等;不包含住宿费、餐饮及往返交通费),此外不再收取任何费用。

四、烟台试唱会环节:①自我介绍;②自备歌曲演唱(2分钟以内/人);③评委进行打分及专业点评。

五、烟台试唱会奖项设置:①PASS卡;②进步奖;其中获得PASS卡即可获得晋级山东省试唱会的资格。

六、比赛晋级顺序:城市试

唱会→省级试唱会→全国试唱会→新声集训营→登上湖南卫视全国直播的展示舞台。

烟台试唱会报名、咨询电话:

唐老师:15266515587

杨老师:13105290220

季老师:15684161889

叶老师:15266510090

烟台试唱会报名微信(添加报名之后请发送2分钟内歌曲伴奏、姓名、歌曲名、年龄、1-2寸生活照):

