



## 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，沿海12℃，内陆10℃；最高气温，沿海20℃，内

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)。

## 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**

## 《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)：

