



#### 今天市区天气

多云  
北到东北风5-6级阵风7-8级  
转4-5级  
12~15℃



#### 明天市区天气

晴转多云  
东北风3-4级  
10~15℃



#### 后天市区天气

多云转阴  
北风3-4级  
11~20℃

# 今日立夏，市区最高气温15℃

本报讯(YMG全媒体记者 纪殿国)5月6日是立夏节气。立夏是夏天的开始,此时天地间的阳气进入旺盛阶段,我国部分地区有尝“三新”、吃蛋、称人等习俗。

中医认为夏气与心气相通,立夏时节人体的代谢逐渐加快,因此这时候人们常出现烦躁、倦怠感,专家建议人们应当多加注意对心脏、心理两方面的调节保护。以静态拉伸、收缩为主的运动尤其适合在此时进行,如打太极拳、练太极剑、散步、河边慢跑等。另外专家提醒,“汗为心之液”,立夏期间不可过度运动致过度出汗,运动后应多饮温水以保护心脏。

同时,夏日应尽量避免食用生冷海鲜、油腻、质黏等容易

助湿碍胃的食物。

昨日,全市以北风为主,市区最高气温15℃,全市最低气温10℃,最高气温20℃。

今天全市多云,北到东北风。明天全市多云,东北风为主。后天全市多云,北风不大。烟台市气象台5日发布天气预报:

大风黄色预警信号:预计5日夜间到6日白天,北到东北风,南部沿海海面6-7级阵风8级,其他沿海海面7-8级阵风10级转6级,陆地5-6级阵风7-8级转4-5级。请注意防范大风天气对海陆交通、工农业生产和城市生活等的不良影响。

烟台市区,6日白天,多云,北到东北风5-6级阵风7-8级转4-5级,最低气温12℃,最

高气温15℃。

7日,晴转多云,东北风3-4级,10~15℃。

8日,多云转阴,北风3-4级,11~20℃。

烟台各区市,6日白天,多云,北到东北风,沿海及内陆5-6级阵风7-8级转4-5级。最低气温,沿海12℃,内陆11℃;最高气温,沿海15℃,内陆19℃。

6日夜间到7日白天,多云,东北风,南部沿海海面6-7级阵风8级转5-6级,其他沿海海面5-6级,沿海及内陆3-4级,10~19℃。

7日夜间到8日白天,多云,北风,海面5-6级,沿海及内陆3-4级,9~23℃。

森林火险气象等级:三级(中度危险,能燃烧)。

## 医保关系转移接续实现线上办理 4种方式全程无纸化

本报讯(YMG全媒体记者 张孙小娱 通讯员 衣宝萱)即日起,烟台市民医保关系转移接续流程有4种方式线上办理,实现了全程无纸化、无感化。在办理时限方面,省内办理时限缩短至9个工作日,跨省转移办理时限缩短至15个工作日。

相较于过去涉及两个经办机构、三份纸质材料,新的经办流程只需参保人在手机移动端通过掌上渠道申请,即可完成参保人对于医保关系转移业务的全程参与。剩下的工作,只需要将相关数据和《参保人员基本医疗保险信息表》通过专线在转入地和转出地经办机构之间传输即可,大大提高了医保关系转移业务的便捷性和准确性。

为了提高参保人员医保关系转移接续工作效率,烟台市医保局开通了以下4条线上途径,方便参保人快捷办理。

通过烟台市医疗保障局微信公众号办理流程。烟台市医疗保

障局微信公众号-医保服务-办事大厅-我要办事-关系转移-基本医疗保险转移转入申请/基本医疗保险转移转出申请-在线办理-填写相关信息并提交。

通过烟台市医疗保障局官网办理流程。登录烟台市医疗保障局官网-公共服务-个人服务-个人网上服务-个人登录-关系转移-基本医疗保险转移转入申请/基本医疗保险转移转出申请-立即办理-填写相关信息并提交。

通过“烟台医保”微信/支付宝小程序办理流程。烟台医保-我要办事-关系转移-基本医疗保险转移转入申请/基本医疗保险转移转出申请-在线办理-填写相关信息并提交。

通过国家医保服务平台APP办理流程。登录国家医保服务平台-地方专区选择“山东省”-我要办-基本医疗保险转移转入申请/基本医疗保险转移转出申请-填写相关信息并提交。

## 吃了立夏蛋，热天不疰夏

YMG全媒体记者 刘晋立夏,是夏季之始,表示告别春天,因此又称“春尽日”。“立夏”到来,风暖昼长,万物繁茂。虽是进入夏季的第一个节气,但“绿树阴浓夏日长”的夏日景象,仅存在于中国南岭以南,全国的大部分地区依旧处于红紫斗芳菲的仲春与暮春时节。时至立夏,万物至此皆长大。正如明人《遵生八笺》:“孟夏之日,天地始交,万物并秀。”

一些作品将立夏分为三候:一候蝼蛄鸣,二候蚯蚓出,三候王瓜生。说的是在这时节,青蛙开始聒噪着夏日的来临,蚯蚓也忙着帮农民翻松泥土,乡间田埂的野菜也都彼此争相出土日日攀长。

古代人们非常重视立夏礼俗。在立夏这天,人们要举行迎夏仪式。“立夏蛋,满街用”,斗蛋通常是小孩子们的游戏。至于为什么要斗蛋,民间的说法是:“吃了立夏蛋,热天不疰夏。”

立夏过后,天气日渐炎热,人们容易食欲减退,四肢无力,逐渐消瘦,称为“疰夏”。相传



烟台剪纸代表性传承人栾萃华作品

女娲娘娘指点百姓,每年立夏日吃蛋可避免“疰夏”。每到这一天,人们习惯让孩子们吃一两个煮熟的鸡蛋或鸭蛋。

立夏吃罢中饭还有称人的习俗。人们在村口或院里挂起一杆大木秤,秤钩悬一根凳子,大家轮流坐到凳子上面称人。司秤人一面打秤花,一面讲着吉利话。

南宋爱国诗人陆游在《立夏》中这样写道:“赤帜插城扉,

东君整驾归。泥新巢燕闹,花尽蜜蜂稀。槐柳阴初密,帘栊暑尚微。日斜汤沐罢,熟练试单衣。”这首诗从不同的角度描述了因季节变换,春去夏临的景色及情致,形容了天气变暖对人生活的影响。



## 颐山苑社区举办演讲比赛

本报讯(YMG全媒体记者 金海善 通讯员 牛昱婷 摄影报道)5月4日下午,芝罘区颐山苑社区居委会联合中国地质调查局烟台海岸带地质调查中心组织开展了五四青年节演讲比赛,进一步弘扬五四精神,引导新时代青年在实践中历练成长、建功立业。

此次比赛,共有12名青年干部参加。比赛主题鲜明、气氛热烈。参赛选手们声情并茂地结合工作经历,用生动的语言、鲜活的事例和饱满的热情,讲述了五四运动的意义、时代

青年的风采等内容,抒发了对国家、对青春、对事业的真挚和忠诚,充分展现了新时代青年工作者的自信与担当。选手们振奋人心的精彩演讲,赢得了现场评委和观众的阵阵掌声。

演讲环节结束后评委评选出一等奖1名、二等奖2名、三等奖3名,参与奖若干等奖项。此次社区演讲比赛,为青年搭建了展示自我的平台,大家纷纷表示,今后将以更大的热情投入工作,勇做“后浪”。



## 蚊虫叮咬会传染疟疾

### 烟台卫监发布严防输入性疟疾提醒

本报讯(YMG全媒体记者 徐峰 通讯员 谭晓丹)疟疾广泛流行于世界各地,是全球非常关注的公共卫生问题之一。近日,烟台市卫生监督所发布有效预防疟疾相关提醒、科普疟疾知识,提醒市民疟疾会反复发作,并通过蚊虫叮咬传染给他人。

“要预防疟疾,首先要搞懂疟疾到底是什么。”烟台市卫生监督所监督八科四级主任科员李彦亭介绍,疟疾又称为“冷热病”“打摆子”“发疟子”,得了疟疾之后最典型的症状是先发冷,之后发高烧,高烧温度可达40℃,出汗后体温逐步下降至正常,“寒战、高烧、出汗”反复发作,又被称为疟疾发作三部曲。“当得了疟疾后,病人会感到疲乏无力、头晕、四肢酸痛等,会有脾肿大和贫血,严重的病人会昏迷甚至危及生命。”

那么,疟疾是如何传染的呢?李彦亭介绍,疟疾是由感染疟原虫而引起的虫媒传染病。疟原虫可以在宿主内存活长达10年之久。疟疾患者和无症状带虫者是疟疾的主要传染源。疟疾患者和无症状带虫者的血液中含有疟原虫,经雌性蚊叮咬后会传给健康人群。“如果感染了疟疾不及时治疗,或者治疗不彻底,疟疾是可能反复发作的,并且通过蚊虫叮咬将疟疾传染给其他人。”

“预防疟疾最好的方法是防止蚊子叮咬,做好防蚊、灭蚊。尽量避免蚊虫出现的高峰期,尤

其是黄昏或夜晚到野外去活动,如果必须在野外活动,尽量穿长袖衣裤,裸露皮肤涂驱蚊剂,避免被叮咬。居室最好安装窗纱、门帘,晚上最好用蚊帐。”李彦亭介绍,市民可以喷洒灭蚊剂或驱蚊药液,同时居住环境要清除垃圾杂草,不要有污水坑,防止蚊子孳生。另外,进入疟疾流行地区的人群可以通过服用预防药进行预防,药物预防有效。

“去疟疾流行区旅行后出现发冷、发热、出汗等不适症状请及时就医,就医途中要做好个人防护,佩戴医用外科口罩。入境后就医时应主动告知旅行史。”李彦亭提醒,2021年6月30日,我国获得世界卫生组织无疟疾认证。虽然我国目前已消除疟疾,但境外输入性疟疾引起本地再传播的风险持续存在。因此疟疾防控工作不能松懈,市民要做好个人防护,增强主动就诊、及时治疗的意识,尤其去疟疾流行区旅行一定要做好防护,减少疟疾感染、传播和危重的风险。

