



今天市区天气

多云间阴，局部有雷雨或阵雨
南风短时北风3-4级，
雷雨地区雷雨时阵风7-9级
18~27℃



明天市区天气

多云转晴
南风转东北风3-4级
16~22℃



后天市区天气

多云转晴
东北风转南风3-4级
17~27℃

今天多云间阴，局部有雷雨或阵雨

市区最高气温27℃

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29℃，全市最低气温16℃，最高气温32℃。

今天全市多云间阴，局部有雷雨或阵雨，南风短时北风，雷雨地区雷雨时阵风7-9级。明天全市多云，局部阴有雷雨或阵雨，有雾或轻雾，南风转东北风，雷雨地区雷雨时阵风7-9级。后天全市多云间晴，东北风转南风。

烟台市气象台9日发布天气预报：

烟台市区，10日白天，多云间阴，局部有雷雨或阵雨，南风短时北风3-4级，雷雨地区雷雨时阵风7-9级，最低气温18℃，最高气温27℃。

11日，多云转晴，南风转东北风3-4级，16~22℃。

12日，多云转晴，东北风转南风3-4级，17~27℃。

烟台各区市，10日白天，多云间阴，局部有雷雨或阵雨，南风短时北风，沿海及内陆3-4级，雷雨地区雷雨时阵风7-9级。最低气温，沿海18℃，内

陆17℃；最高气温，沿海30℃，内陆31℃。

10日夜间到11日白天，多云，局部阴有雷雨或阵雨，有雾或轻雾，南风转东北风，海面5-6级，沿海及内陆3-4级，雷雨地区雷雨时阵风7-9级，16~26℃。

11日夜间到12日白天，多云间晴，东北风转南风，海面5-6级，沿海及内陆3-4级，16~28℃。

森林火险气象等级：二级（很少危险，难燃烧）。

家门口的游园活动场地太少

园林部门：升级扩建800平方米

本报讯(YMG全媒体记者 杨春娜 通讯员 于佳玉 马桂华 摄影报道)近日，市城管局园林建设养护中心接到群众建议，反映芝罘区电厂立交桥附近人口密集，南北两侧游园中可供居民活动的场地较少，群众“休闲健身去哪儿”成为难题。

针对居民反映的情况，市园林建设养护中心组织南大街绿化队立即赶赴现场进行实地调查，详细了解附近居民的所思所想，广泛征求居民对扩建活动场地的意见建议。随后，南大街绿化队研究制订了详细的活动场地扩建改造方案，组织一线人员加班加点开展游园扩建工作。整个活动场地扩建面积约为800平方米，且利用彩色悬浮地板划分为儿童乐园区、舞蹈健身区、休闲娱乐区3个区域。各场地针对不



同活动人群设置相应图案，让场地更具吸引力。

此外，活动场地周边还安装了座椅，方便居民休憩，考虑南侧地势低洼的情况，为防止雨季泥沙流入活动场地，修建了挡土矮墙进行维护。扩建后的游园焕然一新，

充满生机。

如今，走在活动区的小路上，时不时就能听到孩童的嬉笑声、老人的交谈声以及广场舞的音乐声。居民可以惬意地休闲娱乐，感受城市的美好气息，游园的扩建得到周边居民的一致好评。

夏季养生 巧用三种药材

中医养生最讲究用食疗养好脾胃。自然的产物是最适合脾胃的“补品”。相关专家给大家介绍了夏季食养妙用的三种天然中药材。

乌梅：消暑止渴 冰镇不如“酸敛”

夏天炎热难耐时，酸梅汤是最解渴的。酸梅汤所用的乌梅，不是我们平时所吃的“梅干”，而是要到药铺里才能买到的材料。用它熬成的酸梅汤，才具有止渴生津的功效。

乌梅治疗“口渴”的作用原理很特别。生津解渴的药材中，多数是滋阴类的，例如麦冬、玉竹、熟地等，干瘪的乌梅既没有这些药材的甜味，吃起来也不像它们那么水润，却能让口舌里涌出津液来，这就是“酸敛”的作用。乌梅的“酸敛”和冰镇饮料的“寒降”还不一样，既避免了寒凉伤及脾胃，又能减

少夏季元气的消耗，是充满中医智慧的“消暑法”，特别适合脾胃虚弱的老人小孩喝。

麦冬：滋阴润肺 清心助眠最有效

夏季里阴虚阳亢，容易让人“静”不下来。要想“平心静气”，就要多给身体提供一些“津液”的滋养。清心除烦的麦冬，正适合在这个季节喝上。

因为麦冬的块根能储存不少养分，即使拔出土，也不会像其他小草那么快枯萎。这富含精华的根部也是入药的部位，有养阴生津、清心润肺等功效。

在古代，麦冬也是一种名贵的草药。它味道甘甜，性微寒而不伤脾胃，反有润肺胃、降心火的作用。它能除烦助眠，原理在于“平衡阴阳”：在阳热渐盛的夏季，麦冬补足了体内的“阴分”，相当于在身体里“下”了

一场凉透心的雨，自然令人清爽而平静，可以安然入睡。

薏苡仁：利湿止酸痛 生熟功效不同

本草古籍中记载，薏苡仁性味甘、淡、凉，归脾、胃、肺经，主治“筋急，拘挛，不可屈伸，久风湿痹”；也就是说，它常用于治疗筋骨关节的各种不适。

虽说化湿的药材有很多，但对于感受湿热后出现的四肢酸重，薏苡仁是食疗的首选。它特别擅长处理“藏”在肌肉关节里的湿，用温和的方法将水湿“渗透”到体外，因此有“利湿除痹”的功效。

薏苡仁可以分为生用和炒用两种方式，生薏苡仁性更凉，适合在炎热的夏季吃，或者用于体质比较壮实的人；炒过后，薏苡仁的性质变温，健脾止泻的效力加强，适合给脾胃虚弱但又有水湿的人吃。 周洁莹



后天市区天气

多云转晴
东北风转南风3-4级
17~27℃



为进一步提高广大干部职工急救意识和急救能力，6月8日，蓬莱公路中心邀请蓬莱区红十字会应急救护专家开展了应急救护培训活动。全体职工学习了气道异物梗阻的解除方法、心肺复苏操作流程、技术指标及AED使用方法等。

通讯员 宁欢 刘元昌 摄影报道

烟台金和江南现代川菜被罚款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金和江南现代川菜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。

路遇居民车祸受伤 社区工作人员暖心参与施救

本报讯(YMG全媒体记者 宋晓娜 摄影报道)6月5日13时50分许，芝罘区航院社区辖区发生了一起交通事故，一辆中型汽车与一辆电动车发生碰撞，电动车驾驶人被撞伤倒地。

社区党委书记刘媛媛发现后，带上太阳伞叫上网格员一起，赶到车祸现场。

当时室外气温超过30℃，受伤女子躺在地上，刺眼的阳光让她双眼紧闭，表情十分痛苦。为避免烈日暴晒给伤者造成二次伤害，网格员王楠立即撑起了太阳伞。刘媛媛一直安抚伤者的情绪，了解伤者基本情况，并确定了伤者是本社区居民。

其间，伤者一直念叨着“我是老师，要和学校请假”，刘媛媛马

上给其学校拨打电话说明情况。数分钟后，救护车赶到。此时，伤者家属也急匆匆赶到。刘媛媛一直留在事故现场，直到交警到来。

“非常感谢社区，全程一直帮忙。我到了以后就陪着家属了。社区把后面的事都协调好了，后来又去医院看望了解情况，让我们感到特别暖心！”伤者家属事后感激地说。

消防救援人员到达现场发现，一名男童被家长抱在怀中，脚卡在电动车车架与后轮之间，整个脚掌全部陷入其中动弹不得，小男孩因惊吓和疼痛，情绪越来越不稳定。

消防救援人员一边安抚男孩的情绪，一边查看电动车构造，借助液压扩张钳对电动车后车轮与车架之间的空隙进行扩张，经过3分钟努力，成功将小男孩的脚顺利取出。



男童脚卡电动车动弹不得 烟台消防3分钟成功救援

本报讯(YMG全媒体记者 纪殿国 通讯员 孙成飞 摄影报道)6月5日下午，龙口市龙港街道和平村一男童坐在电动车后座上，家长在拐弯时，男童脚被卡进电动车里，这可急坏了家长。龙口消防在接到报警后，迅速出动赶赴现场实施救援。

消防救援人员到达现场发现，一名男童被家长抱在怀中，脚卡在电动车车架与后轮之间，整个脚掌全部陷入其中动弹不得，小男孩因惊吓和疼痛，情绪越来越不稳定。