



今天市区天气

阴有雷雨或阵雨
南风短时北风5-6级阵风7级转3-4级,雷雨地区雷雨时阵风8-10级
23~30℃



明天市区天气

多云转晴
南到西南风4-5级
23~35℃



后天市区天气

小雨转阴
南风短时北风3-4级
24~35℃

今天全市阴有雷雨或阵雨

雷雨地区雷雨时阵风8-10级

本报讯(YMG全媒体记者 纪殿国)昨日,全市以南风为主,最低气温21℃,最高气温35℃。市区最高气温29℃。

今天全市阴有雷雨或阵雨,南风短时北风,雷雨地区雷雨时阵风8-10级。明天全市多云,局部阴有雷雨或阵雨,南到西南风,雷雨时阵风7-9级。后天全市多云,局部阴有雷雨或阵雨,南风短

时北风。

烟台市气象台7日发布天气预报:

继续发布高温黄色预警信号,预计8~10日,我市仍有阶段性35℃以上的高温天气,其中,8日高温主要出现在莱州,9~10日除海阳、长岛外,其他地区最高气温可达35~38℃,请注意防范高温天气对户外作业、生产生活等带来的不

利影响。

烟台市区,8日白天,阴有雷雨或阵雨,南风短时北风5-6级阵风7级转3-4级,雷雨地区雷雨时阵风8-10级,最低气温23℃,最高气温30℃。

9日,多云转晴,南到西南风4-5级,23~35℃。

10日,小雨转阴,南风短时北风3-4级,24~35℃。

中考志愿填报今天结束

最早一批10日公布录取结果

本报讯(YMG全媒体记者 徐峰)烟台中考志愿填报流程将于今天(8日)结束,考生填报志愿后,也意味着进入录取阶段。昨日,记者就录取流程进行梳理,最早一批录取时间为7月10日。

按照招考流程,烟台中考分四个批次依次进行,已被录取考生不再参与下一批次录取。

最早一批录取的是第一批次,为“3+4”本科(初中起点“3+4”本科

对口贯通分段培养高等职业教育)和中等职业学校职教高考班,录取时间为7月10日至11日。

第二批次为普通高中录取,时间为7月13日至18日。

第三批次为五年制高职(五年一贯制和三二连读高等职业教育)、五年制高师(五年一贯制和三二连读高等师范教育),录取时间为7月19日至28日。其中,提前批志愿五年制高师和五年制高职有面试要求的专业,7月19日至20

日面试,录取时间为7月21日至22日;普通批志愿,其他五年制高职录取时间为7月23日至27日;普通批征集志愿,征集志愿公布缺额计划、志愿填报及录取时间均为7月28日。

第四批次为中等职业学校(含普通中专、职业中专三年制中职和技工学校),录取时间为7月29日。

考生可根据所填报批次,关注相应录取时间。

暑假期间东航增加烟台地区运力

学生或教师购票最高优惠10%

本报讯(YMG全媒体记者 何晓波 通讯员 陈麒天)7月11日至8月31日,东航山东分公司将在烟台地区增加暑假期间的运力投放,特别推出针对教师学生出行最高10%的优惠政策。

东航山东分公司相关负责人介绍,每年暑运期间,烟台地区旅客出行较为集中,旅游度假、探亲访友等出行需求不断增长。对此,东航山东分公司在烟台地区热门航线上进行加班,优化暑运航线,持续扩大航网覆盖面,满足广大旅客暑期出行需求。

7月11日到8月31日,整个暑假期间,东航新增烟台-长沙-新加坡、烟台-大同-西宁、烟台-大同-兰州、烟

台-长白山、烟台-兰州、烟台-沈阳、烟台-桂林、烟台-南京等多个航点及航班,后续还将增加张家界、呼和浩特、海拉尔等航班。

另外,还专门为教师学生的暑假出行推出专属优惠政策:学生只要在东航APP上完成学生认证,即享专属购票优惠,学生会员添加受益人后,为受益人购票享同等优惠,认证学生或教师购票将最高直减10%。

除此之外,东航还推出“抱团飞”项目,发起的旅客再邀请到一人参与即可成团,并能够以每人199元、399元、599元三档“惊喜价”购票,目前烟台地区有烟台-大连(199起)元、烟台-桂林(599元起)可供旅客选购。

用减盐酱油就不用担心盐过量?

误区! 健康减盐做好三点

本报讯(YMG全媒体记者 张莘)食盐是饭桌上必要的调味品,也是人体不能缺少的东西,一旦体内缺少盐分,就会造成体内含钠量过低,会出现食欲过低、四肢无力,发生眩晕,严重的时候更会出现恶心、厌食、心率加速等。但过量摄入盐,这个必需的东西就变成了极具杀伤力的健康“杀手”。那么,如何减盐?疾控专家介绍,健康减盐有三原则,即少吃盐、少吃高盐食品、减少食用量。

健康成年人每天食盐不超过5克,老年人和儿童应酌情减少烹调用盐量。平时可以使用减盐工具,如定量盐勺。定量盐勺一般分为2克盐勺和5克盐勺,一平勺分别是2克盐或5克盐。成年人平均一餐不宜超过2克盐。同时培养良好的饮食习惯,更多选择新鲜食材而非腌菜、咸肉、泡菜等含盐量高的易储存食材。选择更加健康的烹饪方式,如蒸、煮、快炒等方式保留菜品的原汁原味。烹饪菜肴时,可在出锅前放盐,尽量避免使用其他咸味调味品来重复调味,如想增加风味可使用辣椒、胡椒等天然调味品替代。选用低盐调味品,如低钠盐、减盐酱油等。

此外,学会看食品营养成分表,食品营养标签上的钠(Na)表示含盐量的高低。购买食品时应警惕含盐量高的食材,如味精、酱油、番茄

酱、甜面酱、黄酱、辣酱、腐乳等调味品;咸菜、酱菜、咸蛋等腌制品;香肠、午餐肉、酱牛肉、火腿、烧鸡、鱼干等熟肉制品;方便食品、速冻食品、罐头食品等;甜点、冰激凌、饮料、话梅、果脯、肉干等零食,它们虽然以甜味为主,但里面也含有很多盐。

而对于吃盐也存在一些错误传言,例如不吃盐会没劲儿,其实“不吃盐没劲儿”是来自于以前缺盐、几天都吃不到盐的日子,尤其是体力劳动者,人体流失的钠得不到补充,出现电解质紊乱,身体乏力,于是有了“不吃盐没劲儿”的说法。目前,我们的平均食盐摄入量远远超出了生理上的需要量,不需要额外向食物中添加食盐。与此相反,减少盐的摄入有血压降低等益处。还有人觉得少盐饭菜就不香了,其实这是味蕾的一种感觉,我们的味蕾需要2~6周时间来适应这种变化,当我们适应了这种较淡的味道,味蕾就可以感受到食物本身的鲜美味道了。另外,还有一种错误说法是“用减盐酱油替代盐,就不用担心吃盐过多了”。减盐酱油是指以大豆和/或脱脂大豆(食用大豆粕)、小麦和/或小麦粉和/或麦麸为主要原料,经微生物发酵后通过减盐技术制成,对比日常使用的酱油含盐量减少1/4以上,但仍需要根据盐的摄入要求,定量使用。

电梯困人应急救援演练进社区



本报讯(YMG全媒体记者 金海善 通讯员 傅进军 摄影报道)为切实保障电梯使用安全,提升使用单位及维保单位对电梯突发事件的防范和应急处置能力,近日,烟台市特种设备检验研究院莱州工作站开展了电梯困人应急救援演练。

此次演练以直梯困人故障为背景,演练中被困乘客通过电梯轿厢内的与外界通话装置报警寻求救援。值班室接到电梯困人报警电话后,立刻告知电梯维保单位。救援人员通过一系列作业后,顺利“解救”被困乘客。整个救援演练过程紧张有序、有条不紊进行,所

有人员都能准确、及时地到达相应岗位,耗时仅10多分钟。

演练检验了维保单位应对电梯突发事件处置、救援能力,也使群众对电梯安全有了更全面的认识和了解。相关人员提醒说,市民乘坐电梯出现故障时,千万不能盲目自救,容易造成二次伤害。

烟台牙山尚羊屯羊汤馆被罚款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牙山尚羊屯羊汤馆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。