



今天市区天气
多云转阴,有阵雨或雷雨
偏西风转东南风3-4级
24~29℃



明天市区天气
小雨转多云
南到东南风3-4级
25~29℃



后天市区天气
小雨
南风3-4级
26~31℃

今天“大暑”，注意避暑切勿贪凉

市区多云转阴，有阵雨或雷雨，最高气温29℃

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22℃，最高气温30℃。市区最高气温28℃。

今天全市多云转阴，有阵雨或雷雨，偏西风转东南风。明天全市多云间阴，局部有雷雨或阵雨，南到东南风。后天全市多云间阴，局部有小雨，南风为主。

“小暑不算热，大暑正伏天”。今天，热浪滚滚的大暑节气登场。民间有“小暑大暑，上蒸下煮”等谚语。专家提醒公众，此时节是一年里最热的时候，公众要注意避暑，切勿贪凉。

专家表示，洗澡一定要用温水，避免图一时痛快冲凉水澡。天气炎热时人体毛孔处于开放状态，如果用凉水冲洗，会导致汗毛孔迅速闭合，毛细血管收缩，出现心跳加快、血压升高、肌肉收缩、神经紧张等，不但不能消除疲劳，还易引起感冒。而长时间待在有空调的地方，容

易得“空调”病。大量吃冷饮，会使胃肠受损，出现腹泻等症状。

烟台市气象台22日发布天气预报：

烟台市区，23日白天，多云转阴，有阵雨或雷雨，偏西风转东南风3-4级，最低气温24℃，最高气温29℃。

24日，小雨转多云，南到东南风3-4级，25~29℃。

25日，小雨，南风3-4级，26~31℃。

致敬老党员老英雄



22日，100岁老军人王洪昌(右二)和98岁老军人孙佑杰(左二)在台上接受奖杯和祝福。当日，中华志愿者协会山东代表处(烟台)、烟台退役军人就业创业促进会等单位，在芝罘区社会组织利益园举行慰问演出，向老党员老英雄致敬。

YMG全媒体记者 柴向阳 何晓波 摄影报道

大暑：赤日几时过，清风无处寻

YMG全媒体记者 刘晋

大暑，是二十四节气中的第十二个节气，也是夏季最后一个节气。寓意着一年中最热的时期来临，这个时节阳光猛烈、高温潮湿多雨。“暑”就是热的意思，大暑，顾名思义就是很热。《月令七十二候集解》中说：“暑，热也，就热之中分为大小，月初为小，月中有大，今则热气犹大也。”

“一候腐草为萤；二候土润溽暑；三候大雨时行。”每到大暑时节，由于气温偏高又有雨水，细菌容易滋生，许多枯死的植物潮湿腐化，到了夜晚，经常可以看到萤火虫在腐草败叶上飞来飞去寻找食物。另外土壤高温潮湿，很适宜水稻等喜水作物的生长。同时，雨热同季的潮热天气，天空中随时都会形成雨水落下。

大暑正值中伏前后，是一

年中最热的时间段，在我国很多地区，经常会出现摄氏40度的高温天气。大暑时节是喜温作物生长速度最快的时期，也是雷阵雨最多的季节，有谚语说：“东闪无半滴，西闪走不及”，意谓在夏天午后，闪电如果出现在东方，雨不会下到这里，若闪电在西方，则雨势很快就会到来，要想躲避都来不及。同时，很多地区的旱、涝、风灾等各种气象灾害也最为频繁。

都说“头伏饺子二伏面，三伏烙饼炒鸡蛋”，伏日吃面这一习俗至少三国时期就已开始。在北方，也有“大暑、二伏宜吃面”的说法。入伏后，正是麦子丰收的季节，用新小麦做成的面食富含糖类、B族维生素、多种矿物质等，夏季炎热排汗多，可为人体提供充足的热量。伏天吃面也可以增进食欲。

此外，民间历来还有伏吃“伏羊”的习俗，吃“伏羊”属于“三伏补”的一种。因为高温的三伏天吹空调、风扇易使体内寒气过重，三伏天吃羊肉散寒气，能起到事半功倍的效果，羊肉这种温补食材能温阳散寒。羊肉热量低，脂肪少且蛋白质含量较高，伴以葱、姜、蒜、花椒等热性佐料，能刺激人体大量排汗。在山东，不少地区有大暑当日“喝暑羊”(即喝羊肉汤)的习俗。

南宋诗人曾几在《大暑》中这样写道：赤日几时过，清风无处寻。经书聊枕籍，瓜李漫浮沉。兰若静复静，茅茨深又深。炎蒸乃如许，那更惜分阴。



这片海域海军部队实兵演练

23日15:00至26日15:00临时禁航

2023年7月23日15:00至7月26日15:00，海军部队将在成山头至日照以东海域实兵演练，设置临时禁航禁渔区域：

北纬36度55分00秒，东经121度10分00秒
北纬36度55分00秒，东经121度20分00秒

北纬36度55分00秒，东经121度50分00秒，东经122度12分00秒

请过往船舶注意避让，不得进入以上临时禁航区。

航行警告

海军部队将在成山头至日照以东海域实兵演练，为确保安全，请各船舶特别注意，2023年7月23日1500至7月26日1500，不得进入下图所示临时禁航区：



烟台金橡湾饭店被罚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橡湾饭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。

12名教师上榜省级楷模候选人

本报讯(YMG全媒体记者 徐峰)日前，山东省教育厅公布2023“齐鲁最美教师”和山东省教书育人楷模省级选树活动候选人，烟台12名教师上榜。

根据《中共山东省委宣传部 山东省教育厅关于开展2023年度“齐鲁最美教师”和山东省教书育人楷模选树活动的通知》要求，经各市、各高校广泛宣传发动、逐级推荐评选，产生199名“齐鲁最美教师”和山东省教书育人楷模省级选树活动候选人。

记者从2023年度“齐鲁最美

教师”和山东省教书育人楷模省级评选候选人名单中看到，候选人名单中共涉及烟台12所学校的老师，分别有鲁东大学闫冬春、烟台大学吴昭景、栖霞市桃村中学王红、山东省烟台第一中学王贵江、烟台高新技术产业开发区实验中学曲玲玲、山东省长岛中学孙玉萍、龙口市第一中学林久鹏、烟台市牟平区新牟小学林晓云、烟台福安中学黄海珍、莱阳市实验小学盖旭兵、山东省烟台第二中学慕湘、莱州市第一中学戴维嘉。

颐山苑社区举办消夏晚会

本报讯(YMG全媒体记者 金海善 通讯员 牛昱婷)7月21日晚，芝罘区黄务街道颐山苑社区举办消夏晚会，社区居民准备了舞韵瑜伽、小提琴演奏、快板、儿童合唱、二胡独奏、古典舞、吕剧、三句半、钢琴弹唱以及独唱等喜闻乐见的节目，群众演群众

看，丰富多彩的节目丰富了社区居民的文化生活。

舞韵瑜伽《广寒宫》表演拉开晚会的帷幕，好看的节目一个接一个，小朋友们勇敢自信地站在舞台上，充分展示自己的特长，在舞台上大放异彩。通过不同的艺术展示，展现了社区居民对幸福生活的向往。