



## 今天市区天气

晴到少云  
东北风转南风3-4级  
18~30℃



## 明天市区天气

多云  
南风3-4级  
21~29℃



## 后天市区天气

多云  
南风3-4级  
19~29℃

# 今天市区气温18~30℃

本报讯(YMG全媒体记者 纪殿国)昨日,全市北到东北风,市区最高气温27℃。全市最低气温17℃,最高气温33℃。

今天全市晴到少云,东北风转南风。明天全市晴转多云,有雾或轻雾,南风为主。后

天全市多云间晴,南风不大。烟台市气象台6日发布天气预报:

烟台市区,7日白天,晴到少云,东北风转南风3-4级,最低气温18℃,最高气温30℃。

8日,多云,南风3-4级,

21~29℃。

9日,多云,南风3-4级,19~29℃。

烟台各区市,7日白天,晴到少云,东北风转南风,沿海及内陆3-4级。最低气温,沿海18℃,内陆17℃;最高气温,沿

海30℃,内陆32℃。

7日夜间到8日白天,晴转多云,有雾或轻雾,南风,海面5-6级,沿海及内陆3-4级,20~31℃。

8日夜间到9日白天,多云间晴,南风,海面5-6级,沿海及内陆3-4级,20~31℃。

## 市疾控中心提醒:

# 秋季装修居家安“醛”不可忽视

本报讯(YMG全媒体记者 张萍 通讯员 王朝霞 曾颖雪)“一场秋雨一场寒,十场秋雨穿上棉。”由于木质板材不易返潮、涂料油漆容易干燥等原因,秋季成为装修的大好

时节,人们在欣赏自己漂亮爱巢的同时,甲醛正侵袭人们的健康。烟台市疾病预防控制中心专家提醒:秋季装修,居家安“醛”不可忽视。

家具中甲醛的释放速度

受温度的影响较大。夏季温度较高,甲醛释放速度快,很容易被人体感知。而立秋以后,天气凉爽,甲醛释放速度变缓,潜伏在家具中的甲醛气体不容易被人体感知。同时,秋季天气转凉,容易忽略开窗通风,导致室内甲醛浓度超标。造成室内甲醛超标的原因有很多,如家具板材中的胶粘剂,窗帘、沙发等纺织材料的印染剂以及油漆、涂料、墙纸等装饰材料。

那么,已经装修好的房子,如何减少室内甲醛污染的危害?首先要加强室内通风换气,通风换气是去除甲醛最有效、最经济的方法。通过空气流通,可以降低室内甲醛的含

量。另外,根据气温高甲醛挥发快的特点,可以白天关闭门窗,晚上打开门窗,加快甲醛的散发。也可选择活性炭吸附的方法。活性炭是公认的“吸毒”能手,活性炭最好放置3-5天后拿到太阳下暴晒,将甲醛释放出去,再重复使用。另外,活性炭包的吸附容量是有限的,最好根据装修程度尽量放置足够量的活性炭包。此外,还可以选择植物去除甲醛,室内甲醛污染较轻时,可以选择龟背竹、绿萝、龙舌兰、虎皮兰、吊兰等来改善室内空气质量。根据房间的用途、面积大小选择和摆放植物。一般情况下,10平方米左右的房间摆放两盆植物比较适宜。

志斌也会想尽办法调动孩子的情绪。“做得好有奖励给他,有时他态度不认真也少不了批评两句。”今年暑假,滕志斌带着孩子发起了“21日计划”的运动挑战,晨跑、空腹爬楼、俯卧撑等都在他们的训练计划内。“平时上学7点起床,暑假期间他6点就起来锻炼了。”滕志斌说,希望利用这21天给孩子养成个好习惯。

这对父子还是各地马拉松活动的“常客”。“今年,我们参加了青岛西海岸马拉松、烟台海阳仙境马拉松、烟台星空马拉松等活动。”滕志斌说,只要他在网上看到类似的活动,就会带着孩子一起参加,考虑到孩子年龄小,他们主要选择5到10公里的短程马拉松。今年9月,莱州举办了一场全民健身徒步大会,滕志斌提前一周在莱州的跑团中获得消息,便带着儿子报了名,开始了赛前准备。

赛程期间,滕舜祺身体有些不适,但还是坚持跑完了全程,“孩子担心自己表现得不够好,我告诉他坚持下来就是胜利。”滕志斌说,以后也会让孩子继续坚持跑步,接触更多样的运动形式,享受运动带来的快乐。



# 莱州一对父子坚持跑步四年 享受运动带来的快乐

本报讯(YMG全媒体记者 陈睿旷 摄影报道)近日,莱州一对父子上传了“21日计划”的运动打卡以及参加马拉松活动的视频,受到不少市民的关注。

父亲滕志斌是一位户外运动爱好者。2019年起,他带着当时4岁的儿子滕舜祺接触户外跑步。“一开始就是为了让他锻炼身体、锤炼意志、增强自信。”滕志斌说,孩子刚接触运动的时候年龄太小,最多就能跑一公里,差不多要花费8分钟的时间。2021年7月,6岁的滕舜祺首次完成了5公里的夜跑,滕志斌还为儿子定制了一枚奖牌,让运动具有了一定的“仪式感”。

“对于现在的他来说,8公里都是小菜一碟,我都追不上他了。”滕志斌欣慰地说。

4年来,这对父子几乎每晚都在马路上挥洒汗水。滕志斌在一旁用运动手表监控着儿子跑步的速度、用时、里程数,并将他每天的变化用手机拍摄记录下来。“因为我们天天都生活在一起,没有注意到孩子有什么明显的变化,但一翻看手机里的视频才发现,他长大了不少,身体素质也明显越来越强。”

每每遇到倦怠的时候,滕

## 海阳公路建设养护中心 开展第四轮下基层活动



本报讯(通讯员 修晓雷 摄影报道)“您好,我们是公路养护中心的,这是我们S202威青线修复养护工程的宣传单页,您看一下详细内容,工程有最新进展,我们会第一时间通知您,感谢您的配合。”为持续增强干部职工的凝聚力和文化向心力,近日,烟台市海阳公路建设养护中心组织开展第四轮“转作风、树新风”下基层暨公路工程宣传活动。

活动中,该中心组织10余名干部职工来到S202威青线路面修复性养护工程现场,分成三个小组为施工路段附近车辆以及公路沿线商户、居民、群众发放《致S202威青线海阳莱阳段路面修复工程沿线单位和居民的一封信》460余份,及时告知沿线群众当前工程进展、近期工作计划及封闭施工路段绕行方案,最大限度降低工程施工对群众出行带来的影响,干部职工对附近居民耐心细致的讲解赢得了广大群众的一致点赞。

据悉,“转作风、树新风”下基层活动是该中心“听党话、跟党走、感党恩”宏观规划的具体落实,通过党建引领、文化赋能、工团凝心3个板块,为海阳公路事业高质量发展持续提振“精气神”,营造团结干事、风清气正的文化氛围。

## “烟台芝罘老街故事荟” 走进芝罘岛社区



本报讯(YMG全媒体记者 杨健 摄影报道)“我大学是学历史专业的,这种讲述身边历史故事的讲座对我很有吸引力。”忙着摆弄音响的芝罘岛街道办事处工作人员王晨告诉记者。专程赶来的烟台著名“银发导游”吴凤冠也大呼过瘾:“听着这些具体翔实的烟台老街故事,就是给我的导游生活增添营养呢!”

本次活动受到辖区居民的一致好评,参与朗诵的老师们也纷纷表示,故事的讲述不仅是一种乡情,更是对自己文化素养的进一步提升。朗诵者宋宗良对记者说,长辈家人有在芝罘岛居住的,朗诵着《秦始皇走过六次的始皇道》,悠久的历史感和现实的亲切感融汇一起,有一种找到“根”的感觉。

作为“老三届”的程老师总结说,历史会渐渐远去,但烟台的精神文明却会通过“故事荟”更多地融入百姓的生活之中和文明浸润中!