



今天市区天气

多云转阴  
西南风短时北风3-4级  
21~31℃



明天市区天气

小雨转阴  
西南风转东北风4-5级  
23~27℃



后天市区天气

多云  
东北风3-4级转4-5级  
21~24℃

# 今天市区最高气温 31℃

本报讯(YMG全媒体记者 纪殿国)昨日,全市南风短时北风,市区最高气温28℃。全市最低气温20℃,最高气温31℃。

今天全市多云转阴,局部有雷雨或阵雨,西南风短时北风,雷雨地区雷雨时阵风7-9级。明天全市阴有雷雨或阵雨,转多云,西南风转东北风,雷雨时阵风7-9级。后天全市多云,东北风为主。

烟台市气象台17日发布天气预报:

烟台市区,18日白天,多云转阴,西南风短时北风3-4级,最低气温21℃,最高气温31℃。

19日,小雨转阴,西南风转东北风,4-5级,23~27℃。

20日,多云,东北风3-4级转4-5级,21~24℃。

烟台各区市,18日白天,多云转阴,局部有雷雨或阵雨,西南风短时北风,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21℃,内陆20℃;最高气温,沿海31℃,内陆32℃。

18日夜間到19日白天,阴有雷雨或阵雨,转多云,西南风转东北风,海面5-6级转6-7级,沿海及内陆3-4级转4-5级,雷雨时阵风7-9级,21~28℃。

19日夜間到20日白天,多云,东北风,海面6-7级,沿海及内陆4-5级,18~26℃。

## 如何破解“小胖墩”难题?

孩子也要管住嘴、迈开腿

随着生活水平的提高,我国居民尤其是儿童青少年人群超重肥胖患病率增长较快,成为严重危害居民健康的公共卫生问题。《中国居民膳食指南(2022)》数据显示,6至17岁儿童青少年超重肥胖率高达19.0%,这意味着每五个儿童青少年中约有一个超重肥胖,甚至在生长发育过程中,存在“身高跑不过体重”的现象。

儿童超重和肥胖已经成为不容忽视的全球性问题。国务院2021年9月印发《中国儿童发展纲要(2021-2030年)》,提出了“儿童超重、肥胖上升趋势得到有效控制”的目标。

近年来,我国出台一系列政策举措对儿童青少年合理膳食、营养健康作出部署。

为“保持健康体重”,《健康中国行动(2019-2030年)》给儿童青少年“开方把脉”:学会选择食物和合理搭配食物的生活技能。每天吃早餐,合理选择零食,在两餐之间可选择适量水果、坚果或酸奶等食物作为零食。足量饮水,首选白开水,少喝或不喝含糖饮料。自我监测身高、体重等生长发育指标,及早发现、科学判断是否出现超重、肥胖等健康问题。

多位与会专家呼吁,科学合理膳食是最合算的超重、肥胖干预措施,积极倡导减盐、减油、减糖的健康饮食和烹饪习惯,家长要帮助孩子从小建立健康生活理念,养成良好饮食运动习惯,管住嘴、迈开腿。

国家卫生健康委食品安全标准与监测评估司副司长田建新表示,肥胖防控是世界性难题,下一步,国家卫生健康委将会同相关部门不断完善政策法规,丰富科普宣教形式和内容,加强效果监测和评估,更好地推动建立健康的食物环境,助力儿童青少年健康成长。

据新华社

## 科普日 学知识

9月17日是我国第20个全国科普日。在中国地质博物馆烟台分馆,小朋友们在家长的带领下参加了科普研学活动。今年全国科普日的主题为“提高全民科学素质,助力科技自立自强”。自2004年我国开展全国科普日活动以来,尊重创造、崇尚科学的理念深入人心。

YMG全媒体记者  
唐克 摄



## 为你免费咨询房屋买卖合同纠纷

北京炜衡(烟台)律所两名律师做客“律师来啦”直播间

本报讯(YMG全媒体记者 任雪娜 吕金滢)本周五晚7时,烟台市融媒体中心融媒体普法栏目“律师来啦”又将按时开播。本期北京炜衡(烟台)律师事务所执行主任周骏、执业律师秦延棋应邀做客直播间,接听“烟台民意通”热线6601234,“面对面”解答法律问题,尤其是房屋买卖合同纠纷。有相关法律困扰的市民,可在本周五晚7:00-8:00拨打“烟台民意通”热线,也可在抖音上搜索“烟台观察”或“法治烟台”观看直播,在评论区留言法律问题,律师将现场解答。

周骏律师,北京炜衡(烟台)律师事务所高级合伙人、执行主任,在建设工程、商事合同纠纷、公司破产及清算等诉讼及非诉讼业务领域有着深厚的理论功底和实战经验,每年承接各类案件100余件。

秦延棋律师,毕业于烟台大学法学院,现任北京炜衡(烟台)律师事务所执业律师,具有扎实的法学理论功底和丰富的诉讼实战经验,执业以来始终秉持“洞察、沟通、解决、良知”的执业理念,致力于为当事人提供专业化、多元化、深层次的法律服务。

让学法、知法、用法成为我们的生活习

惯。市民平时也可拨打“烟台民意通”热线6601234进行法律咨询,还可通过“烟台观察”“法治烟台”抖音号私信留言咨询内容及联系方式。市民在咨询法律问题时尽量做到客观、详尽,便于律师更有针对性地进行回复。



## 中秋节临近,九田市场海鲜品种样样俱全! 海鲜礼盒随买随装!

中秋节临近,烟台九田水产品批发市场开始热闹起来,螃蟹、爬虾、鲍鱼、海螺、各种海鱼等新鲜海产品琳琅满目,目前各类海鲜货品供应充足、价格平稳,为市民餐桌增添了不少美味。

“我要10斤螃蟹!”“麻烦帮我选两条大鲈鱼!”9月17日早晨6点半,笔者来到九田水产品批发市场,又一次体验了一把节前挑选海鲜的热闹情景。

九田市场里车水马龙,人来人往,市场里海鲜产品种类、数量比前些日子明显增加了许多,批发海鲜的大货车一辆挨着一辆,有序地排成两排,成箱的鲈鱼、爬虾、八爪鱼、刀鱼、牙片鱼、螃蟹等等摆满摊位;也许快要过节了,前来市场购物的市民也明显增多,车辆早已挤满

了停车位,进进出出的送货三轮车与购物市民不间断地穿插在市场内,络绎不绝,热闹非凡!

“这两天忙死了,从早晨3点多钟开始一直到连口水都没喝。”兴添祥海鲜老板黄经理说道。门前几位员工在忙着配货、打包、装车、发货。黄经理介绍:“这几天有单位企业集体订购的,有市民来店里选购的。”笔者看到,个人订购的海鲜品种、数量都不太多,但都是一些精心挑选的精品海鲜,比如一位市民选购的一箱海鲜中,只有三个品种:新鲜对虾、活鲍鱼与两条大鲈鱼,在另一箱中有新鲜刀把蛭子、活海螺、还有两条新鲜大牙片鱼。“现在的顾客需求标准高了,主要重视质量,其次看价格,只要货物新

鲜、质量好,基本都能满足顾客要求。”黄经理说道。也有烟台本地企业单位来预订的,因为购买的礼箱数量多,大多数以新鲜经济类海鲜为主,比如:扇贝丁、活虾、鲍鱼、海螺、偏口鱼、辫子鱼等。

笔者在批发区域看到,一群人围着批发爬虾的摊位。“今年的爬虾便宜,20元一斤,都是本地的,特肥!”批发商说道。

笔者随后走访了其他摊位了解到,近几天海鲜价格并没有太大变动。目前,梭子蟹40-80元/斤、海螺25元/斤、大偏口鱼25元/斤、黄花鱼12元/斤、海蛎子5元/斤、蛭子15元/斤、扇贝6元/斤、本地鲈鱼6元/斤、大鲈鱼23元/斤、刀鱼20元/斤、对虾120元/斤、章鱼25



元/斤、辫子鱼16-25元/斤、牙片鱼34元/斤、天鹅蛋17元/斤、海肠80-100元/斤、海胆30元一个。