



今天市区天气

晴间多云
北风转南风3-4级
10~19℃

明天市区天气

晴
南到西南风3-4级
12~22℃

后天市区天气

晴
南风3-4级
14~23℃

今天晴间多云 市区最低气温10℃

本报讯(YMG全媒体记者 纪殿国)今天全市晴间多云,北风转南风。明天全市晴到少云,南到西南风。后天全市晴转多云,南风不大。
烟台市气象台20日发布天气预报:

烟台市区,21日白天,晴间多云,北风转南风3-4级,最低气温10℃,最高气温19℃。
22日,晴,南到西南风3-4级,12~22℃。

23日,晴,南风3-4级,14~23℃。
烟台各区市,21日白天,晴间多云,北风转南风,沿海及内陆3-4级。最低气温,沿海10℃,内陆7℃;最高气温,沿海19℃,内陆20℃。

21日夜间到22日白天,晴到少云,南到西南风,海面5-6级,沿海及内陆3-4级,6~22℃。
22日夜间到23日白天,晴转多云,南风,海面5-6级,沿海及内陆3-4级,7~22℃。



秋高气爽,风和日丽。近日,在文化中心广场,练健身操、跑步锻炼的市民随处可见。
YMG全媒体记者 金海善 摄

10月20日“世界骨质疏松日”,专家提醒:

重视骨密度筛查 关注骨骼健康

骨质疏松症是最常见的骨骼疾病,随着年龄增长,骨量减少,中老年人患骨质疏松的概率会增加。10月20日是“世界骨质疏松日”,专家提醒,中老年群体应重视骨密度筛查,定期体检,强肌健骨,提早防治。

“肌肉酸痛、身高变矮、发生脆性骨折等是骨质疏松常见的临床表现。”西宁市第二人民医院骨科副主任医师王永虎表示,随着年龄增长,人体激素分泌水平降低,影响钙质吸收,导致骨量减少、骨骼脆性增加。通常女性在50岁、男性在60岁后,易出现骨质疏松。

骨质疏松不是突然发生的,要留意生活中的预警信号。“当骨质疏松发展到一定阶段,会出现腰背痛、驼背等症状,建议根据情况,及时到内分泌科、骨科、老年科等科室就诊。”青海省人民医院骨科主任

医师郑峰说,骨质疏松患者一旦受到外伤,易发生骨折。脊柱、髋部、腕部是骨质疏松性骨折多发部位,若不及时治疗,则会引发一系列病症。

专家建议,预防骨质疏松首先要提高健康意识,补钙不等于治疗骨质疏松。提倡40岁以后开始做骨密度筛查,50岁以后每年至少做一次骨密度检测,及时了解骨骼健康状况,切忌盲目补钙,应遵医嘱,结合自身情况对症下药。

此外,还要养成健康的生活方式。一方面均衡膳食营养,多食富含钙元素的食物;另一方面要加强体育锻炼,戒烟限酒,参加体育锻炼时要注意舒展关节,避免和减少运动损伤。建议有老人的家庭进行必要的适老化改造,包括地面平整防滑、安装扶手等,有助于提高安全性,增加居住空间的灵活性和适应性。 据新华社

养奶家慈善义工走访困难居民

本报讯(通讯员 邢荣荣 摄影报道)在一年一度的重阳节来临之际,为进一步做好民生服务,弘扬扶贫帮困的中华传统美德,芝罘区黄务街道富甲社区联合养奶家慈善义工站,为社区困难居民送去爱心和温暖。

活动前,养奶家慈善义工站了解到,本次帮扶对象多是身体不适,并需要常年吃药的困难家庭,于是便细心地准备了羊奶、奶粉和饼干,以满足他们的日常营养所需。

在走访中,工作人员和居民们聊家常,询问他们的身体和生活状况,表示社区和义工站今后会继续关心、帮助他们。



被走访的居民对社区的关爱也表达了感激之情。

山东商务职业学院 提高财政资金使用效益

本报讯(通讯员 孙琳)山东商务职业学院将财政专项资金作为实现学校高质量发展的坚实基础,在保障资金使用合理、合规、合法的基础上,加快推进预算执行进度,切实提高财政资金使用效益,保证年度财政资金预算执行率达到100%。近日,学校针对推进2023年度财政专项资金项目的实施工作提出明确要求。

项目建设须与建设任务趋同、与预算计划趋同,倒排时序,必须完成年度建设任务和年度预算执行计划;落实“花钱必问效、无效必问责”机制,专项资金的使用必须以项目建设高质量和高效益为遵循。

坚持项目部门负责制(项目负责人制),对照建设规划,全面落实“全过程、全链条、全周期”的管理机制。各专项资金主管部门及项目负责人要对自身项目建设进度、成效和存在问题全面了解,做到摸清底数、加快进度,严格按照时间节点要求,确保如期圆满完成项目建设。

坚持合规、合理、合法使用项目资金。保证项目前期论证充分,事中程序

执行合规,事后与项目建设绩效目标保持一致,切实保证项目建设成效。

树立全校一盘棋思想。统筹考虑学校发展大局,加强部门间沟通协作,不浪费财政资金,对项目预算执行中存在的问题,及时沟通、动态协调,做好项目预算编排与调剂。

建立项目储备,实施“项目库”动态管理机制。各部门要增强“项目储备意识”和建立“项目储备”机制,即进一步落实“轻重缓急”原则和“项目等资金”原则,前瞻性、规划性地做好项目论证和资金计划,同时做好滚动储备与动态调整,杜绝“资金等项目”问题,对未作资金规划的项目不再提供资金支持,切实把财政专项资金用到实处。

此外,山东商务职业学院还就近期省财政厅下达的关于清理盘活财政存量资金的两个文件召开专题会议,深入解读上级文件精神、通报校内各项财政专项资金预算执行总体情况,对财政专项资金预算执行有关问题进行说明,并就今后相关工作提出了具体工作指引。

我国拟修法进一步完善传染病防治体制机制

传染病防治法修订草案20日提请十四届全国人大常委会第六次会议审议,旨在进一步完善我国传染病防治法律制度,强化公共卫生法治保障。

国家卫生健康委副主任、国家疾病预防控制中心局长王贺胜在向全国人大常委会会议作草案说明时介绍,现行传染病防治法的实施,对有效防治传染病、保障人民群众生命健康发挥了重要作用。同时,新冠疫情也暴露出现行法律制度存在短板和不足,需要有针对性地补短板、堵漏洞、强弱项。

我国现行传染病防治法于1989年公布施行,分别于2004年、2013年进行了全面修订和部分修改。此次提请审议的传染病防治法修订草案共十章115条,相对于现行传染病防治法作出多处修改。修订的主要内容包括完善传染病防治体制机制、改进传染病预防监测预警报告制度、完善应急处置制度、健全疫情救治体

系等方面。

针对改进传染病预防监测预警报告制度,草案提出加强传染病监测体系建设,建立监测哨点,拓展症状监测,强化联动监测、医防协同、医防融合,建立智慧化多点触发机制,提高监测的敏感性和准确性,及时发现疫情。草案还明确了疫情报告时限和方式,实行网络直报,畅通检验检测机构、社会公众等的报告渠道,建立报告的激励和免责机制,禁止干预报告。

针对完善应急处置制度,草案既提出提高政府应急处置能力,也强调科学精准防控,统筹疫情防控和社会经济发展。草案规定疫情应对处置遵循属地管理原则,将采取紧急措施的程序由现行的事前报批制调整为事后报告制,紧急措施不当的,上级政府可以调整或撤销。草案还明确,采取防控措施应当与疫情的程度、范围等相适应。

据新华社

新疆那拉品质绵羊奶粉

迎重阳 本报读者买1盒得6盒团购特惠

近期一种叫做绵羊奶粉的产品受到广大市民关注。

“绵羊奶,性味甘醇、无黏胶感、属微辛。”来自祖国西部,与现代先进工艺相结合,保证了绵羊奶的营养品质,更易溶解,不腥不膻,顺滑醇厚。

绵羊奶和山羊奶的区别

- 1.绵羊奶中的天然乳铁蛋白是山羊奶的8倍;
- 2.绵羊奶中的天然乳钙量是山羊奶的1.4倍;
- 3.绵羊奶中的天然叶酸、维生素B12是山羊奶的5倍和11倍;
- 4.绵羊奶氨基酸含量也远高于山羊奶;

5.绵羊奶还含有三大天然保护因子MFG乳磷集素。

现在羊奶粉市场鱼龙混杂,好多低含量配方羊奶粉以低价销售,以次充好,新疆那拉集团绵羊奶粉,出口品质,经FDA注册。为推广宣传品质绵羊奶粉,现在烟台地区举行团购价补贴换口碑活动,淘宝天猫标价399元/盒的绵羊奶粉,本报读者订购1盒送5盒,399元给6盒(共2400克),任何不满意10日内无条件退货退款。每人限购2组(12盒),详情咨询6043285。烟台地区指定体验购买地址:文化宫西街好孝心,各地免费送货上门。