



今天市区天气  
阴有小雪,转多云  
北到西北风3-4级  
-1~5℃



明天市区天气  
雨夹雪转阴  
西到西北风3-4级  
-1~6℃



后天市区天气  
雨夹雪转阴  
西北风4-5级  
-1~3℃

# 我市发布道路结冰黄色预警信号 大部地区阴有小雪 市区最高气温5℃

本报讯(YMG全媒体记者 纪殿国)今天烟台市南部地区多云,其他地区阴有小雪,转多云,北到西北风。明天全市多云转阴,北部地区有小雪局部中雪,西到西北风。后天全市多云,北部地区阴有小雪,西北风为主。

烟台市气象台27日发布道路结冰黄色预警信号:受冷空气影响,预计27日夜间到28日上午,烟台各区及龙口、招远、

栖霞有小到中雪,局部大雪,莱州、莱阳、海阳局地有小雪。另外,我市北部地区29日有小雪局部中雪,30日有小雪。由于气温偏低,路面将出现积雪或结冰,对交通运输等有不利影响,请注意防范。

烟台市区,28日白天,阴有小雪,转多云,北到西北风3-4级,最低气温-1℃,最高气温5℃。

29日,雨夹雪转阴,西到西

北风3-4级,-1~6℃。  
30日,雨夹雪转阴,西北风4-5级,-1~3℃。

烟台各区市,28日白天,南部地区多云,其他地区阴有小雪,转多云,北到西北风,沿海及内陆3-4级。最低气温,沿海-1℃,内陆-4℃;最高气温5℃。

28日夜间到29日白天,多云转阴,北部地区有小雪局部中雪,西到西北风,海面5-6级

转6-7级阵风8级,沿海及内陆3-4级转5-6级,-4~8℃。

29日夜间到30日白天,多云,北部地区阴有小雪,西北风,海面6-7级,沿海及内陆5-6级,-5~4℃。

空气污染气象条件预报:气

象条件有利于空气污染物扩散。

森林火灾气象等级:三级(较高风险)。

一氧化碳中毒潜势预报:四级(容易)。

## 企业安排无证人员操作特种设备被处罚

本报讯(YMG全媒体记者 金海善 通讯员 井维宁)近日,莱州市在开展全市特种设备安全隐患排查整治过程中,发现某单位叉车操作人员未持有相应的特种设备作业人员资质,存在特种设备事故隐患。

莱州市市场监督管理局立即处置,责令企业停止该工作人员的岗位工作,更换具备相应资质的人员补岗,同时对企业的违法违规行为进行现场取证。

经调查,确定该企业构成使用未取得特种设备作业资质的人员从事特种设备作业的行为,最终依据《中华人民共和国特种设备安全法》之规定,对涉事企业作出罚款15000元的处罚决定。

## 黄渤海新区请第三方为在建住宅工程“体检”

本报讯(YMG全媒体记者 杨春娜 通讯员 耿强)近日,黄渤海新区建设交通局聘请国内领先的第三方评估机构对全区在建住宅工程施工质量进行了全方位的“体检”。本次第三方评估完全按照双随机一公开的检查模式,依据每个项目施工进度的不同,分别对现浇结构、砌体工程、抹灰工程、安装工程进行评估检测,主要对楼板厚度、构件截面尺寸、墙面平整度垂直度、房间空间尺寸等进行实测实量,对渗漏、空鼓、开裂和观感质量进行评估。

工作人员介绍,第三方评估检测机构采用统一标准、统一尺度,推行实测实量评估服务,用数据说话,让工程品质得以量化,可以最大限度地保证评价结果的公平公正,避免人为因素的干扰,营造了“以精立业,以质取胜”的良好氛围,不断推动各单位施工水平再提高、再提升。主管部门将根据评估抽测结果对在建住宅项目进行排序,纳入年终企业信用评价体系,对排名在前的企业进行加分,对排名在后的企业相应的减分,对连续多次排名在后的企业取消其承揽辖区内投资工程的资格。



11月23日中午12时10分,烟台开发区出现壮观的彩虹景象,随着光线变化持续约10分钟才渐渐消失。

YMG全媒体记者 金海善 通讯员 刘凤仪 摄

## 睡眠不足没精神? 适度锻炼或能改善

不少人睡眠不足后会选择喝杯咖啡提神。英国一项研究显示,20分钟的中高强度锻炼也能提振精神。

据英国《每日邮报》23日报道,朴次茅斯大学研究人员召集了12名志愿者,让他们参加两项实验。第一项实验中,志愿者连续3天每晚只睡5小时,每次起床后要在休息状态下完成7个任务;随后,以中高强度骑20分钟自行车后,再次完成同样任务。

研究人员说,由于每人所需睡眠时长不同,睡眠不足对个体的影响程度也不一样。但所有人在锻炼后,做任务时的表现均有所改善。

在第二项实验中,志愿者

一整晚不能睡觉,随后在一个缺氧环境中重复“完成任务——锻炼——再次完成同样任务”的实验过程。这次志愿者的表现与第一项实验相同。

研究人员在美国《生理学与行为》杂志上发表的研究报告说,无论供氧是否充足,20分钟中高强度骑行都能改善缺觉后大脑的执行功能。报告共同作者托马斯·威廉姆斯博士说,这或许是因为运动可以改善大脑供血,增加输氧量。

参与研究的乔·科斯特洛说,适度运动可以改善大脑表现,但若时间过长或强度过大,则会放大睡眠缺乏带来的负面影响。

研究人员同时指出,睡眠



是健康生活方式的基础,成年人最好能保证睡眠充足。短期睡眠不足会降低认知能力,影

响注意力、判断力和情绪;长期缺觉则可能引发心血管疾病、肥胖症和抑郁症等。据新华社

## 烟台4所学校入选全国急救教育试点校

本报讯(YMG全媒体记者 徐峰)教育部近日发布《教育部办公厅关于做好第二批全国学校急救教育试点建设和管理工作的通知》,烟台4所学校入选,分别是滨州医学院、山东省烟台第一中学、龙口市新民学校、莱州市沙河镇中心小学。

据悉,第二批试点周期为两年,自2023年10月起至2025年10月止。第二批各试点学校根据《第二批全国学校急救教育试点工作指南》,制订学校急救教育试点周期内的实施方案和具体工作计划。首批试点学校试点周期顺延至2024年6月,两批试点学校试点周期结束后,评估合格的授予“全国急救教育学校”称号。