



今天市区天气

阴有小雨  
南风5-6级阵风7级转4-5级  
5~13℃



明天市区天气

小雨转多云  
南风转北风4-5级  
-2~2℃



后天市区天气

阴转大雪  
北到东北风4-5级  
-3~0℃

# 我市发布寒潮和大风黄色预警

本报讯(YMG全媒体记者 纪殿国)今天全市阴有小雨,南风为主。明天全市阴有小雨局部中雨转多云,南风转北风。后天全市多云转阴,北到东北风。

烟台市气象台2月17日发布寒潮黄色和大风黄色预警:受强冷空气持续影响,19日凌晨到23日白天,我市有一次寒潮天气过程,伴随明显降温、大风和降雪。过程降温幅度9~12℃,预计22-23日最高气温-3~0℃,最低气温,沿海-4℃,内陆-9℃。19日凌晨到22日白天,北到东北风,烟台沿海海面最大风力7-8级阵风9-10级,陆地6-7级阵风8-9级,22日夜间风力逐渐减弱。降雪主要出现在20日夜间到21日

夜间,预计全市有大雪,局部暴雪,最大积雪深度8~12厘米。请注意防范寒潮天气对交通运输、设施农业、城市运行等的不良影响。

烟台市区,18日白天,阴有小雨,南风5-6级阵风7级转4-5级,最低气温5℃,最高气温13℃。

19日,小雨转多云,南风转北风4-5级,-2~2℃。

20日,阴转大雪,北到东北风4-5级,-3~0℃。

烟台各区市,18日白天,阴有小雨,南风,沿海及内陆5-6级阵风7级转4-5级。最低气温,沿海5℃,内陆4℃,最高气

温,沿海15℃,内陆18℃。

18日夜间到19日白天,阴有小雨局部中雨转多云。南风转北风,海面6级转7-8级阵风9-10级,沿海及内陆4-5级转6-7级阵风8-9级。-3~11℃。

19日夜间到20日白天,多云转阴,北到东北风,海面7-8级阵风9-10级,沿海及内陆6-7级阵风8级,-5~0℃。

空气污染气象条件预报:气象条件有利于空气污染物扩散。

森林火险气象等级:三级(较高风险)。

一氧化碳中毒潜势预报:二级(不易)。

## 特朗普因财务欺诈被判罚3.55亿美元

新华社纽约2月16日电 美国纽约市曼哈顿一家法院16日对美国前总统特朗普涉嫌财务欺诈民事案作出宣判。特朗普被裁定罪名成立,被处以3.55亿美元罚金以及其他处罚。

检方指控特朗普及其他被告2011年至2021年期间财务造假,相关财务数据差异达22亿美元。16日的判决书指出,为了借到更多资金和以更低利率融资,特朗普等被告向会计师提供虚假财务数据,构成欺诈。

特朗普的两个儿子埃里克和小唐纳德分别被判处400万美元罚金,且两年内不得在纽约州企业任职。

## 岸田内阁支持率跌至16.9%

日本时事通讯社15日发布的民调结果显示,首相岸田文雄所领导内阁的民意支持率下跌至16.9%,连续三个月处于20%以下的“下台水域”。

时事通讯社9日至12日就岸田内阁支持率对全国2000人实施民调。结果显示,岸田内阁支持率降至16.9%,较上月下跌1.7个百分点;不支持率升至60.4%,较上月增加6.4个百分点。

根据时事通讯社的说法,16.9%的支持率创下岸田出任首相以来的最低值,同时也是执政党自由民主党2012年12月重新上台以来历届内阁所获支持率的最低值。 据新华社

## 韩国约2700名医生将集体辞职

韩国一家医生团体16日宣布,首都圈五大医院的实习医生和住院医师将于19日前集体辞职,以抗议政府扩招高校医学生的政策。韩国媒体预计将有约2700名医生参与其中,届时该国医疗系统恐受到严重冲击。

韩国政府本月早些时候宣布,为解决医生短缺问题,2025学年高校医学院招生规模将从现阶段的3058人增至5058人。到2035年,韩国将新增约1万名医生。

这项扩招计划遭到医生团体和医学院学生强烈反对,称此举将引发过度医疗并使医保系统资金紧张。一些批评人士指出,医疗界人员实际上是担忧扩招计划将导致他们的收入减少。

韩国大韩实习和住院医师协会16日说,经与首都圈五大医院医生代表商议后决定,这几家医院的实习医生和住院医师将于19日前集体提交辞职报告,并于20日6时起停止工作。 据新华社



春节假期,烟台市处处张灯结彩、喜庆热闹,众多游客纷至沓来,感受浓浓年味。YMG全媒体记者 唐克 摄

# “每逢佳节胖三斤”? 减肥需循序渐进

看完贾玲的减肥记录,不少观众立下“豪言壮志”:今年要瘦几斤。如何制定一份符合自身情况的减肥计划,既科学健康又持之以恒?上海交通大学医学院附属新华医院临床营养科主任医师汤庆娅与上海体育大学教授、国家体育总局体育科学研究所特聘研究员黎涌明,为大家带来一份“攻略”。

究竟如何科学合理地减肥?汤庆娅建议,首先要对自己的身体有一个初步了解,比如高体重的背后是结实还是虚胖,是上半身胖还是下半身胖,是需要先以运动为主还是先控制饮食为主,不能笼统地说自己想减5斤、10斤。

黎涌明表示,减脂、减重、减肥是三个不同的概念。人体成分可以分为脂肪和非脂肪(包括肌肉),减脂是指减少脂肪;减重减少的可能是脂肪、非脂肪或者二者都减少;减肥是减脂的口语化表述。

其次,尽管很多人都知道减肥的核心

是控制能量摄入,增加能量输出,但是不同人群的“减肥作战图”并不一样。

——对于“上班族”,他们可能来不及吃早饭、午饭,亦或是加班太晚,无法合理安排饮食和运动。汤庆娅建议:一是根据实际情况,在三餐中选一顿吃代餐和牛奶,控制能量摄入,但并不建议三餐都吃代餐。

二是如果睡前实在饿得睡不着,多吃一顿又担心“功亏一篑”,可以喝一杯无糖酸奶,既能缓冲饥饿感,也能避免血糖太低影响睡眠,导致第二天精神不足。

三是在日常饮食中要有意识地增加蔬菜和蛋白质,优化膳食结构。同时,见缝插针做一些运动,通过刺激多巴胺分泌让人快乐地减肥,缓解因减肥平台期带来的压力和情绪。

黎涌明建议,“上班族”可以通过减少久坐时长,循序渐进地利用一切机会运动,每一次运动都有益。

——针对“小胖墩”,由于孩子们还在

生长发育阶段,主要还是改变饮食习惯。汤庆娅建议,减少含糖饮料和甜品、增加蔬菜和杂粮等食物摄入,尤为需要注意的是青少年减肥,不仅要关注他们体型上的变化,还有心理上的状态,考虑到青春期存在部分逆反心理,家长需要调整好自我情绪,不能对孩子急于求成。

此外,汤庆娅提出,需注意一些“减肥误区”:比如对于5岁以下的儿童,如果体检肥胖,不建议孩子本身减肥,而是要家长改变过度喂养的意识和习惯;对于年轻的女性,莫因被同学、朋友说了一句“好胖”而陷入自卑,偷偷靠一些不合理的方法追求“骨感美”,结果出现神经性厌食,得不偿失。

黎涌明提醒公众,每个人要选择适合自己的多样化的运动方式,不要对身边一些减肥成功案例“盲目效仿”,因为运动方式不适宜、运动量过大、运动量递增过快都可能导致损伤。 据新华社