



今天市区天气

晴间多云  
偏西风4-5级  
15~27℃

明天市区天气

晴  
南到西南风3-4级转4-5级  
19~31℃

后天市区天气

晴转多云  
南风3-4级  
18~30℃

# 今天晴间多云 气温15~27℃

本报讯(YMG全媒体记者 纪殿国)今天全市晴间多云,偏西风较大,气温较前一日有所上升。明天全市晴间多云,南到西南风,气温继续回升。后天全市晴转多云,南风为主,最高气温预计达到34℃。

烟台市气象台15日发布天气预报:

烟台市区,16日,晴间多云,偏西风4-5级,最低气温15℃,最高气温27℃。

17日,晴,南到西南风3-4级转4-5级,19~31℃。

18日,晴转多云,南风3-

4级,18~30℃。

烟台各区市,16日白天,晴间多云,偏西风,沿海及内陆4-5级。最低气温,沿海15℃,内陆13℃;最高气温,沿海27℃,内陆29℃。

16日夜间到17日白天,晴间多云,南到西南风,海面6

级转6-7级,沿海及内陆4-5级,15~32℃。

17日夜间到18日白天,晴转多云,南风,海面6-7级,沿海及内陆4-5级,17~34℃。

森林火险气象等级:三级(较高风险)。

## 牟平区暂停 驾驶证理论考试业务

本报讯(YMG全媒体记者 金海善 通讯员 宫晓琛)因山东省科目一考试系统调整,牟平区公安局交警大队自5月20日(周一)起至5月22日(周三)无法为已预约成功的考生提供考试服务,暂停牟平区科目一考场的全部考试。

暂停考试期间,已经预约成功的考生需要在5月22日以后另行预约下一次考试时间。

为方便群众顺利另行预约考试,车管所将为相关群众统一办理取消考试业务(无需个人办理,取消此次考试的,不计入考试次数,不影响下次预约排序时间)。

业务咨询电话:4276744。

## 鲁东大学两学科 进入ESI全球前1%

本报讯(YMG全媒体记者 徐峰 通讯员 王海峰 陈福宗)5月9日,ESI(Essential Science Indicators)发布最新数据,鲁东大学环境与生态学(Environment/Ecology)、农业科学(Agricultural Sciences)2个学科首次进入ESI全球排名前1%,加上此前的工程学、化学、材料科学,学校ESI全球前1%学科数达到5个,居全省高校第12位。

据悉,本期ESI数据统计时间为2014年1月1日至2024年5月9日,环境与生态学论文数量共393篇,总被引4893次,篇均被引频次12.45次。农业科学论文数量共303篇,总被引3263次,篇均被引频次10.77次。

## 芝罘岛小学邀请 心理健康专家进校园



本报讯(通讯员 张爽 摄影报道)为推进学生心理健康教育,全环境立德树人,5月13日,芝罘区芝罘岛小学举办了“心向阳·心成长”心理健康专家进校园活动。

本次活动邀请了烟台肺科医院心理康复科王钰文老师。王老师以普及心理健康小知识为主,分别向同学们介绍了青少年心理发展特点、常见心理问题以及怎样和父母成为知心朋友的相关知识。

通过这次活动,同学们开始重视心理健康,积极举手向老师提问,收获非常丰富。



## 全国防治碘缺乏病日

# 市疾控中心提醒你懂“碘”知识

本报讯(YMG全媒体记者 张莘 通讯员 王朝霞 曾颖雪)5月15日是第31个“全国防治碘缺乏病日”,今年的主题是“食盐加碘防疾病 平衡营养健康行”。市疾控中心提醒市民,烟台市属于碘缺乏地区,食用碘盐是预防碘缺乏病最简便、安全、有效的方式。孕妇、哺乳期妇女、婴幼儿是补碘的特需人群,尤其应注意充分补碘。孕妇、哺乳期妇女除了食用加碘盐,每周还应摄入1-2次的富碘食物,如海带、紫菜等。

### 烟台市靠海也缺碘,市民没有出现碘过量的问题

很多人都会有一个认识误区,认为“烟台靠海不缺碘,不需要食用加碘盐”。然而根据历年来烟台市监测数据显示,烟台市属于碘缺乏地区。烟台市曾有碘缺乏病存在,1978年,地方病甲状腺肿的普查发

现了地甲病人11万人。2008-2021年多次水碘普查显示,烟台市居民饮用水水碘含量较低,属于碘缺乏地区。

近些年随着甲状腺疾病检出率越来越高,引发了社会上对摄入碘是否过量的担心。根

据全市的监测数据,烟台市8-10岁儿童的尿碘中位数一直处于碘适宜水平,但是呈现逐年下降的趋势;孕妇的尿碘中位数近两年都低于碘适宜水平,数据表明烟台市民并没有出现碘过量的问题,反而孕妇群体

存在碘缺乏的风险。

人体碘元素主要来自于各种食物和饮用水,虽然沿海地区生产海带、紫菜等富碘食物,但居民的食用频率及食用量都较低,如果食物和饮用水缺碘,就会造成人体缺碘。

### 成年人缺碘可能会导致甲状腺功能低下,易疲劳、精神不集中

碘是人体新陈代谢和生长发育必不可少的微量营养素,是人体合成甲状腺激素的主要原料。甲状腺激素参与身体新陈代谢,维持所有器官的重要功能,促进人体,尤其是大脑的生长发育。孩子大脑发育从母亲怀孕就开始了。胎儿期和婴幼儿期(0-3岁)是孩子大脑发育的关键时期。如果孩子在这

时期和婴幼儿期缺碘,会影响大脑正常发育,严重的易造成克汀病、听力障碍、智力损伤等。胎儿所需要的碘全部来自母亲,孕妇碘营养不足会造成胎儿缺碘。如果孕期严重缺碘会出现胎儿流产、早产、死产和先天畸形。

妊娠及哺乳期妇女补碘需求比一般人群要高,一般人群

碘推荐摄入量为每日120μg,孕妇为每日230μg,哺乳期妇女为每日240μg。儿童和青少年处于生长发育的关键时期,由于快速增长,对碘的需求量增加。因此,儿童和青少年时期要食用加碘盐。成年人缺碘可能会导致甲状腺功能低下,容易疲劳、精神不集中、工作效率下降。

外部环境缺碘的现状很难改变,如果停止补碘,人体内储存的碘最多能维持3个月,因此要长期坚持食用碘盐。藻类,如海带、紫菜含碘较高,但居民并不是每天都食用海带、紫菜,所以持续补碘还需食用加碘盐。目前没有直接证据表明食用碘盐或碘摄入量增加与甲状腺癌的发生相关。

### 相关链接:最简便、安全、有效的预防方式是食用碘盐

碘是人体必需的微量元素,在人体的含量仅有20-50毫克(平均30毫克)。尽管含量极低,却是身体各系统特别是神经系统发育所不可缺少的。而碘缺乏病是可以预防的,根本措施就是补碘,最简便、安全、

有效的预防方式是食用碘盐。由于自然环境缺碘是长期存在的,人体对碘的储存能力有限,因此补碘应遵循长期、微量、日常和方便的原则。人每天离不开食盐,通过食用加碘盐补碘,符合长期、微量、日常和方便的

原则。经实践证明,食盐加碘具有安全、有效、简单易行、价廉、能够长期坚持的优势,是补碘的最佳途径。

海产品中紫菜、海带等海藻类的含碘量非常高,如果经常食用可以选择不吃加碘盐;

但是鱼类、贝类等海产品中含碘量并不是很高,即使经常食用,依然需要长期食用加碘盐,甚至部分海鱼中的含碘量还不如鸡蛋的含碘量高。如果不能保证每天食用足够量的海产品,还是建议食用合格碘盐。