



今天市区天气

晴间多云  
西南风3-4级  
-1~9℃

明天市区天气

多云转阴  
西南风转北风4-5级  
2~9℃

后天市区天气

晴  
北风转南风3-4级  
-2~4℃

# 今天晴间多云 市区最高气温9℃

本报讯(YMG全媒体记者 纪殿国)今天晴间多云,西南风。明天多云间阴,西南风转北风。后天晴到少云,北风转南风。

烟台市气象台14日发布天气预报:

烟台市区,15日白天,晴间多云,西南风3-4级,最低气温-1℃,最高气温9℃。

16日,多云转阴,西南风转北风4-5级,2~9℃。

17日,晴,北风转南风3-4

级,-2~4℃。

烟台各区市,15日白天,晴间多云,西南风,沿海及内陆3-4级。最低气温,沿海-1℃,内陆-4℃;最高气温,沿海9℃,内陆10℃。

15日夜间到16日白天,多云间阴,西南风转北风,沿海及内陆3-4级转4-5级,-3~11℃。

16日夜间到17日白天,晴到少云,北风转南风,沿海及内陆4-5级转3-4级,-3~6℃。

空气污染气象条件预报:气象条件不利于空气污染物扩散。

森林火险气象等级:二级(较低风险)。

一氧化碳中毒潜势预报:四级(容易)。

## 3个月筛查13000名中小學生足部发育情况 近三成受检学生存在足部问题

本报讯(YMG全媒体记者 林媛 通讯员 潘峰 摄影报道)日前,记者从烟台山医院获悉,今年9月至11月,烟台山医院(烟台市妇幼保健院)专业的足踝外科团队,开展了一场规模浩大的足部健康筛查。他们走进13所中小学,筛查了小学一年级至初中四年级、年龄在6至15岁的13000多名学生,筛查结果显示,青少年足部健康状况不容乐观,总体疾病检出率高达29.97%。

本次筛查,主要针对平足、拇外翻、甲沟炎等儿童及青少年常见足部疾病,旨在通过专业检查,及早发现潜在隐患,保障孩子们的健康成长。

筛查结果显示,青少年足部总体疾病检出率高达29.97%。在所有足部疾病中,平足问题最为突出,占比达25.34%,其中小学生6-11岁群体占14.5%,初中生12-15岁群体占10.84%,而重度平足占比也达到6.35%,其中小学生占3.92%,初中生占2.43%。这些数据与国内其他城市已公



开的数据基本一致。

烟台山医院足踝外科专家介绍,平足在筛查中占比最高,且近年来青少年发病率呈上升趋势,这主要与遗传、肥胖、穿鞋不当等因素有关。青少年正处于快速生长发育期,平足不仅可能影响正常行走和运动能力,导致易疲劳、疼痛,长期发展还可能引发膝关节、髋关节乃至脊柱的代偿性问题,对身体发育和生活质量造成影响。

专家指出,儿童足弓通常在6-8岁期间形成,此前的生理性平足通常无需过度干预。对于轻中度且无症状、无进行性加重的平足,鼓励通过合理体育锻炼,如提踵运动、脚趾抓物、单脚站立平衡训练等,加强足部肌肉力量,改善足弓支撑能力;必要时可使用定制足弓垫或矫形鞋,以提供支撑、纠正力线、缓解不适。若保守治疗无效,出现疼痛加重、影响功

能,或存在距下关节不稳、严重跟腱挛缩等情况,可考虑在9-13岁的最佳时机进行微创手术。一旦错过此年龄段,治疗严重平足往往需要创伤更大的截骨手术。

据悉,对于筛查中发现的问题,烟台山医院足踝外科团队提供了专业的指导与建议,并通过健康科普及足部健康讲座,引导孩子们认识足部结构,科学保护足部,养成良好习惯。

## 锦绣好家社区 有了“城市书房”



本报讯(YMG全媒体记者 摄影报道)12月14日,为丰富社区文化生活,打造书香邻里氛围,烟台国瓷堂艺术馆、莱山区国瓷堂公益服务中心等社会组织,在锦绣好家社区举办了城市书房启动仪式。

活动主办方相关负责人说,希望锦绣好家社区能够管好、用好这座书房。要以居民需求为导向,不断丰富藏书品类,优化阅读环境;要积极联动区图书馆,实现资源通借通还、活动共享;更要依托书房阵地,持续开展诗歌朗诵这样形式多样、内容丰富的阅读推广活动、文化沙龙、公益讲座等,让书房真正“活”起来、“火”起来,成为滋养社区文化、培育文明风尚的重要平台。

## 牟平区开展农产品 生产端质监抽查



本报讯(YMG全媒体记者 张孙小嫒 通讯员 安坤 摄影报道)为筑牢农产品质量安全防线,让群众“菜篮子”装满“放心菜”,近期,牟平区农业农村局组织监管人员持续深入田间地头、生产大棚、储藏窖等一线场所,开展了农产品质量安全专项监管行动。

工作人员通过面对面讲解、发放资料等方式,向农产品生产者宣传质量安全法律法规及禁限用农药名录,重点摸排豇豆、芹菜等品种的种植生产情况,并就规范用药、安全生产等关键环节进行现场指导,着力提升生产主体的合规意识和责任意识。

行动期间,累计检查农产品生产经营主体60余家次,完成区级监督检查40余批次,配合省、市级监督检查25批次,推动农产品生产源头管控持续强化,全力守护人民群众“舌尖上的安全”。

## 寒冬至,这份科学“冬泳”指南请收好

塞上寒冬,气温骤降。当大多数人裹紧棉衣、追寻暖气时,有一群“泳士”却选择破冰入水,在极限挑战中锻炼身体。近年来,被誉为“血管体操”的冬泳正吸引着越来越多人参与。这项“反季节”运动有何魅力?新手“泳士”又该如何科学、安全地畅游这片“勇敢者的水域”?记者为此采访了相关专家。

宁夏医科大学总医院心血管内科主任医师王竟靖表示,冬泳的核心机制在于人体对冷刺激的应激与适应。接触到冷水时,人体皮肤毛细血管急剧收缩,血液被挤向深层脏器;出水后温度升高,血管反射性扩张,血液回流体表。一缩一张的过程是对全身血管进行高强度、高频率的“按摩”和锻炼,能有效改善血管内皮功能,降低动脉硬化程度。“长期规律冬泳有助于改善血液循环与血压调

节,提升心脏效率,加快新陈代谢。”王竟靖说,冬泳还通过激活交感神经系统,产生强烈的愉悦感、兴奋感和镇痛效果,可以对抗压力和抑郁情绪,这就是冬泳的魅力。

宁夏首府银川市素有“塞上湖城”美誉。这一时节,位于市中心的冬泳点北塔湖已是一半湖水一半冰。晌午时分,一群“泳士”光着膀子适应寒冷后,缓缓步入冰水。“天气在降温,冬泳在升温。”银川市冬泳协会会长樊军说,全市有四个冬泳点,超百名冬泳爱好者,其中老年人偏多,都是以锻炼身体为目的。

“我们都是结伴冬泳,出水后一起踢毽子、做体操、跑步,跑三千米发热、四千米出汗、五千米畅快。冬泳不仅是锻炼身体,也是我们社交的重要方式。”樊军说,“我们老开玩笑,除了家人,最亲近的就是天天

一起游泳的人。”

然而,通过冬泳健身、怡情,决不能靠一时热血或盲目跟风。樊军说,安全永远是不可逾越的首要原则。“冬泳爱好者一般都常年进行户外四季游,容易适应季节温度变化。冬泳必须要结伴,游的时间也不宜过长,科学冬泳才能强身健体。”

如何科学冬泳?哪些人群不适合冬泳?王竟靖指出,下水前要做好充分准备,比如评估天气环境、身体状态,准备干爽、保暖、易穿脱的衣服鞋帽,以及颜色鲜艳的泳帽,以便救援识别。入水时禁止跳跃入水或一头扎入水中,这会对心血管系统造成毁灭性冲击,应先用水拍湿面部、后颈、胸口和四肢,然后缓慢入水,从脚到躯干逐步浸没。游泳严格遵守水温与时间规律,参考“1摄氏度1分钟”原则,

宁短勿长,留有余力,当身体感觉从“冷”变为“麻”“胀”或“轻微疼痛”时应立即出水;出水后要快速擦干躯体保暖,通过慢跑、快走等温和运动科学复温,预防“回暖休克”。

“决不能立即热水淋浴、泡热水澡或靠近火炉、暖气片,这会导致外周血管急剧扩张,引发‘回暖性低血压’,造成脑部缺血、头晕、甚至晕厥,是极其危险的。”王竟靖说,心脑血管疾病患者、癫痫患者、严重呼吸系统疾病患者、甲状腺功能减退者等群体严禁冬泳,对他们而言风险远大于任何潜在益处。

“真正的勇气不在于挑战自然,而在于尊重科学、敬畏生命、认清并严守自身的极限。对绝大多数人而言,通过冷水擦身、冷热水交替淋浴等温和的冷适应训练,同样可以激活部分有益的生理反应。”王竟靖说。

据新华社