



今天市区天气

晴到少云
北风4-5级阵风6级转3-4级
-2~3℃



明天市区天气

多云转晴
北风转偏西风3-4级
-2~7℃



后天市区天气

多云
西北风转东北风3-4级
-3~1℃

今天晴到少云 市区最高气温3℃

本报讯(YMG全媒体记者 纪殿国)

今天晴到少云，北风为主。明天晴间多云，北风转偏西风。后天晴间多云，西北风转东北风。

烟台市气象台4日发布天气预报：

烟台市区，5日，晴到少云，北风4-5级阵风6级转3-4级，最低气温-2℃，最

高气温3℃。

6日，多云转晴，北风转偏西风3-4级，-2~7℃。

7日，多云，西北风转东北风3-4级，-3~1℃。

烟台各区市，5日白天，晴到少云，北风，沿海及内陆4-5级阵风6级转3-4

级。最低气温，沿海-2℃，内陆-6℃；最高气温，沿海3℃，内陆6℃。

5日夜间到6日白天，晴间多云，北风转偏西风，沿海及内陆3-4级转4-5级阵风6级，-7~7℃。

6日夜间到7日白天，晴间多云，西北风转东北风，沿海及内陆4-5级阵风6级

转3-4级，-6~5℃。

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：三级（可能）。



冬日的仙境海岸，处处是热闹的年味。人们把手中的鸥粮抛向天空，引得成群海鸥翩跹而来。清脆的笑声、欢快的乐曲与海鸥的鸣啼交织在一起，在澄澈的海面上久久回荡，为崭新的一年添上了一抹温暖喜庆的亮色。

门青海 摄

滨州医学院举办红色主题诗文朗诵会

本报讯(YMG全媒体记者 徐峰

通讯员 常静)近日，由烟台市委宣传部、共青团烟台市委指导，滨州医学院与烟台市朗诵艺术家协会联合主办的“烽火映初心 医魂承壮志”红色主题诗文朗诵会在学校荣祥楼报告厅举行。著名朗诵

表演艺术家、国家话剧院一级演员张秋歌和烟台朗协多名艺术家参与活动。

诗文朗诵会共分为“峥嵘岁月·医心向党”“薪火相传·医艺共生”和“医路逐光·续写华章”三幕，以诗文为载体、以朗诵为桥梁，融艺术表达、教育内涵与思想

引领于一体，既是一场高水准的视听盛宴，也是一堂沉浸式的思政大课。它将激励全体滨医师生从红色经典中汲取精神养分，把“心有大我 至诚报国”的情怀融入医学事业。

2026年高校面向山东招收高水平运动队

本报讯(YMG全媒体记者 徐峰)近日，山东省教育招生考试院发布《关于做好2026年普通高等学校在山东省招收高水平运动队相关工作的通知》(以下简称《通知》)，明确报考条件和考试成绩要求。

《通知》明确报考条件：报考2026年普通高等学校高水平运动队招生考试的考生必须参加山东省2026年普通高等学校招生考试报名；符合普通高校年度招生工作规定的报名要求，且获得国家一级运动员(含)以上技术等级称号者可参加高水平运动队报名。2027年起，符合生源省份高考报名条件，获得国家一级运动员(含)以上技术等级称号且近三年在国家体育总局、教育部规定的全国性比赛中获得前八名者方可报考高水平运动队。

考生须接受资格审查，须符合所报高

校的相关招生规定，考生所持本人运动员技术等级证书中的运动项目应与报考高校的运动项目一致(原则上运动小项也应对应一致，田径项目须严格对应)。

《通知》介绍，考生报考高水平运动员需要参加专业测试和文化考试：所有项目专业测试均实施全国统考，与运动训练、武术与民族传统体育专业招生的体育专项考试统一组织，统一采用体育总局相关体育专项考试方法与评分标准进行评分，满分均为100分，各高校不再组织相关项目的校考；所有报名高水平运动队考生均需参加山东省普通高等学校招生全国统一考试与普通高中学业水平等级考试(以下简称夏季高考)。

需要提醒考生的是，相关文件规定的部分“双一流”建设高校对考生的高考成绩要求须达到山东省普通类一段线；

其他高校对考生的高考成绩要求须达到山东省普通类一段线的80%。对于体育专业成绩突出、具有特殊培养潜质的考生，允许高校探索建立文化课成绩破格录取机制。

志愿填报时间安排在提前批第1次志愿填报期间。高水平运动队单设志愿，设1个院校志愿，考生只能填报公示入围的高校，同时取得多个高校入围资格的也只能填报1个院校志愿，只填报1次志愿。

值得一提的是，在提前批已录取的高水平运动队学生中，高考文化课成绩不低于高校相关专业在山东省录取分数线下20分的，高校可按照招生章程规定录取至对应的普通专业。高校应在普通类常规批第一次录取结束前确定考生录取专业。

小寒： 三候知冬意 养生顺天时

YMG全媒体记者 刘晋

小寒，是二十四节气中的第23个节气，冬季的第5个节气，干支历子月的结束与丑月的起始。斗指癸；太阳黄经为285°；于每年公历1月5-7日交节。冷气积久而寒，小寒是天气寒冷但还没有到极点的意思，它与大寒、小暑、大暑及处暑一样，都是表示气温冷暖变化的节气。小寒节气的特点就是寒冷，但是却还没有冷到极致。

古人将小寒分为三候：

一候“雁北乡”。古人认为，候鸟中大雁是顺阴阳而迁移的，此时阳气已动所以大雁开始向北迁移。

二候“鹊始巢”。喜鹊对节气规律性变化的反应比较明显，每年小寒前后天气寒冷，但此时阳气已动，喜鹊本能地将在树上搭的窝门，朝向南面向阳一侧。

三候“雉始鸲。”“雉”的“鸲”为鸣叫的意思，雉在接近四九时，会感到阳气的生长而鸣叫。

小寒时节，应避免剧烈运动导致大汗淋漓而耗伤阳气，可在日出后，进行太极拳、八段锦等和缓运动，以身体微微发热为度。

