



**今天市区天气**  
阴有雷雨或阵雨  
南风短时北风3-4级  
雷雨时阵风7-9级  
17~24℃



**明天市区天气**  
阴转多云  
南风短时北风3-4级转4-5级  
17~24℃



**后天市区天气**  
晴  
南风短时北风3-4级  
16~32℃

# 今天有雨 市区最高气温24℃

本报讯(YMG全媒体记者 纪殿国)今天阴有雷雨或阵雨,南风短时北风,雷雨时阵风7-9级。明天晴间多云,有雾或轻雾,南风短时北风。后天多云转晴,南风短时北风。  
烟台市气象台10日发布天气预报:  
烟台市区,11日,阴有雷雨或阵雨,南

风短时北风3-4级,雷雨时阵风7-9级,最低气温17℃,最高气温24℃。  
12日,阴转多云,南风短时北风3-4级转4-5级,17~24℃。  
13日,晴,南风短时北风3-4级,16~32℃。  
烟台各区市,11日白天,阴有雷雨或

阵雨,南风短时北风,沿海及内陆3-4级,雷雨时阵风7-9级。最低气温,沿海17℃,内陆14℃;最高气温,沿海24℃,内陆28℃。  
11日夜间到12日白天,晴间多云,有雾或轻雾,南风短时北风,沿海及内陆3-4级转4-5级,12~29℃。

12日夜间到13日白天,多云转晴,南风短时北风,沿海及内陆4-5级阵风6级,13~32℃。  
森林火险气象等级预报:  
24小时:三级(较高风险)。  
48小时:四级(高风险)。  
72小时:四级(高风险)。

## 万亩海带喜开镰

本报讯(YMG全媒体记者 苗春雷 通讯员 王焜 摄影报道)“今天,我们大钦岛海带开割了。看这大海带,长得又宽又大。”看着眼前的喜人景象,长岛大钦岛乡小浩村养殖一场下海工人王兆坤开心地挥下丰收“第一镰”,脸上洋溢着幸福的笑容。

风吹海田千层浪,海带飘鲜好“丰”景。5月的长岛大钦岛,海带成了无可争议的“主角”。放眼望去,一道道“田垄”贝联珠贯、阡陌纵横。养殖船只穿梭其间,渔民们抢“日头”、开镰忙,辛勤耕耘“蓝色粮仓”,碧海蓝天一派物阜年丰的喜人景象。

微微晨曦里,马达声响彻海湾,养殖工人们驾着渔船驶向海带养殖区,按下海带收割“启动键”,脸上满是对海带长势的美好期许。

海面上,层层海带随海浪轻轻摇曳,繁茂茁壮、色泽浓郁,一艘艘渔船穿梭在不同养殖浮筏间同时作业。工人们弯腰俯身,钩海带、割海带、捆海带、码海带一气呵成,争分夺秒收割“金色希望”。

“现在是间割期间,拣好的割,拣大的割,让下面的海带足够受光,我们现在趁着天气好转抢收,每天割两趟,凌晨3点多钟出海,下午12点多钟出海。”小浩村养殖一场工人王强从事海带收割20多年,一眼就能挑选出肥厚的海带,熟练地“收入囊中”。工人们虽然辛苦,但丰收的喜悦和满足始终在心头荡漾。

经过3个小时的收割,满载而归的“海带舰队”陆续归港。渔港码头、滩涂边热



闹非凡,满是忙着吊装、运输、晾晒、加工的身影,忙碌的劳作场景更是应接不暇,连空气中都弥漫着新鲜海带的味道。

2026年,大钦岛乡海带养殖面积约1.3万亩,预计实现鲜菜产量25万吨。近年来,大钦岛乡党委、政府立足资源禀赋和地域优势,深耕海带特色产业,对内做好“B013”“E25”“山海1号”“海润1号”等高品质、高产能品种引进和科技服务,推广“贝藻鱼+立体养殖”模式,对外积极与企业洽谈合作,拓宽了渔村群众增收致富之路。



## 防癌、益心脏 夏天吃西红柿好处多

夏天,西红柿大量上市。此时阳光充足、光照时间长,西红柿不仅口感好,其富含的有益于人体健康的番茄红素含量也会有所增加。夏季常吃西红柿,对身体有很多好处。

西红柿中富含番茄红素、钾、维生素P等营养成分,对心脏、血管健康都有好处,帮助降低心脏病、动脉硬化发生风险。

番茄红素主要来源之一就是成熟的西红柿,它具有较强的抗氧化作用。一些流行病学研究认为,多摄入西红柿和富含番茄红素的食物,能够帮助降低多种癌症发生风险,比如前列腺癌、口腔癌、结肠癌、肝癌等。并且,番茄红素对于减少肿瘤细胞转移也有一定帮助。西红柿中还含有维生素C、胡萝卜素等多种营养素,对于预防癌症也有一定好处。

西红柿富含胡萝卜素、维生素C等,能帮助美白和保护皮肤的营养素,再加上番茄红素的抗氧化作用,有助于祛斑美容、抗衰老、保护肌肤。

西红柿是一种健康食物,可以作为日常食物搭配中重要的一部分,但不能寄希望于某一种食物中的某一种营养成分来解决各种健康问题。

据人民网

## 2025年度全国秋粮收购超3.38亿吨

国家粮食和物资储备局最新发布数据显示,2025年度秋粮旺季收购于今年4月底结束,全国各类粮食经营主体累计收购秋粮超3.38亿吨,为近年来较高水平。收购总体呈现进度快、购销活、价格涨等特点。

据初步统计,累计收购中晚稻1.03亿吨、玉米2.22亿吨、大豆1299万吨。河南、湖南、黑龙江3省启动中晚稻最低收购价执行预案,累计收购最低收购价中晚稻418万吨。

国家粮食和物资储备局粮食储备司司长罗守全表示,本季秋粮上市早、总体质量好,农民售粮踊跃、企业收粮积极,整体呈购销两旺的良好态势,收购价格稳中有涨。

同时,优质优价特征更加明显,优质食味稻价格每吨达3200元,优质高蛋白大豆价格每吨超过5000元。

据了解,2025年度秋粮旺季收购期间,国家粮食和物资储备局强化统筹协调,细化政策措施,相机灵活开展收储调控,多措并举推动产销衔接和农企对接,积极引导各类主体入市,不断激发市场购销活力,保障收购工作顺利开展。

据新华社

关注骨骼健康,坚持运动养护……

## 这份女性全周期健康管理指南请收好

母亲节来临,在温馨祝福之外,一份针对不同年龄段女性的精准健康关爱指南,更能守护妈妈们的身心健康。医生提醒,女性在生育后和绝经后应尽早通过科学调整,积极应对激素变化可能带来的一系列不适症状,用专业知识守护自身健康。

“骨骼健康需全周期关注,女性30岁后骨量达到峰值并开始缓慢下降。年轻妈妈抱孩子、做家务常出现腰背疼痛,这或许是骨密度早期流失的信号。孕期产后因为钙需要量大,如果没有及时补充容易出现骨量丢失。女性进入更年期后,雌激素水平下降会导致骨量加速流失,不少妈妈甚至因轻微碰撞就会发生骨折。”宁夏医科大学总医院妇科主任医师杨彩虹说。

此外,运动养护同样不可或缺。坚持快走、太极拳等温和运动,能有效维持骨密度;日常还需避免久坐,每小时起身活动、

舒展关节。女性到了更年期应积极就诊评估并尽早补充女性激素,有效预防骨质疏松。同时,做好居家防护,比如铺设浴室防滑垫、安装扶手;晨起养成“慢三秒”习惯,先坐起缓30秒、再站立缓30秒后行走,最大限度降低跌倒骨折的风险。

“从产后的情绪低谷,到更年期的脾气暴躁,这些并非简单的‘情绪问题’。”杨彩虹说,产后是女性一生中激素水平变化最剧烈的时期之一,雌激素、孕激素、甲状腺激素等均在数小时内急剧下降,分娩过程中的疼痛、失血、疲劳,以及可能面临的睡眠严重不足,都会加剧情绪问题。进入更年期,由于激素水平波动性下降,神经与血管舒缩功能失调,潮热、盗汗、情绪波动和睡眠障碍接踵而至。

关键在于区分“正常情绪波动”与“疾病预警信号”。医生建议,可主动建立“心

理缓冲区”,每日留出片刻独处时间,通过正念呼吸或冥想调节状态;同时坚持规律作息,睡前用温水泡脚并配合放松呼吸训练。“家人的理解与陪伴,对缓解焦虑情绪至关重要。”杨彩虹说,若情绪或睡眠问题持续两周以上且已影响正常生活,应及时就医评估,在医生指导下选择科学的治疗方案。

医生提醒,新手妈妈应重视产后盆底肌功能的评估与康复,关注科学哺乳方法以防急性乳腺炎,断奶后需进行乳腺超声检查,建立乳腺健康的基线数据。随着年龄增长,还需警惕月经变化、异常出血等更年期相关症状。每年进行妇科检查,关注自身内分泌的变化,积极进行健康管理,为预防老年慢性疾病打下坚实的基础,逐步将“治已病”的观念转向“防未病”。

据新华社