今天市区天气

晴间多云
东南风3-4级
21～28℃

明天市区天气

多云
南风短时北风3-4级
22～27℃

后天市区天气

小雨转阴
南风3-4级
22～27℃

今天晴间多云 市区最高气温28℃

本报讯（YMG全媒体记者 纪殿国）今天晴间多云，东南风为主。明天晴间多云，南风短时北风。后天晴转多云，南风不大。

烟台市气象台19日发布天气预报：

烟台市区，20日白天，晴间多云，东南风3-4级，最低气温21℃，最高气温28℃。

21日，多云，南风短时北风3-4级，22～27℃。

22日，小雨转阴，南风3-4级，22～27℃。

烟台各区市，20日白天，晴间多云，东南风，沿海及内陆3-4级。最低气温，沿海21℃，内陆18℃；最高气温，沿海28℃，内陆31℃。

20日夜间到21日白天，晴间多云，南风短时北风，沿海及内陆3-4级，18～31℃。

21日夜间到22日白天，晴转多云，南风，沿海及内陆3-4级，21～32℃。

夏日里，位于海阳辛安镇的1000千伏海阳辛安核电送出工程正加紧建设。作为全球首个服务核电送出的特高压工程，1000千伏海阳辛安核电送出工程也是全国首条涉及海域施工的特高压项目。

近年来，凭借独特区位优势，烟台在风、光、核等领域换道超车，蝶变为承接“东电西送”、辐射全省的绿色能源重基地。

目前，烟台电网已形成以500千伏为主网架、220千伏为市域骨干、各级电网协调发展的现代化智能电网体系，拥有35至500千伏变电站329座，输电线路总长达1.27万公里。

YMG全媒体记者 杨春娜 通讯员 马学利 摄影报道

辛庄社区家门口解决孩子看管难

本报讯（YMG全媒体记者 张孙小娱 通讯员 刘国晖 摄影报道）7月13日上午9点，芝罘区辛庄社区党群活动中心二楼准时响起琅琅读书声，社区暑期班正式开班。不少家长一早就把孩子送来，签到台前陆续有人登记信息，工作人员忙着引导入座。对于辖区双职工家庭而言，这个暑假多了一个省心又安心的选择。

“我和丈夫都上班，往年只能把孩子送回老家。今年社区把课堂开在家门口，确实解决了一桩烦心事。”家住辛庄社区的王女士道出了许多家长的心声。辛庄社区属于新建社区，周边配套尚在完善中，双职工家庭暑期看管需求较为集中。为此，社区将党群服务中心空间充分利用起来，面向辖区少年儿童开设暑期公益班。

首期暑期班从7月13日持续至31日，每天上午安排经典诵读和暑假作业辅导，下午则为兴趣类课程。课程表内容丰富——趣味吉他、古诗词手语舞、认识祖国56个民族、非遗古法香囊制作等均在列。社区工作人员介绍，课程设计时征求了家长意见，兼顾学习需求与趣味性，力求让孩子“坐得住、学得进”。

每天早上诵读《论语》和古诗词，不强调背诵，重在培养语感、静心凝神。其间穿插时事新闻播报，用通俗语言讲述近期大事，既新鲜又开阔视野。下午的手工和音乐课最受欢迎，不少孩子第一天就围着老师问个不停，课堂气氛活跃。

安全方面，社区安排工作人员全程在岗，负责签到、课间巡视和放学交接。教室设在二楼，空间宽敞，桌椅经过安全处理。家长微信群每天发送课程照片和小视频，让家长随时了解孩子状态。

据了解，辛庄社区党群活动中心平时还开设大阅读、吉他、瑜伽、古筝、国画、书法、素描、少儿礼仪、银发社团等面向不同年龄段居民的课程，实行小班教学，每节课19元至25元不等，其中周六上午的亲子经典读书会为公益免费项目。

社区方面表示，将党群服务中心空间盘活，通过公益性与低收费课程相结合的方式服务居民，既满足了暑期看管等实际需求，也让邻里关系更融洽，让活动中心真正成为大家愿意来、待得住的地方。

三伏天谨防“情绪中暑” 专家支招快乐度夏

伏天的高温、高湿，导致部分人群容易出现食欲不振、失眠乏力、心烦易怒等情况，俗称“情绪中暑”的夏季情感障碍迎来高发期。专家提醒，湿热天气易扰动心神，尤其是一些青少年假期作息失衡、电子产品使用过度，情绪容易出现波动，甚至出现易怒、烦躁等情绪问题。

身处闷热潮湿的环境会放大人的烦躁、焦虑等负面感受。“情绪中暑”人群常出现易冲动发火、精神倦怠、对日常活动失去兴趣、记忆力减退等表现。湖南省健康管理学会学生心理健康专业委员会主任委员赵丽萍告诉记者，一些学生作息节奏紊乱，电子产品使用时长增多，情绪耐受能力降低。高温天气也会降低成年人情绪包容度，亲子朝夕相处时易因琐事发生争执。

赵丽萍建议，学生要科学规划暑期日程，坚持规律作息、早睡早起，除了做作业，每天开展丰富的文体活动充实生活。在亲子沟通层面，她建议家长摒弃指责、打压式教育，如果发现孩子过度使用电子设备，也应当放平心态、温和沟通，多倾听孩子内心诉求，不要简单粗暴地没收孩子的电子设备，而是应该和孩子平等沟通，商量使用电子产品的时长，减少冲突。

赵丽萍提醒，要让孩子快乐度过暑假，家长要学会好好说话。一些家长要求孩子听自己的话，一旦发现孩子违背自己的意愿，就会对孩子进行说教甚至斥责孩子，容易激发逆反心理。有些孩子担心受到责罚，甚至会形成说谎的习惯。

“养生重在清心安神。”湖南中医药大学第一附属医院脾胃病科主任徐寅说，伏天气温升高，容易使人烦躁，静坐、冥想、听轻柔音乐等方式能够让人心情平静。 据新华社

C919首条国际航线将于8月12日开通

记者从中国国航获悉，8月12日起，国航北京至蒙古国首都乌兰巴托航线将由国产大飞机C919执飞，这条航线将成为C919执飞的首条国际航线。

此航线计划每日执飞1个往返航班。去程航班15:00由北京首都机场起飞，17:15抵达乌兰巴托。回程航班18:30由乌兰巴托起飞，20:35抵达北京首都机场。

目前，旅客已可在中国国航App等渠道购买这条航线的客票。

据新华社