



今天市区天气

晴间多云
南风短时北风 3-4 级
26~36℃



明天市区天气

多云转晴
南风短时北风 3-4 级
26~35℃



后天市区天气

晴
南风转北风 3-4 级
28~35℃

我市继续发布高温橙色预警

今天晴间多云 市区最高气温 36℃

本报讯(YMG全媒体记者 纪殿国)今天晴间多云,南风短时北风。明天晴间多云,有雾或轻雾,南风短时北风。后天晴间多云,南风转北风。

烟台市气象台8月3日17时继续发布高温橙色预警:受副热带高压影响,预计4-5日,我市仍将出现持续性高温天气。最高气温,内陆地区37℃左右、局部

38℃以上,沿海地区36℃左右、局部37℃以上。气温高,湿度大,体感闷热。请注意防范持续高温对农业生产、人体健康、户外作业和城市生活的不利影响。烟台市气象局、烟台市卫生健康委(烟台市疾控局)继续联合发布健康风险预警。

烟台市区,4日,晴间多云,南风短时

北风3-4级,最低气温26℃,最高气温36℃。

5日,多云转晴,南风短时北风3-4级,26~35℃。

6日,晴,南风转北风3-4级,28~35℃。

烟台各区市,4日白天,晴间多云,南风短时北风,沿海及内陆3-4级。最低

气温,沿海26℃,内陆25℃;最高气温,沿海36℃,内陆38℃。

4日夜间到5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,23~38℃。

5日夜间到6日白天,晴间多云,南风转北风,沿海及内陆3-4级,23~38℃。

牟平公益组织开展非遗剪纸研学活动

本报讯(YMG全媒体记者 金海善 通讯员 于建章 费振波 摄影报道)近日,牟平善德爱心服务队牵头组织七十余名小学生,走进牟平剪纸研学馆,开启一场沉浸式非遗剪纸研学活动,让孩子们在指尖剪纸技艺里近距离领略烟台剪纸文化的独特魅力,度过充实而有意义的暑假时光。

本次活动特邀国家级非物质文化遗产烟台剪纸代表性传承人、81岁高龄的于在英老师现场授课。于在英深耕剪纸艺术数十载,技艺炉火纯青,先后斩获国家、省、市级多项剪纸赛事大奖。桃李遍布海内外,门下弟子遍及英国、加拿大、日本、朝鲜以及中国香港等十六个国家与地区,默默将胶东剪纸文脉发扬传播。

研学课堂上,于在英耐心地为孩子们娓娓讲述烟台剪纸的千年发展渊源、地域文化特色,细致拆解线条刻画、纹样构图、折剪手法等实操技巧。伴随着通俗易懂的讲解,她手拿剪刀与彩纸,一步步现场示范标准裁剪流程。

台下孩童兴致盎然,认真聆听讲解之后,纷纷拿起彩纸和剪刀,对照图样动手创作。遇到构图拿捏不准、下剪手法生疏的小朋友,于在英俯身蹲到孩子身旁,一对一手把手耐心指点,细心纠正操作细节。一折一剪之间,红纸翻飞,童趣满满。



经过一上午潜心创作,一张张平淡红纸蜕变成造型精巧、寓意吉祥的剪纸作品,花鸟、吉祥纹样各式各样,件件精致灵动。

此次非遗研学活动,不仅丰富了孩子

们的暑期文化生活,也把非遗种子根植在少年心底。既锻炼了孩子们的耐心和动手能力,也让新一代青少年近距离感悟本土传统文化底蕴,为牟平非遗剪纸技艺的代代传承积蓄新生力量。

“天象剧场”上新8月节目单

进入8月,“天象剧场”暑期档持续升温。水星西大距、日全食、英仙座流星雨极大、金星东大距、月偏食等精彩天象将纷纷“上线”,于我国公众而言,英仙座流星雨极大最值得期待。

8月12日上演的日全食是8月“天象剧场”的重头戏,也是本年度最受瞩目的天象之一。本次日全食的全食带经过格陵兰岛、冰岛和西班牙等地,全食发生时段我国已是夜间,公众无法观测。

月食和日食往往成组出现,即发生日食前后的一个满月必定发生一次月食。8月28日天宇将上演一次月偏食,但发生时我国正值白天,同样无法观测。

在8月“天象剧场”的节目单中,适合我国公众观测的天象有英仙座流星雨极大、金星东大距等。

英仙座流星雨是北半球三大流星雨之一,且十分适合观测。今年的极大值出现在8月13日中午。中国天文学会会员、天津市天文学会理事杨婧表示,尽管极大时刻处于白天,国内无法直接观测,但8月12日22时至13日黎明前,是流星雨发烧友的最佳观测时段。此时段正值无月夜,没有月光干扰的观测条件堪称绝佳。

8月15日金星将迎来东大距,即金星在太阳的东面,从地球上看去,金星与太阳的角距离最大。这意味着,这颗行星将会变得更亮。

除上述天象外,还有一幕浪漫星空景象值得关注。8月19日恰逢七夕节,相传代表牛郎的河鼓二(又称牛郎星)和代表织女的织女一(又称织女星)会跨越银河鹊桥相会。事实上,牛郎织女鹊桥相会只是一个美丽的谎言。两颗恒星仅仅在视觉上隔着银河遥遥相对,彼此实际相距十分遥远,并不会真正相遇。

杨婧提醒,7月至8月是观赏夏季银河的黄金时段,银河自南向北穿过夜空。这段时间里,感兴趣的公众可前往光污染较少的区域,抬头欣赏牛郎星与织女星隔银河相望的唯美画面。

据新华社

专家详解奶制品该吃多少,怎么吃

牛奶是全球公认的健康食品,专家提醒大众,牛奶既要吃足也要搭配吃好。那么,人们应该怎样选择一瓶好奶呢?

优先选择 原料为100%生鲜乳的液态奶

农业农村部食物与营养发展研究所副研究员杨祯妮说,对于一般健康人群,建议优先选择鲜牛奶。尤其是低温鲜奶,由于一般只经过杀死致病菌的简单工序,保留了更多的营养成分。选择超市里的液态奶,可先通过产品标签辨别种类,再查看配料表中生牛乳含量等关键信息,建议优先选择以100%生鲜乳为原料的液态奶产品。

她补充说,选择好合适的液态奶产品后,还要注重饮用方式。鲜牛奶、低温酸奶需冷藏储存,开封后尽快饮用完,防止变质。

对于乳糖不耐受人群,除了选择低温包装或常温包装的“无乳糖”“零乳糖”液态奶产品外,奶酪、酸奶等也是比较好

的选择。

奶酪适宜乳糖不耐受人群食用

据了解,按照营养等量换算,100毫升液态奶(巴氏奶、纯牛奶),相当于100毫升酸奶,或15克奶酪。

全国畜牧总站研究员张书义说,奶酪不仅可以替代日常饮奶,还可以较小摄入量,满足更高营养需求。成熟型奶酪中乳糖含量很少,尤其成熟4个月以上的奶酪,乳糖含量几乎为零,特别适宜乳糖不耐受的人群食用。

不要盲目信赖“儿童专用”标签

奶酪分为天然奶酪、再制奶酪和奶酪制品三类,如何选择适合自己的奶酪种类呢?

张书义介绍说,天然奶酪也称原制奶酪,由生乳制成,配料表第一位是生牛乳或巴氏杀菌牛乳;再制奶酪是以天然奶酪为主要原料,配料表第一位是奶酪,且添加量≥51%。

他提醒家长,为孩子选择既安全又有营养价值的奶酪,不能盲目信赖“儿童专用”的营销标签,也不能只关注口味和外观,而要从配料表和营养成分表进行综合判断。要尽量选择配料表上第一位是生牛乳,或奶酪含量较高(大于51%或更高)的产品,尽量少选择额外添加过多糖分和钠的产品。

此外,专家表示,除液态奶外,大家还可以选择奶粉、奶片等奶制品,用奶酪搭配面包、馒头、粥,在家庭食谱中丰富乳制品摄入种类,从而轻松补上“半斤奶”的缺口。

据新华社

