



今天市区天气

多云转阴  
南风短时北风3-4级  
14~25℃



明天市区天气

小雨  
南风转北风5-6级转3-4级  
11~19℃



后天市区天气

晴转多云  
北风转南风4-5级  
16~23℃

# 今天多云转阴 市区最高气温25℃

本报讯(YMG全媒体记者 纪殿国)今天多云转阴,南风短时北风。明天阴有阵雨转多云,南风转北风。后天晴到少云,北风转南风。

烟台市气象台11日发布天

气预报:

烟台市区,12日白天,多云转阴,南风短时北风3-4级,最低气温14℃,最高气温25℃。

13日,小雨,南风转北风5-6级转3-4级,11~19℃。

14日,晴转多云,北风转南风4-5级,16~23℃。

烟台各区市,12日白天,多云转阴,南风短时北风,沿海及内陆3-4级。最低气温,沿海14℃,内陆12℃;最高气温,沿海

25℃,内陆28℃。

12日夜间到13日白天,阴有阵雨转多云,南风转北风,沿海及内陆3-4级转5-6级阵风7级,14~21℃。

13日夜间到14日白天,晴到

少云,北风转南风,沿海及内陆5-6级转4-5级,8~23℃。

森林火险气象等级预报,24小时:三级(较高风险)。48小时:二级(较低风险)。72小时:三级(较高风险)。



位于黄渤海新区的金沙滩,成为游客必到的打卡地。你看,他们玩得多么高兴!

姜勇智 摄

## 黄渤海新区福莱山街道 生活垃圾分类与 基层社会治理同频共振



本报讯(YMG全媒体记者 杨春娜 通讯员 张萌 焦雯怡 曹振睿 摄影报道)垃圾分类一头连着生态环保,一头连着基层治理。烟台市黄渤海新区福莱山街道以“两网融合”为抓手,推动生活垃圾分类与基层社会治理深度耦合、同频共振。

街道立足辖区各社区人口规模、场地现实条件,科学优化回收点位布局,已在34个社区建成再生资源回收点44个,完成街道再生资源中转站升级改造,构建起“社区收集-中转站转运-分类处置”完整工作链条。当前,辖区城市社区可回收物回收服务实现全覆盖,村居社区相关工作有序推进,逐步形成全域统筹、分类施策的工作格局。

街道依托标准化可回收物中转站,引入专业再生资源运营企业,统一回收标准,规范作业流程,围绕困难群体帮扶、上门便民服务、多方联动共治三条工作主线,引导各社区立足实际探索实践,既打通资源循环利用闭环,又充分释放基层治理内生动力,实现社区自我服务能力与长效发展动能“双跃升”。

## 13日“最亮小行星” 迎来观测良机

天空中最亮的小行星——灶神星将于10月13日冲日,冲日前后亮度约为6.3等,迎来观测良机。

为什么冲日前后是观测灶神星的好时机?中国科学院紫金山天文台科普主管王科超说,冲日是指天体与太阳的地心视黄经相差180度,此时天体、地球、太阳三者近似排成一条直线,地球恰好位于中间。冲日前后,灶神星处于本轮会合周期中距离地球较近的阶段,被太阳照射的一面几乎完全朝向地球,亮度高且整夜可见,因此观测条件最为有利。

王科超介绍,灶神星于1807年3月29日被发现,是人类发现的第四颗小行星。灶神星个头相对较大、反照率高,是从地球上最亮的小行星。灶神星还有一个特别之处:地球上已经找到了来自它的陨石。

王科超解释道,陨石是太阳系天体形成和演化过程中不同阶段残留的“化石”。

据新华社

## 运动是免费的“抗抑郁药”?

### 专家拆解四大养心密码

快节奏生活下,抑郁、焦虑、睡眠障碍等心理问题广受关注。作为“主动健康”的重要方式,运动不只是强健体魄,更有助于情绪调节、心理调适。10月10日是世界精神卫生日,心理医学专家详细拆解了运动养心的科学密码。

陆军军医大学陆军特色医学中心(大坪医院)医学心理科主任李玲说,运动对心理健康的帮助主要集中在四个方面,按照证据强度由高到低依次是:

抑郁。研究显示,规律运动能显著减轻抑郁症状。大约每两到三名接受运动干预的患者中,就有一人症状明显缓解。

焦虑。运动对焦虑症状有小到中等的改善效果。在焦虑障碍患者中,力量训练和瑜伽等身心运动的效果较为突出。此外,单次中等强度运动即可明显降低当下的焦虑水平,这种即刻效应可持续数十分钟。

睡眠障碍。规律运动能中等程度改善睡眠质量,缩短入睡时间,增加总睡眠时间。

其他精神障碍的辅助治疗。作为标准治疗的补充,运动对精神分裂症症状、产后抑郁等问题均有积极获益。

关于运动对心理健康的促进机制,李玲表示,它是生物学、心理学和社会学三个层面的多通路效应。

生物学层面,运动时大脑释放内啡肽、多巴胺和五羟色胺等神经递质,这些物质是情绪改善的物质基础。

心理学层面,完成运动目标能带来掌控感和自我效能感,可以对冲抑郁中常见的无力感。运动时注意力的转移可以打断反复回想负面事件的“反刍”思维。对焦虑者而言,运动还提供了在安全情境下体验心跳加快、呼吸急促等躯体感觉的机会,有助于降低对焦虑症状的恐惧。

社会学层面,团体运动提供社交联结、归属感与支持,团体运动和有人指导的运动效果优于独自锻炼。

哪些种类的运动对心理健康最有帮助?李玲说,对抑郁

症状改善效果由大到小依次是:步行和慢跑、瑜伽、力量训练、太极。同时,她还提醒:一是“动起来”比“怎么动”更重要;二是户外运动比室内运动更能提升积极情绪,也更容易

坚持;三是运动总量并非越多越好,每周约150分钟中等强度有氧运动是获益较为充分的区间;四是避免睡前三小时内进行剧烈运动,以免干扰睡眠。

据新华社

