



今天市区天气

多云间晴
西北风5-6级阵风7级转4-5级
11~17℃



明天市区天气

晴转多云
北风转南风3-4级转5-6级
9~17℃



后天市区天气

晴
南到西南风3-4级
8~21℃

今天多云间晴 市区最高气温17℃

本报讯(YMG全媒体记者 纪殿国)今天多云间晴,西北风。明天晴到少云,北风转南风,内陆地区有霜冻或轻霜冻。后天多云,局部阴有小雨,南到西南风。烟台市气象台26日发布天气预报:烟台市区,27日,多云间晴,西北风

5-6级阵风7级转4-5级,最低气温11℃,最高气温17℃。28日,晴转多云,北风转南风3-4级转5-6级,9~17℃。29日,晴,南到西南风3-4级,8~21℃。烟台各区市,27日白天,多云间晴,西

北风,沿海及内陆5-6级阵风7级转4-5级。最低气温,沿海11℃,内陆6℃;最高气温,沿海17℃,内陆18℃。27日夜間到28日白天,晴到少云,北风转南风,沿海及内陆3-4级转5-6级,2~18℃,内陆地区有霜冻或轻霜冻。

28日夜間到29日白天,多云,局部阴有小雨,南到西南风,沿海及内陆5-6级阵风7级转3-4级,9~21℃。森林火险气象等级预报:24小时:二级(较低风险)。48小时:一级(低风险)。72小时:一级(低风险)。



澄澈蓝天衬着悠悠白云,蔚蓝海面波光荡漾。浮动码头静静泊着快艇,轮胎、缆绳与救生圈满满都是海滨烟火气。远处港湾塔吊林立,连绵青山横卧海天之间,工业海港与滨海风光相融,在明朗日光下,勾勒出烟台独有的海岸景致。

单红 摄

吃对“碳水”,越吃越年轻

您是不是也这样,一提到“碳水”“主食”,就自动跟“发胖”“衰老”“升血糖”挂钩?很多人开始控糖,少吃甚至不吃主食,近期的一项研究发现,调整饮食结构和增加“好碳水”,身体可能变“年轻”。

“好碳水”是低升糖、高纤维的天然食物,有助于稳定血糖和控制体重。

“好碳水”有助于降低炎症水平,改善代谢健康与血糖,优化肠道菌群等。

生活中的“好碳水”包括全谷物(如糙米、全麦粉、燕麦、薏米、荞麦、玉米等)、薯类(如土豆、红薯、芋头、山药等)、豆类(如红豆、芸豆、绿豆、豌豆等)、高淀粉蔬菜(如南瓜、藕、荸荠等)和含糖量比较低的水果(如苹果、柚子等)。

碳水化合物应占每日总能量摄入的50%-65%。用“好碳水”部分替换平时吃的精制白面,而不是在吃饱了饭之后再额外多吃一顿。

吃饭时先吃蔬菜,再吃蛋白质(肉、蛋、豆制品),最后吃主食。不同主食的优势不一样,每餐变换着吃,这样摄入的营养更均衡。

据新华社

生活小妙招

广告



深耕技能培训 点亮万千群众就业路

今年,福山区上德职业培训学校创始人于萍接连收获重磅荣誉:在烟台市第八届创业大赛中斩获“职业技能+创业”赛道一等奖,随后携“AI赋新能,技创惠民生”项目站上山东省创业大赛舞台,荣获主体赛优秀奖。两项荣誉的背后,是她多年扎根烟台职业技能培训领域,深耕民生、助力就业的真实写照。作为本土创业带头人,她坚守职教初心,深耕基层、与时俱进、实干为民,用专业技能培训铺就大众就业创业的宽阔道路。

深耕基层办学 当好群众就业“摆渡人”

2019年5月,于萍创办第一所职业培训学校,立足民生刚需,从育婴员、家政服务员基础培训起步,逐步拓展中式面点、中式烹调等实用工种,聚焦普通群众就业难题。2022年5月,她成立福山区上德职业培训学校,重点面向失业人员、农民工等就业困难群体开展专项技能培训。

创业初期,办学条件有限、基层教学分散,为了让技能培训真正下沉乡村、惠及更多人,于萍始终坚守教学一线,哪里有学员需求就去哪里授课。她常年奔波下乡授课,平均每日行车里程超100公里,常年顶风冒雪奔赴近40公里外的山村开展教学。

创业期间,大雪封路致使老师滞留当地。老师们就地坚守、新年不停课,保障培

训顺利开展。

脚踏实地的坚守,换来实实在在的成效。学校成立首年,便完成农民工培训3000多人次、失业人员培训1700余人次,帮助大批学员考取职业技能证书、顺利上岗就业。不少学员依托系统化技能培训实现自主创业,完成了从打工者到创业者的转变。

截至目前,福山上德职校累计培训学员超万人,成功推荐6000多名学员就业创业,切实以技能力量破解群众就业困境。

紧跟民生迭代 让培训适配市场新需求

从2011年投身家政培训行业至今,于萍深耕生活服务技能培训领域近16年,熟练掌握育婴、家政、面点等传统培训课程。但她始终坚持与时俱进,拒绝固步自封,主动贴合社会发展和市场变化,调整办学方向。

伴随人口老龄化的加剧、互联网经济的快速发展,传统技能培训已无法完全适配新业态就业需求。在于萍谋划事业转型的关键时期,福山区人社部门主动对接指导,为其指明发展方向,养老陪护、医疗护理、网络营销等新兴工种市场需求持续扩容。

依托人社部门指导与政策扶持,于萍带领团队全面更新培训体系,新增养老护

理员、医疗护理员、保健按摩师、电子商务师、互联网营销师等培训工种,覆盖“一老一小”民生服务和数字新业态就业领域。同时借力惠民补贴政策,面向农民工、失业人员等困难群体开展免费技能培训,打造“培训-鉴定-考证-推荐就业”完整服务闭环。

为方便群众就近参训、就近就业,学校将培训课堂延伸至社区、乡村,实现培训招聘同步落地。

2024年,学校抢抓数字化发展机遇,将AI技术融入教学研究、档案管理、家政派工等全流程,通过智能化升级实现降本增效。

2025年,学校利润较上年增长3倍。

2026年,学校在烟台率先推出“逐光AI智赢未来”项目制创业培训,凭借创新的培训模式收获良好社会反响。

赛事淬炼初心 实干担当赋能民生发展

多年深耕实干,让于萍的职教创业项目积淀了扎实的基础与亮眼的成果。自2021年起,她主动带队参加各级创业赛事,持续打磨项目、展示本土职业培训品牌。

2026年省市两级创业大赛中,于萍携多年办学成果重磅参赛。备赛期间,市区两级人社部门全程跟进指导,协助梳理项



目亮点、打磨参赛材料,全方位完善项目展示内容,真实呈现学校惠民办学成果。凭借成熟的运营模式、完善的培训体系和扎实的惠民成效,项目先后斩获市级一等奖、省级优秀奖,荣誉实至名归。

对于于萍而言,所有荣誉皆是过往,更是前行的动力与责任。多年来,她始终坚守“以技能赋能就业创业,让培训惠及千家万户”的初心。未来,她将继续扎根烟台本土,深耕职业技能培训领域,持续优化课程体系、创新培训模式,用心做实民生培训服务,助力更多群众掌握一技之长、实现就业创业,持续为地方稳就业、促发展贡献基层力量。

张孙小娱 柳斌