今天市区天气
多云转阴，有小雨
南风4-5级阵风6级转3-4级
12～20℃

明天市区天气
小雨转多云
南风转西北风4-5级转3-4级
9～18℃

后天市区天气
晴
西北风转东北风3-4级
6～12℃

今有小雨 市区最高气温20℃

本报讯（YMG全媒体记者 纪殿国）今天多云转阴，有小雨，南风。明天阴，有小雨转多云，南风转西北风。后天多云，西北风转东北风。

烟台市气象台3日发布天气预报：

烟台市区，4日，多云转阴，有小雨，南风4-5级阵风6级转3-4级，最低气温12℃，最高气温20℃。

5日，小雨转多云，南风转西北风4-5级转3-4级，9～18℃。

6日，晴，西北风转东北风3-4级，6～12℃。

烟台各区市，4日白天，多云转阴，有小雨，南风，沿海及内陆4-5级阵风6级转3-4级。最低气温，沿海12℃，内陆10℃；最高气温，沿海20℃，内陆21℃。

4日夜间到5日白天，阴，有小雨转多云，南风转西北风，沿海及内陆3-4级转4-5级阵风6级，9～20℃。

5日夜间到6日白天，晴间多云，西北风转东北风，沿海及内陆4-5级阵风6级转3-4级，4～13℃，内陆地区有轻霜冻。

森林火险气象等级预报：

24小时：三级（较高风险）。48小时：一级（低风险）。72小时：二级（较低风险）。



近日，2026年中国自由式小轮车联赛总决赛在山东烟台圆满落幕。全新落成的烟台凤凰湖G Park自由式小轮车场地中，来自全国各地的优秀骑手齐聚一堂，在赛场展现高超技艺，为全年联赛之旅书写精彩终章。 YMG全媒体记者 杨健 通讯员 杨茜 包默涵 摄

科技赶大集 服务入田间

本报讯（YMG全媒体记者 杨健 通讯员 邵凌松）近日，市森林资源监测保护服务中心联合福山区林业局科技人员，依托福山大集，开展“送技术下乡 科技赶大集”服务活动，让广大群众通过赶大集学技术，在家门口享受科技大餐。

本次送科技下乡活动累计接待咨询群众100余人次，发放科技资料近300份，真正把“科技及时雨”送到林农家门口。

在林业科技人员的咨询台前，不少赶集群众、林果种植户纷纷驻足咨询。

活动现场，科技人员为林农发放《特色浆果栽培与贮藏加工技术》《主要林木病虫害防治技术》等科技书籍，针对林农最关心的蓝莓、大樱桃、黄精等经济林栽培技术、水肥管理技术、病虫害绿色防控等生产难题，科技人员都耐心讲解，一一解答，现场支招。

“平时找专家问技术要跑很远的路，今天赶大集顺便就能咨询，还领到技术资料，这样的活动太实在了！”前来赶集的农户高兴地说道。

活动最后，科技人员还向群众发放了《森林火灾防控技术》《野生动植物保护手册》等森林生态保护科技材料。

下一步，市森保中心将持续开展送科技下乡活动，深入集市、果园、村庄开展技术服务，普及推广林业实用技术，助力林果产业提质增效，以科技赋能乡村振兴。

烟台大连将携手开展跨区域引种试验

本报讯（YMG全媒体记者 杨健 通讯员 司继跃 孙中元 曲奕霖 摄影报道）近日，大连市林业专家张闯令研究员和王凤英研究员到烟台开展林业专项考察。专家组实地察看珙桐、欧洲海岸松、雷登柏等树种育苗及造林情况，并与烟台林业科研团队座谈论证，充分肯定烟台历经二十余年科研攻关取得的创新成果，认为其综合性状优良，决定携手大连本地高校开展跨区域引种试验，推动优良林木种质资源在辽南落地生长。

考察期间，专家组一行先后到开发区潮水育苗基地、莱山区冶头村楸树乔造林基地、昆嵛山国有林场及牟平区姜格庄海滩造林基地，观摩林业科研项目，察看三个树种育苗、造林实况，梳理引种驯化技术路径。

张闯令表示，此次考察见证了烟台林业人二十余载接续攻坚的成果：不仅实现珍稀树种引种成活，还攻克繁育关卡，完成第二代苗木本土化培育并成功定植。烟台林业科研团队脚踏实地、严谨执着，接连攻克引种驯化难题，珙桐、欧洲海岸松、雷登柏等繁育成功，填补多项国内技术空白；一代代昆嵛山林务工作者扎根深山、默默奉献，是值得对标学习的样板。

下一步，大连方面将借鉴烟台林业科研创新经验，把上述本土化培育的优良苗木引入大连，联动地方高等院校开展栽培科学研究，推动烟台林业科研成果向北跨区域转化，为北方地区生物多样性保护、国土绿化和沿海生态屏障建设注入新动能。



烟台星海艺术学校开展班主任心理健康培训

本报讯（YMG全媒体记者 张孙小娱 通讯员 王红亮 赵娜娜）近日，烟台星海艺术学校组织开展班主任心理健康专题培训，旨在提升班主任识别、应对学生心理问题的能力，守护学生身心健康成长。

培训中，学校心理健康教师蒋英虹围绕学生心理危机预案分级相关知识展开细致讲解，清晰梳理心理危机科学处置流程，引导老师们牢固树立全员育人理念。

此次培训有效提升了班主任心理识别能力与应急干预水平。

解锁橙皮新用法

橙子皮富含挥发油、维生素C和类黄酮等物质，妙用非常多，尤其在化痰止咳、理气消食和清新空气方面很实用。但在食用前务必彻底清洗，以去除表面的果蜡和农残。

内服食疗的妙用

1. 化痰止咳

橙子皮性温，能燥湿化痰。如果受凉后感觉喉咙总有稀白痰，可以用洗净的橙皮切丝，加少许冰糖煮水喝，温热饮用能帮助缓解不适。但风热咳嗽（黄痰、咽痛）则不太适合。

2. 理气助消化

饭后感觉腹胀、打嗝不止时，橙皮中的挥发油能促进消化液分泌、温和刺激肠胃蠕动。直接用一小块橙皮泡热水当茶饮，或者煮粥时放入几片，都能起到消食导滞的作用。

3. 自制调味陈皮

将橙皮煮软刮去白瓤，切成条或小块，用糖水煮透后晾干，就能做成糖渍橙皮或撒上糖霜的果脯，既是零食也能随时用来泡水、做烘焙点心。

外用与生活妙招

1. 天然空气清新剂

新鲜橙皮中的柠烯等挥发性成分能带来清甜果香。把橙皮放在暖气片上、煮水蒸发水蒸气，或直接放入冰箱、鞋柜的角落里，都可以吸附异味，让空气变清新。

2. 温和清洁去油污

橙皮中的有机溶剂成分对油脂有溶解作用。用橙皮内侧白色部分直接擦拭沾有油渍的餐具或灶台，再用清水冲洗，去油效果不错。还可以将橙皮浸泡在白醋中数日，制成天然清洁剂，用于擦拭水垢和一般台面。

3. 驱赶部分小虫

橙皮的强烈气味对蚂蚁、蟑螂等有一定驱避效果。将橙皮撕成小块放在厨房角落或窗台，能作为一种辅助的物理驱虫方法，不过效果有限，不能替代专业虫控手段。

最后一定要记住，日常使用橙皮应选择完好无损、没有霉变的部分，并反复用盐水搓洗、刷净表皮，以确保安全。本报综合

生活小妙招