今天市区天气
多云转阴，有雨夹雪转小雪
西北风6-7级阵风8级
2~7℃

明天市区天气
小雪
西北风5-6级转3-4级
0~7℃

后天市区天气
小雨转多云
西北风3-4级
-2~5℃

今有雨夹雪转小雪 市区最高气温7℃

本报讯（YMG全媒体记者 纪殿国）今天多云转阴，大部地区有雨夹雪转小雪，西北风。明天多云间阴，北部地区有小雪，西北风。后天多云间阴，北部地区有小雪，西北风。

烟台市气象台18日17时继续发布大风黄色预警：

受较强冷空气影响，预计18日夜间到21日，全市多云间阴，北部地区有雨夹雪转小雪，其他地区局部有雨夹雪转多云，西北风，最大风力沿海海面7-8级阵风9级，内陆6-7级阵风8级。最强大风时段出现在18日夜间到19日夜间。请注意防范大风和雨雪天气对海陆交通、农业生产、高空作业和户外活动等的不利影响。

烟台市区，19日，多云转阴，有雨夹雪转小雪，西北风6-7级阵风8级，最低气温2℃，最高气温7℃。

20日，小雪，西北风5-6级转3-4级，0~7℃。

21日，小雨转多云，西北风3-4级，-2~5℃。

烟台各区市，19日白天，多云转阴，大部地区有雨夹雪转小雪，西北风，沿海及内陆6-7级阵风8级。最低气温，沿海2℃，内陆0℃；最高气温，沿海7℃，内陆8℃。

19日夜间到20日白天，多云间阴，北部地区有小雪，西北风，沿海及内陆6-7级阵风8级转4-5级，-1~6℃。

20日夜间到21日白天，多云间阴，北部地区有小雪，西北风，沿海及内陆4-5级转3-4级，-3~5℃。

空气污染气象条件预报：气象条件有利于空气污染物扩散。

一氧化碳中毒潜势预报：二级（中等风险）。

森林火险气象等级预报：

24小时，一级（低风险）；

48小时，一级（低风险）；

72小时，一级（低风险）。

书画家走进莱阳水口村送书画



本报讯（YMG全媒体记者 纪殿国 通讯员 张煜栋 刘春妍 王瑞亭 摄影报道）近日，2026“时代风尚——文艺志愿者在行动”主题活动走进莱阳市万第镇水口村。莱阳市美术家协会的十名书画家走进乡村，以笔墨送温情，把书画艺术送到群众家门口，丰富基层群众的精神文化生活。

活动现场，书画家们铺纸研墨、凝神运笔，山水、花鸟、书法、福字等作品跃然纸上。他们将对乡土的深情、对村民的美好祝福融进笔墨丹青，短短一上午，就创作完成近百幅书画作品。

莱阳市美术家协会副秘书长周鹏表示，协会将持续走进乡村，常态化开展书画惠民活动，让更多村民足不出村，近距离感受传统书画艺术的独特魅力。

“文艺志愿者来到水口村现场挥毫，把精美书画送到我们眼前，乡亲们在家门口就能品鉴书画，大家心里都特别高兴。”水口村村委主任宋祥宇说道。

下一步，莱阳市美术家协会还将持续组织文艺志愿者奔赴更多村镇，把优质文艺服务送到基层一线，推动传统文化在乡村落地生根，用实实在在的文艺志愿服务，书写新时代文明实践的动人篇章。

2026年度全市应急测绘演练举办

本报讯（YMG全媒体记者 杨健）近日，烟台市自然资源和规划局在黄渤海新区举办2026年全市应急测绘演练，全市13支测绘队伍共80余人参加了演练。

演练模拟突发山体滑坡地质灾害场景，亟需提供应急测绘保障，集中检阅全市应急测绘保障队伍实战技能。

按照任务要求，各队伍需在限定时间内获取灾害现场周边实时航摄影像、构建实景三维模型，为现场灾害救援提供及时可靠的地理信息数据支撑。

演练中，各队伍迅速响应、紧密配合，针对模拟的突发状况，熟练运用测绘无人机高效准确获取各项关键地理信息数据，为指挥部科学决策提供了有力支撑。

烟台星海艺术学校开展豆芽观察实践活动

本报讯（YMG全媒体记者 张孙小娱 通讯员 李雪芹）为了让孩子们走出课本、亲近自然、学会细致观察、耐心记录，烟台星海艺术学校二（1）中队开展了“小小豆芽成长记”观察实践活动。

在辅导员老师的带领下，孩子们每天为豆芽换水，细心呵护，认真观察，详细记录。看着绿豆慢慢胀大、撑破绿衣，再到冒出细细的小嫩芽、长出白白的茎须……一页页满满的《豆芽成长档案》，记录着绿豆到豆芽的变化，也记录着孩子们的专注与耐心。

在这次实践中，孩子们不再是被动听课，而是作为主动的观察者、记录者、守护者。他们学会了细心发现；懂得了坚持；锻炼了写作能力，为后续的观察日记积累了真实、生动的素材。

烟台航天小学开展创意手工实践活动

本报讯（YMG全媒体记者 张孙小娱 通讯员 贺丹丹）为丰富学生课余生活，引导学生走出户外亲近自然，培养动手实践能力与创意审美素养，近日，烟台航天小学开展树叶创意手工实践活动。

同学们走出校园，走进公园、道路旁、绿地中，捡拾形态各异、色彩丰富的树叶。形状不一、纹理独特的叶片，成为孩子们天然的创作材料。大家充分发挥想象力，自主构思、认真创作。根据树叶不同的形状、大小与色彩，大胆搭配、巧妙组合，通过裁剪、拼贴、装饰等方式，完成一件件独具匠心的树叶作品。

生动的树叶粘贴画、趣味十足的树叶手工造型在同学们手中陆续诞生。作品题材丰富、样式新颖，满是童真巧思，将自然之美凝于方寸之间。此次活动丰富了学生的课余文化生活，让孩子们在动手实践中观察自然、热爱生活。

专家解读食品标签：

“0蔗糖”“零添加”未必更健康

面对琳琅满目的预包装食品，越来越多消费者在购买时会主动翻看包装上的标签。标签上究竟有哪些“看点”？对“0蔗糖”“零添加”“非油炸”等宣传语如何理性看待？近日，国家卫生健康委邀请专家进行了解读。

“0蔗糖”“零添加”“非油炸”不等于更健康

有些食品包装上写着“0蔗糖”“零添加”“非油炸”，这样的食品更健康吗？国家食品安全风险评估中心副研究员梁栋表示，这些说法只涉及某种成分或加工方式，不能代表食品的整体营养状况。

梁栋介绍，“0蔗糖”不等于没有糖。营养成分表中的糖，包括葡萄糖、果糖、蔗糖、麦芽糖和乳糖。“0蔗糖”只针对蔗糖，产品仍可能含有其他糖类，“0蔗糖”也不一定低热量。科学控糖重要的是控制糖的总摄入量，而不是纠结该选择哪种糖。

“零添加”不等于更健康。比如，不添加防腐剂的食品并不代表低糖、低盐。有些食品依靠较高的糖、盐含量延长保质期，仍需控制摄入。2027年3月16日起实施的新标签标准，将禁止使用“零添加”“不添加”等用语对食品配料进行特别强调，避免误导消费者。

“非油炸”不等于没有油、脂肪低。“非油炸”仅仅说明食品在加工过程中没有采用油炸工艺，但也有可能通过食品原料添加油或食品加工过程中加入了油脂。比如，有些非油炸膨化食品、焙烤食品为改善口感也会加油。

配料表与营养成分表是关键

梁栋表示，消费者需求不同，选购预包装食品时的关注点也会有所差异，但关键都在于配料表和营养成分表。

梁栋说，有食物过敏的人，需重点关注食品配料表和致敏提示。配料表说明制作食品用了什么，排得越靠前，用量越大。过敏人群要关注自己需要避免摄入的物质。

看营养成分表，要注意含量是按每100克、每100毫升还是每份标示，吃多少要相应换算。表中的“营养素参考值”百分比，表示相应营养成分占每日参考量的比例。例如，每100克饱和脂肪对应的值是70%，意味着吃100克就占了一天饱和脂肪摄入总量的七成，要注意控制食用量。

消费者应根据自己的健康需求，选择更适合的食品。梁栋说，需要减重的人群重点看能量，这里的能量是指蛋白质、脂肪和碳水化合物提供的总能量；高血压人群重点看钠含量，尽量选择钠含量较低的食品；血脂偏高人群关注脂肪和饱和脂肪的含量。

控糖不等于不吃糖

糖尿病是吃糖、吃甜食太多引起的吗？不吃糖就不会得糖尿病吗？北京协和医院主任医师许岭翎表示，糖尿病是身体调节和利用葡萄糖的能力出了问题，预防糖尿病不能只盯着吃不吃糖，还要规律进餐、粗细搭配、适量运动、保持健康体重。

许岭翎提示，平时在生活中不必谈糖色变，重要的是注意控制添加糖的摄入量。添加糖是指加工食品或烹调时额外加入的糖，不包括食材中天然存在的糖。对于血糖正常的成人来说，每日添加糖应不超过50克，最好控制在25克以下。儿童青少年应该更加严格，2岁之内尽量不要添加糖。

此外，专家提示要注意隐形糖。购买食品要养成看标签的习惯，既要看配料表中有没有添加糖，也要关注营养成分表中的糖含量，并按整瓶、整包计算，同时不能把碳水化合物直接当成添加糖。要留意调味酸奶、果汁饮料、酱料中的隐形糖，少吃甜点和高糖加工食品，用白开水、淡茶水替代甜饮料，用适量新鲜水果替代甜点。 据新华社