今天市区天气
多云
西北风4-5级阵风6级
5~11℃

晴
西北风3-4级
2~6℃

后天市区天气
晴
西北风转西南风4-5级
3~13℃

今天多云 市区最高气温11℃

本报讯(YMG全媒体记者 纪殿国)今天多云,西北风。明天北部地区阴有阵雪转多云,其他地区多云转晴,西北风。后天晴到少云,西北风转西南风。

烟台市气象台22日发布天气预报:

23日白天,多云,西北风4-5级阵风6级,最低气温5℃,最高气温11℃。

24日,晴,西北风3-4级,2~6℃。

25日,晴,西北风转西南风4-5级转3-4级,3~13℃。

烟台各区市,23日白天,多云,西北风,沿海及内陆4-5级阵风6级。最低气温,沿海5℃,内陆2℃;最高气温,沿海11℃,内陆13℃。

23日夜间到24日白天,北部地区阴有阵雪转多云,其他地区多云转晴,西北风,沿海及内陆5-6级阵风7-8级转4-5级,-2~6℃。

24日夜间到25日白天,晴到少云,西北风转西南风,沿海及内陆4-5级阵风6级,-3~13℃。

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,二级(较低风险);
48小时,二级(较低风险);
72小时,三级(较高风险)。



昨日,七套出口罗马尼亚的国产风电设备及电力模块在山东港口烟台港蓬莱港区完成装船并起运。今年以来,烟台港向欧洲发运国产风电设备创历史新高,为国内绿色能源装备企业开拓欧洲市场打通了出海通道。 YMG全媒体记者 唐克 摄

冬季中老年人关节疼痛易加重

中医医师支招"五字"养护法

进入冬季,气温骤降,不少中老年人的颈肩腰腿痛症状会明显加重。医生提醒,中老年人的体温调节能力、肌肉力量和关节功能会随年龄增长逐步下降,秋冬季节更需注重科学养护。

宁夏回族自治区中医医院(中医研究院)康复中心主任、副主任医师徐创龙说,冬季老年人日常居家养护记住五个字:温、揉、动、练、养。"温一温"即温热疗法,可将温热毛巾或裹着毛巾的温热水袋敷在颈肩、腰背、膝关节周围,每次10至15分钟,以温暖舒适为宜;也可用温水泡脚或艾灸。"揉一揉"即轻柔推拿,用手掌轻揉肩部、腰部两侧及膝关节周围,每个部位1至2分钟,以舒适放松为宜。

徐创龙说,"动一动"即关节活动训练,颈肩不适者可缓慢小幅度做低头、抬头及左右转头动作;活动受限者可先轻轻上提双肩后放松,再缓慢向后绕肩;膝关节不适者坐在稳固椅子上,缓慢伸直一侧膝盖,停留2至3秒后放下,左右交替进行,每侧8至10次。

"练一练"即肌力训练,可双手扶稳椅背,缓慢踮起脚跟再放下,重复8至10次;站立不稳者可坐着做踝泵运动,脚尖上勾、下踩,重复10至20次。训练需循序渐进,避免过度用力加重疼痛。

"养一养"即规律的身心调养,每天可练习5至10分钟简化八段锦,比如双手缓慢上举、肩部轻柔绕环,动作幅度适中,呼吸自然,不憋气、不硬撑,量力而行。

医生提醒,若关节突然红肿发热、外伤后无法负重,或胸痛、气短、突发肢体无力,应及时就医,不要自行按摩或锻炼。"温而不烫,揉而不重,动而有度,练而循序,养而持久",把科学的中医康复理念融入日常生活,有助维护关节功能、提升生活质量。 据新华社

中医支招小雪节气护阳防寒

小雪节气来临,气温走低,呼吸道疾病、心脑血管疾病进入高发期。湖南省康复医院副院长张件云提醒,小雪养生重在护阳、防寒、温补,顺应时节做好科学防护。

张件云介绍,小雪时节,寒湿渐盛,一些老年人容易出现关节僵硬、疼痛,要重点护住背部、腹部、膝关节、肩颈部,护膝、围巾、高领衣物可备好。室内取暖也要兼顾通风,空调房内可以适当使用加湿器,减少干燥带来的不适。

专家提示,小雪节气饮食调理讲究温补,可适量食用羊肉、牛肉、鸡肉等温热食材,比如羊肉搭配白萝卜同炖,温补而不易上火;脾胃偏弱的人群,优先选择山药、栗子等平补食材,健脾益气,日常还可煮生姜红枣茶、红茶,炖汤时可以少量加入当归、黄芪,助力温通经脉。脾胃虚寒的人群,这个时节要少吃寒凉蔬果,辛辣食物也要有所节制,避免损伤脾胃。

张件云建议,运动遵循适度原则。有心血管疾病的人群不宜在寒冷天气进行激烈运动,老年人优先选择八段锦、太极拳、慢走等舒缓的运动方式,每次锻炼以身体微微发热为宜,不要大汗淋漓。

中医指出,小雪节气,一些老年人容易出现关节疼痛,可在睡前用艾叶、生姜煮水泡脚15分钟;也可艾灸足三里等穴位,温暖关节、疏通经络。小雪节气也是心脑血管、呼吸道疾病高发期,高血压人群要坚持监测血压,按时吃药,平稳度过初冬。

据新华社

莱山区
2宗土地挂牌出让

本报讯(YMG全媒体记者 杨健)近日,莱山区初家街道界牌北2#地块、宋家庄旧改D1地块在一周内相继发布挂牌信息。

11月20日,作为宋家庄旧改安置核心地块的宋家庄D1地块正式挂牌出让。该地块东至规划路、西至用地边界、南至双河东路、北邻宋家庄大龄青年楼,位于坤城·长安映月西侧,区位优越。地块建设用地面积约33.6亩,规划地上建筑面积约3.62万平方米,容积率不超过1.35。该地块同步配建幼儿园、城市书房、社区商业等公共服务设施配套。地块坐拥逛荡河一线生态资源,政务、商业、交通、教育等配套资源集聚,全方位覆盖居民文化、生活等多方面需求,是辖区难得的品质宜居地块。项目建成后,将带动片区居住功能整体提升,有力推动宋家庄旧改安置项目落地,让宋家庄村民早日实现安居梦。

界牌北2#地块于11月13日发布挂牌信息,地块北至规划路,南至港城东大街,东至兴科路,西至规划路,坐落于南山丽景小区西侧,紧邻主城。地块总用地面积约94.3亩,规划地上建筑面积8.22万平方米,容积率1.1。该地块主打低密高品质住宅,注重宜居空间与便民配套有机融合。按照出让要求,地块建筑高度控制在40米以内,同步落实海绵城市、绿色建筑、装配式建筑等建设标准,着力打造宜居舒适的高品质社区。

山东商务职业学院
举行新生军训表彰大会



本报讯(YMG全媒体记者 张孙小娱 通讯员 范传波 徐大伟 张馨月 摄影报道)11月20日,山东商务职业学院2026级新生军训表彰大会举行。

大会对2026级新生军训优秀个人予以表彰,授予9名同学"优秀教官"称号,授予6名同学"军事训练标兵"称号,获奖学生依次登台领奖。新生代表分享军训感悟与入连初心。

活动现场还开展新生授衔、集体宣誓环节,新成员正式入列,全体成员庄严宣誓,彰显严守纪律、服务师生的坚定决心。