



今天市区天气

阴转多云
北风6-7级阵风8-9级
-1~8℃

明天市区天气

多云转中雪
北到东北风4-5级
-3~0℃

后天市区天气

大雪转小雪
东北风5-6级转4-5级
-3~0℃

今天“雨水” 最高气温8℃

本报讯(YMG全媒体记者 纪殿国)今天全市阴转多云,北风为主。明天全市多云,北到东北风。后天全市多云转阴,有大雪,局部暴雪,东北风为主。

今天迎来农历二十四节气的第二个节气——“雨水”。专家表示,虽然此时节气温回升、冰雪融化、降水增多,但早晚温差很大,市民应注意防寒保暖,预防着凉感冒。

据专家介绍,“雨水”有两种意思:一为气温回升,降水渐增。二为雪渐少,雨渐多。谚语有“立春天渐暖,雨水送肥

忙”之说。雨水时节,天气忽冷忽热,变化不定,防寒保暖很重要,衣服不可骤减,应谨记“春捂”之说,不要过早脱去棉衣。

烟台市气象台2月18日继续发布寒潮黄色和大风黄色预警:

受强冷空气持续影响,预计22-23日最低气温,沿海-4℃,内陆-9℃。19日凌晨到22日白天,北到东北风,烟台沿海海面最大风力7-8级阵风9-10级,陆地6-7级阵风8-9级。22日夜间风力逐渐减弱。降雪主要出现在20日夜间到21日夜间,预计全市有大雪,局部

暴雪,最大积雪深度8-12厘米。请注意防范寒潮天气对交通运输、设施农业、城市运行等的不利影响。

烟台市区:19日白天,阴转多云,北风6-7级阵风8-9级,最低气温-1℃,最高气温8℃。

20日,多云转中雪,北到东北风4-5级,-3~0℃。

21日,大雪转小雪,东北风5-6级转4-5级,-3~0℃。

烟台各区市:19日白天,阴转多云,北风,沿海及内陆6-7级阵风8-9级。最低气温,沿海-1℃,内陆-3℃;最高

气温,沿海8℃,内陆10℃。

19日夜间到20日白天,多云,北到东北风,海面7-8级阵风9-10级,沿海及内陆6-7级阵风8-9级,-5~0℃。

20日夜间到21日白天,多云转阴,有大雪,局部暴雪,东北风,海面7-8级阵风9-10级,沿海及内陆6-7级阵风8-9级,-6~-1℃。

空气污染气象条件预报:气象条件有利于空气污染物扩散。森林火险气象等级:二级(较低风险)。

一氧化碳中毒潜势预报:三级(可能)。

雨水: 东风散为雨,雨润杏花开



“雨水洗春容,平田已见龙”,北京时间2月19日12时13分将迎来雨水节气,“东风解冻,散而为雨”。

在北方,“天街小雨润如酥,草色遥看近却无”,春雨让小草悄然探出头来,近处难见,远观则是淡绿色的一片片浅雾;在南方,“向春入二月,花色影重重”,春雨催放了漫山遍野的花朵,一簇簇,一丛丛。

民俗学者、天津社会科学院研究员王来华介绍,当太阳到达黄经330度,春天的第二个节气雨水到来,这也是二十四节气中第一个反映降水现象的节气。

到了雨水节气,太阳的直射点由南半球逐渐向赤道靠近,北半球接收的日光每天都在增加,所以气温逐渐回升。来自海洋的暖湿空气开始活跃,逐渐向北进发,与北方的冷空气相遇,在内地形成降雨。

这时的降雨多为细密如针的小雨或毛毛细雨,飘飘洒洒,散落在河流湖泊,留下点点微波。在水汽氤氲中,山河朗润起来,天地也更加明净。这种如丝如缕、如烟似雾的春雨,历代文人雅士笔下多有描绘。杜甫说,“细雨鱼儿出,微风燕子斜”;秦观说,“一夕轻雷落万丝,霁光浮瓦碧参差”。千百年后,朱自清说:“看,像牛毛,像花针,像细丝,密密地斜织着,人家屋顶上全笼着一层薄烟。”

阴雨频频的早春,虽有少许清寒,可南方的杏花已经陆续绽开。唐代诗人罗隐感叹,“暖气潜催次第春,梅花已谢杏花新”。

王来华表示,“风有约,花不误,年年岁岁不相负”,雨水节气的花信风依次是菜花、杏花和李花。在民间传说农历十二月令的代表花中,杏花是二月的当令花。

“沾衣欲湿杏花雨,吹面不寒杨柳风”,初春斜飞的细雨中,一树树杏花带雨,更显娇柔。远望去,红的像火,粉的像霞,白的像雪。宋代诗人杨万里在诗中写道:“道白非真白,言红不若红。请君红白外,别眼看天工。”

自古以来,无数文人墨客争相吟诵独占风流的杏花。宋代诗人陆游的《临安春雨初霁》一诗写得尤其美好:“小楼一夜听春雨,深巷明朝卖杏花。”这叫卖杏花之声,预示着春回大地,可谓是“午梦醒来,小窗人静,春在卖花声里”。

花开花落,雨润风轻。在这个早春时节,不妨约上三五好友,出门走一走,吹吹风,赏赏花。观杏花开时的多姿多彩,感杏花落时的缤纷绚丽,体味“杨柳依依江水生,杏花如雪落无声”的诗情画意。

据新华社

2月15日,烟台自然博物馆内热闹非凡。烟台市第十三中学2023级6班的60多名学生和家,利用春节假期来到馆内进行研学之旅。家长王女士说:“不仅孩子们喜欢,我们家长也很喜欢这样的科普活动,既能开阔眼界又结合了所学的知识,不虚此行。”

通讯员 谢广鹏
秦帅 摄



新春佳节遇“彩绘”

彩虹盘、多色闪粉、钻石、贴纸……当这些材料通过一支笔刷,在孩子稚嫩的脸上呈现出多彩美丽的图案时,大家都不禁惊叹于彩绘师的“妙手生花”。

正月初二,记者在芝罘区吾悦广场三楼见到彩绘师于女士时,她正在给一个小姑娘做面部彩绘。

“我用的材料都是出口标准的纯植物色素料,清水就可以洗

掉。”于女士告诉记者,“春节假期商场人流比较大,不少家长图个好彩头,都会给孩子做面部彩绘,其中多半是女孩子,男孩子也有但不多。主要是考虑到男孩子好动容易出汗,妆造不会持续太长时间。女孩子则不同,大多好静,通常会持续一整天。”

记者在现场看到,于女士熟练地换着色盘,短短几分钟,一个漂亮的排笔压花图案便跃

然脸上,可爱活泼又不失雅致。

于女士告诉记者,她是一个宝妈,这是第三次“闯”美业。“宝妈想找到既能照顾家又能赚钱的工作不多,彩绘刚好是个不错的选择,收入也比较可观。目前我除了线下做面部彩绘,也会每天直播教学,效果还不错。”

YMG全媒体记者 栾静
张怡 摄影报道



节后第一天上上班,失眠、想请假等话题上热搜

市疾控中心发布“收心攻略”

本报讯(YMG全媒体记者 张莘 通讯员 王朝霞 曾颖雪)节后第一天上上班,突然从欢聚吃喝的放松模式,强制切换成“工作模式”,不少人感觉有点提不起精神、哈欠连天、焦虑,迟迟无法切换到“奋斗模式”,甚至“失眠、想请假”等话题冲上热搜,也有人对于这种“节后综合征”表现习以为常,认为过几天就好了,殊不知,对付“节后综合征”也有妙招,为此,烟台市疾控中心发布了“收心攻略”。

什么是“节后综合征”?“节后综合征”指人们结束长假重返学习、工作岗位后,出现的生理

或心理上适应不良的情况。这是由于很多人在假期里沉溺于亲朋聚会、熬夜娱乐等活动所造成的体能和精力透支,影响个人生理代偿和心理调节能力,诱发的身心适应能力下降问题。主要表现为持续存在焦虑、烦躁、恐惧、沮丧等负面情绪,严重的还伴有失眠、食欲差、疲乏、血压升高、注意力集中困难等生理症状。而远离“节后综合征”,不仅需要合理膳食、规律作息,还要调整心态、适当运动。

可以合理安排一日三餐,定时定量,不暴饮暴食,不偏食挑食。注意营养搭配,保证餐

餐有蔬菜、天天吃水果,平均每天摄入12种以上食物,每周25种以上。饮食要清淡,少油、少盐、少糖,不吃高热量零食。多喝水,不喝含糖饮料,限制饮酒。而快速恢复体力的最佳方法是补足睡眠,合理安排起居,做到早睡早起不熬夜。晚上尽量不要参加应酬或娱乐活动,避免继续亢奋,中午可以适当午休30-45分钟。睡前洗个热水澡或泡泡脚,再喝杯热牛奶有助于放松身心,促进睡眠。

值得一提的是,有的朋友假期一结束,就迅速投入到紧

张的学习和工作中,给自己很大的压力,这样做反而容易焦躁不安,难以集中精力。其实,节后短时间内不宜开展强度过大的学习和工作,应列好计划,循序渐进,慢慢调整状态。每天工作一段时间后,还可以通过闭目养神、聆听一些舒缓的轻音乐等方式放松身心。此外,连续数天的身心松弛状态,会惯性延长到回归工作后,此时参加一些舒缓的运动,比如散步、慢跑等能使人心情愉悦,消除疲劳、提神醒脑、改善睡眠,可以有效地帮助集中注意力,积极投入到工作中。



二十四节气