



今天市区天气

多云间阴,局部有小雨
有雾或轻雾
北风转南风3-4级
22~26℃



明天市区天气

小雨转晴
南风转北风3-4级转4-5级
20~32℃



后天市区天气

多云
西北风4-5级
19~27℃

今天市区多云间阴,局部有小雨

最低气温22℃,最高气温26℃

本报讯(YMG全媒体记者 纪殿国)今天全市多云间阴局部有小雨,有雾或轻雾,北风转南风。明天全市多云,局部有雷雨或阵雨,有雾或轻雾,南风转北风。后天全市晴间多云,西北

风为主。烟台市气象台21日发布天气预报:烟台市区,22日白天,多云间阴,局部有小雨,有雾或轻雾,北风转南风3-4级,最低气温22℃,最高气温26℃。

23日,小雨转晴,南风转北风3-4级转4-5级,20~32℃。
24日,多云,西北风4-5级,19~27℃。
森林火险气象等级:三级(较高风险)。

夏至时节 健康养生专家这样说

6月21日是我国传统二十四节气中的夏至。夏至这天,太阳直射地面的位置到达一年的最北端,几乎直射北回归线,北半球各地的白昼时间达到全年最长。专家提示,夏至后不久,一年中最热的时候即将到来,公众要注意养生保健。

辽宁省健康产业集团沈煤总医院主治医师张思思表示,随着夏至到来,气候炎热,人的消化功能相对较弱,因此,饮食宜清淡不宜肥甘厚味,要多食杂粮;冷食瓜果当适可而止,不可过食,以免损伤脾胃。此外,夏至后,可食用清补凉汤、凉茶、酸梅汤等来避暑。

在起居方面,宜晚睡早起。安排室外工作和体育锻炼时,应避免烈日炽热之时。可合理安排午休时间,但睡眠时宜避免受风,有空调的房间,室内外温差不宜过大。可适当进行户外活动,以散步、慢跑、太极拳、广播操、游泳、瑜伽等活动为好,不宜做过分剧烈的运动。

同时,夏至时节空气非常潮湿。一些蚊虫繁殖速度很快,一些肠道性的病菌容易滋生。这时要注意饮用水的卫生,尽量不吃生冷食物,防止传染病发生和传播。

张思思提示说,夏季阳盛于外,对一些体质虚弱、慢性病、亚健康人群和冬天容易反复发作或加重的疾病,可以通过中医内服外治方法,提高机体的抗病能力,使冬季易发生或加重的病症减轻或不发作,从而达到阳气生发“未病先防”的目的。

据新华社



6月21日是国际瑜伽日,瑜伽爱好者们在莱山区一处街心广场练习瑜伽。YMG全媒体记者 唐克 摄

烟大校长发出“跨越36年”的毕业寄语:从“心”出发

本报讯(YMG全媒体记者 徐峰 通讯员 孙艳 摄影报道)6月19日、20日,烟台大学2024年本科生毕业典礼在主校区大学生活动中心和八角湾校区文化艺术中心大礼堂隆重举行。7000余名2024届本科毕业生将烟大印记深深烙进青春记忆,从这里奔向祖国各地,开启崭新征程。

“烟大青年,勇敢地向前追光。一分耕耘就给土地一分滋养,为梦想的努力都是身上的徽章……”典礼开始前,毕业生代表将一首烟大学子的原创歌曲《追光向前》送给无畏挑战、勇往直前的全体毕业生。毕业主题MV和系列毕业主题歌曲串烧勾起同学们对在烟大生活的青春回忆,点燃了现场气氛。

宣读《烟台大学2024年关于授予毕业生学士学位的决定》,宣读《烟台大学关于表彰2024届优秀毕业生的决定》,毕业生向教师代表、家长代表献花,优秀学生接过颁发的荣誉证书……毕业典礼是大学四年的答卷,无论作答过程如何,在这一刻都将交卷。

在毕业典礼上,烟台大学校长郝曙光既代表师长也代表“同学”。“同学们,你们是烟台大学第36届本科毕业生,而我是烟台大学第一届本科毕业生。作为你们的校长、老师,也作为烟台大学1989届学长,禁不住想往你们满满当当的行囊里再塞一句唠叨。”

分别在即,郝曙光勉励毕业生们要从“心”出发,用“爱心”为人生铺就最温

暖的底色,用“信心”为人生铸就最坚实的底气,用“恒心”为人生积淀最厚重的底蕴。

毕业典礼在全场高唱《烟大,让我梦想翱翔》中结束。



校长郝曙光教授讲话

国家能源蓬莱发电有限公司举办“健康达人”竞赛

本报讯(通讯员 原佳琳)近日,国家能源蓬莱发电有限公司举办“健康达人”竞赛,旨在鼓励员工们积极参与体育锻炼,提升身体素质,培养健康的生活方式。

此次竞赛内容丰富多样,涵盖了跳绳、踢毽子、掷飞盘等多个项目,全面检验了参赛选手的体能与技巧。比赛现场,来自该公司各个岗位的参赛人员身着统一的运动服装,以整齐划一的步伐、昂扬的斗志和饱满的精神状态亮相,展现出了员工们积极向上、团结协

作的精神风貌。

在激烈的比赛中,参赛选手们全力以赴、奋勇争先。跳绳项目中,选手们身手敏捷,速度快如闪电,让人目不暇接;踢毽子比赛中,他们脚下生风,毽子在空中翻飞,令人赞叹不已。而在“夹乒乓球比赛”环节,选手们更是展现了非凡的耐心和技巧,他们手持筷子,小心翼翼地夹起乒乓球,并稳稳当当地放入指定的容器中,每一次成功都引发了现场观众的阵阵掌声。

此次“健康达人”竞赛活动不仅为

员工们提供了一个展示自我、锻炼身体的平台,更增强了员工之间的凝聚力与团队精神。通过参与比赛,员工们不仅提升了身体素质,更感受到了公司对他们健康生活的关心与支持。一直以来,该公司始终坚持“健康国能”建设,通过定期组织员工体检、举办健康讲座,积极推进健康食堂建设,为员工投保重疾险、雇主责任险等一系列措施,着力解决员工最关心、最担忧的问题,切实提高员工的安全感、幸福感和归属感。

研究发现尿石素A 有助改善阿尔茨海默病

一项国际研究发现,石榴类水果以及核桃、杏仁等坚果中所含的一种天然多酚的代谢物尿石素A有助改善实验鼠认知能力,具有预防和治疗阿尔茨海默病的潜力。

线粒体是细胞呼吸作用的主要场所。线粒体自噬可清除受损或多余的线粒体,该功能受损在阿尔茨海默病等神经退行性疾病发生和发展中起着重要作用。

来自丹麦哥本哈根大学等多个研究机构的研究人员近期通过小鼠实验发现,一种天然化合物——尿石素A可刺激线粒体自噬,长期使用该化合物治疗可显著改善小鼠的学习、记忆和嗅觉功能,减少贝塔淀粉样蛋白异常沉积、Tau蛋白过度磷酸化等阿尔茨海默病的显著病理特征。

研究团队近期在美国《阿尔茨海默病与痴呆症》杂志上发表论文说,尿石素A是一种天然化合物,石榴等水果以及有些坚果中所含的天然多酚化合物在被肠道微生物代谢后会产生尿石素A。

不过,研究人员表示,目前并不确定需要多少这种物质才能改善记忆力并缓解阿尔茨海默病症状,因此不建议急于向阿尔茨海默病患者推荐尿石素A膳食补充剂。

立陶宛媒体援引注册营养师梅丽莎·普雷斯特的话报道,获取更多尿石素A的最佳方法是吃能刺激体内产生尿石素A的食物,如石榴、坚果等。她建议应同时遵循健康生活方式——每晚至少睡眠7小时,白天进行适当的身体运动。

据新华社