



今天市区天气

多云间阴,小雪局部中雪  
北到西北风5-6级  
-3~2℃



明天市区天气

小雪转多云  
北到西北风4-5级  
-4~-1℃



后天市区天气

多云转晴  
西北风3-4级  
-4~0℃

# 今天多云间阴有小雪

## 北部地区局部中雪,市区最高气温2℃

本报讯(YMG全媒体记者 纪殿国)今天全市多云间阴,有小雪,北部地区局部中雪,北到西北风。明天全市多云间阴,有小雪,北部地区局部中雪,北到西北风。后天全市多云转晴,西北风为主。

烟台市气象台1月7日14时50分发布道路结冰黄色和大风黄色预警:受较强冷空气影响,今日到明日白天,我市将出现大风、降雪天气。9-10日早晨,内陆部分地区将出现-10℃左右的低温天气。请注意防范道路结冰和持续大风对交通运输、户外作业、农业生产和城市生活等的不利影响。

### 调味品如何正确保存

#### 食用油、醋和酱油的保存

生活中,有的主妇总是喜欢用装饮料的塑料瓶装食用油、醋和酱油,一来是用起来轻便随手,二来塑料瓶也不容易破碎。这样虽然方便,但时间一长,身体可就吃不消了。饮料瓶中的主要成分聚乙烯,用来盛装矿泉水、可乐和汽水等非脂溶性饮料对人体无害,但如果用它来装植物油、酒、酱油、醋等脂溶性有机液体,会将瓶体中的乙烯单体慢慢溶解。用饮料瓶贮存的食物很快就会变质,若吃进了这种食品,会出现头晕、头痛、恶心、呕吐、食欲减退、记忆力下降、失眠等症状,严重的还会导致贫血。所以,食用油、酱油、醋等调料最好是装在玻璃瓶中。如果想保存的时间稍长一些,可以放入几瓣蒜,既保存了原味,还可以防止生成白膜。

#### 食盐的保存

为了炒菜更加方便,很多人喜欢将盐放在宽口的容器中,这也是极不科学的。食盐易溶于水,具有很强的吸湿性,长时间暴露在空气中,食盐极易结晶。而且我们食用的多为加碘食盐,碘也极易挥发,失去应有的功效。因此,不要图一时的方便,赶快将食盐放在密封、干燥的容器中吧。

#### 料酒的保存

料酒可以去除原料中的腥气异味、增香提鲜,使味道变得更为醇香浓厚。最佳的保存方式就是将其置于坛中,存放在室温20℃左右,阴凉干燥、空气流通的地方,若在料酒内放入几颗红枣或黑枣,还能使酒味更加香醇绵长。

本报综合

### 生活小妙招



近日,牟平区文化街道快活岭公园,市民游客趁着晴好天气前来观光游玩。通讯员 曲寓直 摄

## “就业指南针”为大学生“职”点迷津

在当今竞争激烈的职场环境中,高校毕业生的就业问题日益突出。为应对这一挑战,2024年,烟台正式启动了“就业指南针”职业指导项目,通过“指导、实训、科研”三位一体职业指导体系的深入实践,构建职业指导新生态,打造一条从校园到职场的无缝过渡路径,助力青年学子精准定位,高质量就业。

烟台市紧密围绕“精准导航·筑梦就业”的主题,开展了形式多样、内容丰富的职业指导服务。2024年10月以来,项目共组织了20多场共计160课时的职业指导课程巡讲活动,职业指导讲师团成员为学生详细讲解职业规划、求职技巧、职场礼仪等方面的知识。巡讲活动覆盖了烟台市18所主要院校,服务学生达2.8万余人次。

融合山东省“就业指南针”

职业指导项目的核心理念,我市创新推出了“3+4”职业指导课程体系,实施了“3步探索,系统提升”的教学策略,通过基础奠定、技能提升、职场发展三大核心阶段,职业定位、简历技巧、面试提升与职场能力四大模块探索之旅,采取实战案例分析、小组讨论、角色扮演等多元化的教学方法帮助提升求职竞争力。培训过程中注重理论与实际相结合,通过不同工作环境和岗位的实训活动,让学生在实践中学和领悟,进一步了解职场动态,修正职业目标。

为了让学生更好地了解职业环境和工作流程,项目共组织了2次研学实训活动,学生们参观了多家知名企业,与企业员工进行了面对面交流,深入了解了企业的运营模式、岗位需求以及职业发展路径。在多所院校举

办了“企业论坛暨精准对接会”,邀请了知名企业代表为学生讲解行业发展趋势、企业用人标准以及招聘流程等方面的知识。同时,还组织了多场大型招聘对接会,为学生提供了与用人单位直接交流的机会,促进了学生与企业之间的有效对接。职业指导师根据学生的个人情况和职业需求,为他们量身定制了职业规划方案,并提供了针对性的求职建议和技巧。

我市积极推动产教深度融合,成功汇聚了8所高校、20余家企业共同搭建“研学实训联盟”,提供了2000余个实训岗位,为学生提供了更多的实践机会和就业渠道。通过采取互动教学、生涯探索、企业探访等形式,提升毕业生的综合求职技能与职业素养,实现校园与职场的无缝对接。此外,项目团队还建

立了4个研学实训基地,定期举办AIGC培训、数字营销以及创业实训等专项能力训练营,聚集特定技能岗位或职业方向,开展有针对性的专业化培训,帮助学员在特定领域深入学习和实践,发现和培养个体差异化优势。促成了4所院校与2家企业的深度合作,通过企业导师传授市场需求的专业技能和定岗技能提升,结合职业指导跟踪辅导,全面赋能在校学生,实现薪资和职业发展的双重提升,帮助实现更高质量就业。

构建职业指导长效机制,是

放弃高校毕业生“就业率”单一指标,追求高质量就业的破题之选。通过以上“导训研”一体化职业指导体系创新,个性化职业测评、专业职业咨询、全面职业规划、实战就业实训以及持续就业服务等多个关键环节被打通,打造出一个完整、高效且系统的职业指导流程。职业指导更加贴近实际、更具实效,还为企业和企业搭建起了互利共赢的桥梁,有力推动了教育链、人才链与产业链、创新链的深度融合与发展。

张孙小娱 王伟懿 柳斌

