



今天市区天气

多云转晴
东北风3-4级
17~21℃



明天市区天气

小雨
东北风3-4级转4-5级
17~22℃



后天市区天气

小雨转多云
东北风4-5级转3-4级
17~23℃

今天市区最高气温21℃

本报讯(YMG全媒体记者 纪殿国)今天多云转晴,东北风为主。明天多云转阴有小雨,东北风不大。后天多云间阴,北部地区局部有小雨,东北风逐渐增大。烟台市气象台13日发布天气预报:

烟台市区,14日,多云转晴,东北风3-4级,最低气温17℃,最高气温21℃。15日,小雨,东北风3-4级转4-5级,17~22℃。16日,小雨转多云,东北风4-5级转

3-4级,17~23℃。烟台各区市,14日白天,多云转晴,东北风,沿海及内陆3-4级。最低气温,沿海17℃,内陆14℃;最高气温,沿海21℃,内陆23℃。

14日夜间到15日白天,多云转阴有小雨,东北风,沿海及内陆3-4级,13~22℃。15日夜间到16日白天,多云间阴,北部地区局部有小雨,东北风,沿海及内陆3-4级转4-5级阵风6级,14~21℃。



近日,第二届烟台市摄影艺术展暨中国烟台·韩国群山摄影交流展在烟台城市美术馆开幕。此次展览共精选了烟台与群山两地摄影家创作的近200幅作品,以镜头语言反映了胶东风情与韩国文化,吸引了大批市民观展。 YMG全媒体记者 唐克 摄

我市完成788辆 市直客运车辆年审

本报讯(YMG全媒体记者 张孙小 娱 通讯员 刘文秀 孙正鑫 蒋岩良)近日,由烟台市交通运输服务中心组织开展的2025年度市直道路旅客运输车辆年审工作圆满结束。

本次年审共审验营运客车788辆,其中班车168辆、包车620辆。审验内容覆盖车辆技术状况、卫星定位装置、承运人保险、道路运输证、违章记录及车辆外观等多个方面。工作人员严格按照标准逐项检查,及时排查和消除安全隐患,确保客运车辆手续齐全有效、技术状况良好,保障市民出行安全。

芝罘区上坊小学 举办首届拔河比赛



本报讯(YMG全媒体记者 宋晓娜 通讯员 张海荣 摄影报道)为丰富学校体育活动,增强学生身体素质,近日,芝罘区上坊小学在校园操场上举办了一场精彩纷呈的拔河比赛。

赛场上,参赛选手们紧握拔河绳,双脚稳稳蹬在地上,身体奋力向后倾斜,个个涨红了小脸,咬紧牙关,使出浑身解数往后拉。一旁的啦啦队们热情高涨,卖力地为自己班级的选手呐喊助威:“加油!加油!”响亮的口号声此起彼伏,响彻整个校园,给参赛队员们注入了强大的动力。最终,二(1)、三(1)、四(1)分别获得各年级组冠军。

青少年跟随志愿者 沉浸式学习禁毒知识



本报讯(YMG全媒体记者 纪殿国 通讯员 任建行 李建阳 王瑞亭 摄影报道)近日,莱阳市众城志愿服务中心的志愿者们组织30余名青少年走进禁毒科普基地,以“实景参观+互动体验”的沉浸式模式,让青少年们直观认清毒品危害,在心中筑牢青春防毒安全线。

此次沉浸式禁毒学习,让青少年实现从“被动听”到“主动学”、从“模糊认知”到“清晰警惕”的转变,真正了解“毒品猛于虎”的含义。

这份科学防治脱发指南请查收

随着现代生活节奏加快,脱发问题已经开始困扰各年龄段人群,呈现了年轻化趋势。专家表示,科学认知脱发的本质、掌握正确的防治方法尤为重要。如何判断自己是不是脱发?脱发有哪些类型?如何预防脱发?

“脱发并非一朝一夕形成,学会识别早期信号至关重要。”西安交通大学第二附属医院皮肤科副主任医师王琼说,有一些简便的自我检测方法,可在家中进行初步评估。比如手指梳发测试,将手指张开深入发根,从发际线开始向后梳理至后脑勺,重复3次,若每次掉落超过3根头发,或最近一周中平均每天掉落总量超过100根,是存在异常脱发风险的信号。还可以进行发际线追踪,每月拍摄前额、头顶照片,重点关注头顶发缝是否稀疏变宽、男性额角是否呈“M型”后移,若半年内出现明显发际线后退或头皮显露区域扩大,需警惕雄激素性脱发。当自我检测提示异常时,应及时到医院寻求专业诊断。

王琼介绍,根据病因学和临床表现,常见的脱发主要有雄激素性脱发、斑秃、休止期脱发等类型。还有一些其他类型的脱发疾病,如牵拉性脱发、

女性前额纤维性脱发、毛囊扁平苔藓、儿童生长期毛发松动综合征、药物性脱发等,需在医生指导下明确诊断。

专家表示,在脱发治疗过程中,患者常陷入一些误区。比如过度依赖洗发水,大部分防脱洗发水仅能清洁头皮,但无法穿透表皮作用于毛囊。又或者治疗依从性差,希望短期见效。口服、外用药物需持续使用6个月以上才能明显见效,但约40%患者因初期“狂脱期”或效果不明显而中断治疗,实际上初期脱落增多是休止期毛囊同步进入生长期的正常现象。还有部分患者用药单一,仅外用药物或仅口服药物,不能坚持联合用药治疗。此外,植发认知偏差,植发本质上是“毛囊资源再分配”,若术后继续熬夜、压力大或停用药物,移植的毛囊仍可能萎缩。

西安交通大学第二附属医院皮肤科副主任医师任建文表示,脱发防治是一场需要耐心与科学方法并行的“持久战”。从识别早期脱发信号到选择针对性治疗方案,再到建立均衡饮食、科学洗护和规律作息的健康习惯,每一个环节都至关重要。

任建文建议,在清洁方面,油性头皮隔天清洁一次,干性头皮两到三天

一次,水温不超过38℃,避免高温刺激皮脂腺。洗头时轻柔按摩,避免用力搔抓损伤头皮。油性头皮优先选用具有抗炎功效的弱酸性洗发水,干性头皮可选择含有氨基酸类表面活性剂的洗发水。营养调理是毛发生长的物质基础,可以多吃鸡蛋、海鱼、豆类、动物肝脏、菠菜、牡蛎、谷物杂粮等,但需限制食物高糖、高脂饮食。生物钟紊乱和慢性压力是当代脱发的重要诱因,需系统性调整生活方式,避免熬夜、保证充足睡眠。建议每周做3次30分钟的有氧运动,如快走、游泳,提升头皮血流量。运动后及时清洁汗液,避免堵塞毛囊。此外,紫外线直射会导致头皮光老化,建议外出戴透气帽子做好防晒。

据新华社

生活小妙招