天气

烟台

今天	多云/晴	9–14℃
明天	多云	9–17℃

低潮潮时	02:15	14:18
高潮潮时	08:23	20:32

市县	天气	气温
蓬莱	多云/晴	8–15℃
栖霞	多云/晴	6–15℃
龙口	多云/晴	6–15℃
招远	多云/晴	5–15℃
莱州	多云/晴	5–16℃
莱阳	多云/晴	2–15℃
海阳	多云/晴	6–15℃
长岛	多云/晴	8–12℃

城市	天气	气温
北京	晴	0–13℃
上海	多云/晴	10–18℃
济南	晴	10–15℃
青岛	多云	10–15℃
大连	小雨/多云	7–12℃
东京	阴/中雨	9–15℃
大阪	小雨	10–13℃
首尔	多云	3–10℃
釜山	晴/多云	6–17℃

据中国气象局中国气象网18日18时数据。

整理 本报记者 张琪

全能烟台团购网
(www.yantaituan.com)
团购齐鲁晚报
每日惊喜不断
咨询电话:8250667

18位小选手明天开始打工了!

本报11月18日讯(记者 鞠平) 由于小朋友跟家长报名热情,本报临时决定增加2个活动名额。本周末,共有18位小选手参加第二期"我请爸妈吃顿饭"活动。没有报上名的小朋友可参加本报组织的其他类似活动。

请各位小选手根据名单安排于当日上午9时45分到达乐天利快餐店(南大街市长大厦一楼东北角,振华购物中心对面),进行简单的培训。打工时间为当天上午10时到下午1时,中午由乐天利快餐店为小选手提供一份免费午餐。

凡是完成3小时工作的小选手可得到一份"和家乐"快餐,小选手们有三种选择,"和家乐"原始产品是4块原味鸡,2个烤鸡腿,2个无骨鸡柳,4块小可爱,1个大瓶可乐,2个玉米沙拉。汉堡"和家乐"即将2个无骨鸡柳和2块原味鸡换成2个照烧汉堡,其他产品相同。披萨"和家乐"即将汉堡换成水果披萨,其他产品与汉堡"和家乐"相同。

本周六活动名单	毕德宇6岁、孙源11岁、刘力菲9岁、宋霖临11岁、陈雨姝10岁、陈静怡10岁、林子皓6岁、侣轩宇6岁、吕真奇5岁
本周日活动名单	刘慧8岁、刘薪10岁、王招力8岁、王璐10岁、王远翔12岁、于沛源8岁、于慧源8岁、隋明晨10岁、李英杰12岁、刘志奕10岁

统计

前10月烟台人均花了13034.42元

本报11月18日讯(记者 秦雪丽 通讯员 陈蓬 于吉明) 18日,记者从国家统计局烟台调查队获悉,1–10月份,烟台市城市居民家庭人均消费性支出达到13034.42元,比上年同期增加1113.61元,同比增长9.3%,城市居民家庭人均消费性支出呈现稳定增长特点。

据了解,消费性支出更多地倾向于高档商品及个人消费,买珠宝、做美容成为城市居民消费新亮点。今年1–10月份,城市居民家庭人均其它商品和服务消费支出672.8元,比同期增加413.45元,增长1.6倍,增幅居消费支出首位。

医卫

市民献血将添"防火墙"

本报11月18日讯(记者 闫丽君 通讯员 井植荣 仪明刚) 18日,记者从市卫生局获悉,为保障我市血液质量安全,烟台市中心血站于日前正式启动了血液筛查核酸检测工作,为我市的临床输血工作加筑了一道安全"防火墙"。

据悉,威胁血液安全的主要原因是病毒感染存在窗口期(所谓"窗口期",是指人体从感染病毒到该病毒标志物能够被检出的一段时期)。而核酸检测(NAT)能够直接检测病毒的核酸,相对于目前广泛应用的酶联免疫检测(ELISA)方法,能够极大缩短乙肝、丙肝、艾滋病毒感染窗口期,显著提高血液检测效率和可靠性,有效降低输血传播病毒感染的残余风险。

发榜

不胖反瘦的四种加餐法

1 早餐前喝咖啡

在早餐前30分钟喝一杯咖啡可以有效地控制食欲,让你只吃以往食量的75%就感觉到饱了,并且还能将脂肪燃烧的速度加快5%。

2 早餐时补充钙质

每天摄入600毫克剂量的钙质可以帮助你的身体加快脂肪的消耗。

3 上卫生间之前喝一杯酸梅汁

酸梅中富含花表素—这种植物化学物质可以帮助身体有效地排出脂肪和毒素。

4 中午吃发酵食物

吃发酵的食物,如馒头、三明治等更不容易感到饥饿,比吃普通食物至少多坚持1小时以上。

发榜机构:《时尚生活》杂志

整理 本报记者 马绍栋