



扫描二维码关注

早安营口

生活资讯



天气预报

今天白天到夜间

晴

风向	南风4到5级阵风7级
风力	转西北风3到4级
最高气温	19℃
最低气温	6℃
降水概率	8%
舒适度指数	-1级
人体感觉	凉爽、较舒适
紫外线辐射强度	中等



海洋预报

今天上午到明天上午

渤海有1.0到1.5米的轻浪到中浪；辽东湾有1.0到1.5米的轻浪到中浪；营口海域有0.5到1.0米的轻浪。

涨潮	13时04分 204厘米
落潮	08时01分 89厘米
	18时48分 91厘米

农副产品的零售价格	4月6日	(元/500克)
商品名称	规格/等级	价格
大米	标一	2.70
面粉	特一粉	2.69
鲜猪肉	去骨后腿肉	12.50
牛肉	新鲜去骨	30.69
羊肉	新鲜去骨	33.57
鸡肉	白条鸡、开膛上等	8.05
鸡蛋	新鲜完整	3.58
豆油	桶装一级浸出	63.13
菠菜	新鲜一级	2.25
芹菜	新鲜一级	2.04
大白菜	新鲜一级	0.90
白萝卜	新鲜一级	1.41
黄瓜	新鲜一级	3.14
土豆	新鲜一级	1.92
青椒	新鲜一级	2.99
圆葱	新鲜一级	1.62
西红柿	新鲜一级	3.54
蒜苔	新鲜一级	7.30
菜花	新鲜一级	3.26
韭菜	新鲜一级	4.44
茄子	新鲜一级	2.82
油菜	新鲜一级	2.81
胡萝卜	新鲜一级	2.18
豆角	新鲜一级	6.67

营口市发展和改革委员会提供

让你深信不疑的减重传闻正在危害你的健康

晚上不吃饭能减重

不吃晚饭相当于一种减少餐次的节食行为，这样做可能短期内（1个月左右）体重会降，但这种快速减掉的体重实际上主要是肌肉和水分，脂肪反而减得不多。

只喝水煮菜能减重

减重需要的是合理的饮食结构和均衡的营养摄入，单一食物难以满足这一需求。

吃水果可以减肥

水果虽然热量相对不高，但大多数仍含有一定数量的碳水化合物，如果吃得太多，同样会导致体重增加。

吃辣可以减肥

吃辣不一定能减重，而且很多辣的食物能量高，反而让你变胖。

“0糖0脂0添加”不会增重

“0脂”食品指每100克食物当中的热量不超过4千卡。要想不发胖，控制摄入总量才是关键。不能因为选择“0脂”食品就放肆吃，超过总量就会出现问题。

“液断”喝着喝着就瘦了

“液断减重法”通常指只喝水或其他液体，不进食固体食物。虽然会导致短期体重减轻，但这种减重方法存在严重的健康风险。

吃某种食物能越吃越瘦

没有任何一种食物可以保证越吃越瘦，减肥的核心还是得看总体能量的摄入和消耗差。

(营口市卫生健康事务中心)

诚招合作

盖州市双台镇，一处3000平方米的商业用地，坐拥天然温泉，地理位置绝佳，适合酒店、康养、文旅等多元经营业态，租售、合作开发皆可，稀缺温泉资源，开发潜力无限。

合作电话：18640731458

礼让斑马线
我为你点赞

工伤保险伴你同行

营口市人力资源和社会保障局

营口市社会保障中心



市领导开展巡河巡林并检查森林防火工作

本报讯 记者苏小桐报道 4月4日，市委常委、副市长李进辉带领有关部门负责人到大石桥市、盖州市开展巡河、巡林，并以“四不两直”方式检查森林防灭火工作。

在大辽河大石桥水源镇水源村段，李进辉实地查看水流状况、河岸现状，了解妨碍河道行洪突出问题清理整治情况。

李进辉要求，要全面落实河长制，压紧压实各方责任，坚持科学管护，盯紧重点区域，构建长效监管机制，强化日常巡查，持续开展河道清淤与垃圾清理工作，确保河道畅通。

李进辉还来到大石桥市水源镇黄家村、万福镇贵子沟村防火检查站、矿洞沟镇偏岭村防火检查站，详细了解人员配备、值班值守、祭祀用火管控情况。

李进辉要求，加大巡查力度，严防火源进山。要完善应急预案，做好应急物资储备。要加强防火宣传力度，教育引导广大群众移风易俗、文明祭祀。

李进辉还来到大石桥市水源镇黄家村、万福镇贵子沟村防火检查站，详细了解相关项目运行和建设情况。

我市举办第七期营口全面振兴大讲堂

本报讯 记者张晶鑫报道 4月3日，第七期营口全面振兴大讲堂在市委党校举办，聚焦新时代营口“三地四市”建设目标，进一步提升我市干部队伍的专业化能力，为营口全面振兴注入新动能。市领导褚乃鑫、姜鹏飞、赵英姿参加。

大讲堂由市委组织部、市数据局、

市委党校联合举办，邀请中国电子企业协会副秘书长陆峰以“AI赋能科技创新、产业创新和应用创新”为题，简要介绍全球人工智能发展历史和关键事件，阐释人工智能核心概念和DeepSeek在科技创新、产业创新、办公应用、决策研究、政府改革、政务服务方面的国内应用案例，并提出人工智能产业融合发展相关建议。

主办方希望通过大讲堂进一步提升全市党员干部学习能力，将人工智能作为推动新旧动能转换的关键抓手，推动AI与营口产业深度融合，让科技成果更好惠及群众。

我市开展2025年度海葬公祭活动

本报讯 记者孙江宇报道 4月4日上午，市文明办、市民政局联合在市海葬纪念广场开展2025年度海葬公祭活动，缅怀海葬逝者，倡导绿色殡葬、推行文明祭祀。

活动中，120余位海葬逝者家属向骨灰撒入大海，表达对革命先烈的深切缅怀。

会践行“厚养薄葬、节地安葬”理念。

近年来，随着殡葬改革深入推进，群众殡葬观念发生变化，海葬作为一种文明绿色的节地生态安葬方式，充分体现了“源于自然，归于自然”的理念，被越来越多群众认可和接受。

自1997年以来，我市共举办了68次海葬活动，已有3320位逝者的骨灰撒入大海。

为满足海葬逝者家属的祭奠需求，我们在五台山公益性公墓建设了海葬纪念广场，免费为海葬逝者镌刻姓名。

市民政局向市民发出倡议：从现在做起、从你我做起，文明低碳祭扫，弘扬新风正气，争做中华优秀传统文化的传承者、中华美德的践行者，过一个清明、文明的清明节。



老边区开展清明节祭扫活动

本报讯 记者韩雅竹报道 4月3日上午，老边区开展“赓续·2025·清明祭英烈”暨“我们的节日·精神的家园”祭扫活动。

在老边区烈士陵园，部分机关单位干部、退役军人代表、公安系统代表、学生代表及社会各界志愿者代表200余人庄严肃立。退役军人和学生代表深情献词，消防指战员向革命烈士纪念碑敬献花篮。各界人士向为中国人民解放事业和新中国建设事业英勇献身的人民英雄默哀，缅怀烈士的不朽功勋。仪式最后，参加祭扫人员依次瞻仰革命烈士纪念碑，并参观烈士陵园展览馆，重温英烈事迹。

老边区退役军人事务局工作人员还对烈士陵园进行清扫，表达对革命烈士的崇高敬意。

市综合执法局强化值守共促文明祭祀

本报讯 记者张晶鑫报道 4月2日晚，市综合执法局工作人员来到福生路附近，对沿街商超经营者和来往市民发放、解读文明祭祀宣传单，倡导绿色环保祭祀方式，共同营造整洁、优美、文明的市容环境。

据了解，为做好今年清明节期间的祭祀焚烧管控工作，市综合执法局提前制定工作方案，以推进移风易俗、净化市容环境为目标，坚决治理在城区范围内占道乱摆乱卖祭祀用品等不文明行为。同时，在4月2日至4月4日晚6时到9时，以流动巡查和定点巡查相结合的方式强化值守，重点对营口市第三高级中学、镜湖西路、西炮台、大庆路、老边区实验中学附近加强管控引导，持续维护文明宜居的城市环境。

我市交警全力保障清明节期间道路安全畅通

本报讯 记者张巍报道 清明节期间，我市交警坚守岗位，积极指挥疏导、巡逻防控、查处违法、服务群众，切实做好清明节假期交通安全管理工作，全力守护群众假期出行安全。

根据清明节假期交通特点，市公安局交管支队结合实际对道路交通形势进行分析研判，重点关注陵园墓区、近郊景区、农村山区周边道路交通通行情况，强化交通秩序维护和管控，有效组织、疏导交通车流人流，防止出现长时间、大面积的交通拥堵。同时，市公安局交管支队各大队加大对辖区道路的巡逻力度，严查酒驾醉驾各类交通违法行为，做到发现一起查处一起。

此外，我市交管部门还利用新媒体平台提前发布“两公布一提示”等提示信息，多层次、多角度、高频率向社会公布清明节期间事故易发点段、易堵路段和出行安全提示，引导驾驶员合理规划出行时间和路线。

营口市发展和改革委员会提供

让你深信不疑的减重传闻正在危害你的健康

晚上不吃饭能减重

不吃晚饭相当于一种减少餐次的节食行为，这样做可能短期内（1个月左右）体重会降，但这种快速减掉的体重实际上主要是肌肉和水分，脂肪反而减得不多。

只喝水煮菜能减重

减重需要的是合理的饮食结构和均衡的营养摄入，单一食物难以满足这一需求。

吃水果可以减肥

水果虽然热量相对不高，但大多数仍含有一定数量的碳水化合物，如果吃得太多，同样会导致体重增加。

吃辣可以减肥

吃辣不一定能减重，而且很多辣的食物能量高，反而让你变胖。

“0糖0脂0添加”不会增重

“0脂”食品指每100克食物当中的热量不超过4千卡。要想不发胖，控制摄入总量才是关键。不能因为选择“0脂”食品就放肆吃，超过总量就会出现问题。

“液断”喝着喝着就瘦了

“液断减重法”通常指只喝水或其他液体，不进食固体食物。虽然会导致短期体重减轻，但这种减重方法存在严重的健康风险。

吃某种食物能越吃越瘦

没有任何一种食物可以保证越吃越瘦，减肥的核心还是得看总体能量的摄入和消耗差。

(营口市卫生健康事务中心)