



穿衣指数：
热



感冒指数：
多发



空调指数：
大部分时间



运动指数：
较适宜



紫外线指数：
较强

多云之后 雨水还要再回头

早晚比较凉了,要注意增加衣服



早说天气

本报讯(记者 刘惠子)预告了好几日的冷空气终于到了。风雨的力道虽不算大,气温还是明显下降,有点像秋天的感觉了。今明两天宣城不在雨水带附近,稍作喘息,最高温度30℃左右,接下来一直到下周三都会有雨水光临。

夏末时节遇到冷空气,就向秋天迈了一大步。安徽气象台说,前两天,江北和江南北部出现分布不均的降雨,随着冷空气的南下,江淮之间地区雨量增大,较强降雨位于淮北地区中南部、江淮之间北部和沿江东部,全省超过八成面积的土地上出现了降水。芜湖、宣城、安庆、合肥和马鞍山等地伴有8级以上局地雷暴大风。28日8时至16时累

计降雨量,最大安庆宿松52.6毫米。沿江江南平均气温下降5~7℃。9月1-2日淮河以南还有一次降水过程,其中大别山区和沿江江南部分地区雨量中等,局部大雨到暴雨。

今明两天,宣城会暂时偏离雨水带,太阳一出来,气温偶尔再升上去一些,但跟之前的盛夏高温还是有明显差别,即便是热,也热在中午日照下,早晚都会相对比较凉快。民间有“春捂秋冻”一说,意思是让体温在秋时勿高,以利于收敛阳气。因为热往外走之时,必有寒交换进去。但是,傍晚以后外出要增加衣服,以保护阳气。同时,早晚比较凉了,要注意增加衣服。

今明两天安庆的具体天气情况为:8月30日晴天,23℃~31℃。8月31日多云,部分地区雷阵雨。24℃~30℃。

适合于一般人群的十条膳食指南包括:

- 一、食物多样,谷类为主,粗细搭配;
- 二、多吃蔬菜水果和薯类;
- 三、每天吃奶类、大豆或其制品;
- 四、常吃适量的鱼、禽、蛋和瘦肉;
- 五、减少烹调油用量,吃清淡少盐膳食;
- 六、食不过量,天天运动,保持健康体重;
- 七、三餐分配要合理,零食要适当;
- 八、每天足量饮水,合理选择饮料;
- 九、如饮酒应限量;
- 十、吃新鲜卫生的食物。

十条膳食指南

资料图片

周边城市天气预报

合肥 晴转多云 19~30℃	上海 多云 23~30℃
芜湖 多云 21~29℃	南京 晴转多云 21~30℃
马鞍山 晴转多云 20~29℃	武汉 晴 21~33℃
黄山 多云 20~31℃	九江 多云 22~32℃

市级就业扶贫基地名单公布

26家企业提供岗位2400多个

本报讯(王中群 刘惠子)近日,市人社局公布了2019年市级就业扶贫基地名单,26家单位上榜,今后就业扶贫基地将在推进就业扶贫工作上积极献力。

市级就业扶贫基地实行一年一申报的原则。认定为市级就业扶贫基地的企业必须是用工规范、社会责任感强、适合贫困劳动力就业的企业。经企业自愿报名、资格审查、县级人社部门推荐、

公示公告等程序后,由市人社局在各地遴选推荐的基础上评选产生。2019年认定的26家市级就业扶贫基地主要为纺织服装、鞋帽箱包、电子装备、旅游服务、环卫服务等行业,现已吸纳3724名贫困劳动力实现就业,有效解决了农村贫困劳动力在家门口实现就业的难题。据了解,这26家企业尚能提供2400多个,其中适合贫困劳动者岗位1800多个。

保护生态环境

创造绿色文明

