

2026年3月27日

星期五

丙午年二月初九

国内统一连续出版物号:

CN 34-0074

邮发代号:25-122

# 安庆晚报



第 5902 期 今日 12 版

安庆日报社主管主办

安庆晚报编辑部出版

热线电话 18905566110

“工会托管攻略”为家长排忧解难

## 安徽多地出招护航春假落地

B1版



安全教育进校园

3月30日是第31个全国中小学生安全教育日。3月26日,迎江公安分局华中路派出所民警正在向学生们讲解电子烟等新型毒品的危害。当天,华中路派出所联合市华中路第一小学开展主题为“公安民警进校园,安全教育促成长”中小学生安全教育进校园活动。公安民警通过讲解案例、互动问答等方式,向学生们宣讲防校园欺凌、防电信诈骗、防新型毒品等知识,提升中小学生安全防范意识和自我保护能力,营造全社会共同关心学生安全的良好氛围。

全媒体记者 路欣 通讯员 王晶 摄

## 周末迎来晴好天气 气温稳步回升

下一轮雨水在月底“候场”

本报讯(全媒体记者 唐秀婷)三月接近尾声,缠绵了十来天的雨水终于“歇了口气”。连日来笼罩在城市上空的阴云渐渐散去,阳光透过云层洒落下来,驱散了潮湿与微凉,也让市民心头多了几分亮堂与暖意。

据气象部门消息,今起三天,我市将迎来晴好天气,气温也会踏上稳步回升之路。今天,阳光铺满全城,全天气温在11℃至21℃之间,明天太阳还会继续“打卡”。

白天阳光照在身上暖融融的,但早晚的风里还夹着凉意,昼夜温差接近10℃。建议大家采

用“洋葱式”穿搭,方便随时增减衣物,从容应对温差变化。

春天的天气总是带着几分“且晴且珍惜”的意味,此番晴暖亦是“限时供应”,下一轮雨水已经在月底“候场”了。气象部门预计,3月29日夜间起到30日,我市还有一次降水过程,气温也会跟着小幅回落。

春光不等人,趁着这几日天公作美,不妨约上三五好友,去菱湖公园走走,看湖光潋滟、花木舒展;或是去江边散散步,吹一吹和暖的江风,共赴一场春天的约会。

在这个万物生发、生机勃勃的季节里,不少市民感到浑身乏力、昏昏欲睡,这其实是常说的“春困”。

专家提醒:缓解“春困”需规律作息、早睡早起,中午适当小睡,时长控制在半小时以内。饮食上可选用白扁豆、薏苡仁、小米等健脾祛湿的食材熬粥,祛除体内湿邪,减轻困倦感;也可以适当多吃韭菜、葱、豆芽、豌豆苗、芦笋等食物,顺应阳气升发之势。

今明两天具体天气情况:今日,晴,11~21℃;明日,多云转晴,13~21℃。

责编 舒畅