

新闻早报

芜湖传媒中心 主管主办
《大江晚报》编辑部出版

第9745期

国内统一刊号
CN34-0072

邮发代号 25-68

芜湖日报报业集团印务有限公司 承印

地址 / 芜湖市红花山路20号
邮编 / 241003

新闻热线
0553-3838110
订报热线
0553-3852053
广告热线
0553-3813185
印务热线
0553-4826807
投稿邮箱
wb3838110@163.com

值班总编/吴 进
值班主任/芮 娟
校对主任/张 群

温馨提示

芜湖天气

今日



小雨 20~23℃
东北风 3-4级



紫外线指数 \弱
紫外线较弱,无需特别防护。



穿衣指数 \舒适
建议穿长袖T恤、单裤等
服装。



污染指数 \优
气象条件有利于空气污染物
扩散。

明日



小雨 20~24℃
东风 3-4级

实现奖牌“零的突破”

技能“国赛” 芜湖工匠斩金夺银

本报讯 9月20日,记者从芜湖市人力资源和社会保障局获悉,在刚刚结束的中华人民共和国第二届职业技能大赛上,我市参赛选手发扬精益求精、追求卓越的工匠精神,实现了金牌和奖牌“零的突破”,取得了国家级职业技能竞赛中的最好成绩。

具体奖项方面,国营芜湖机械厂选手唐凡获飞机维修项目金牌,芜湖职业技术学院选手徐学骏获CAD机

械设计项目银牌,芜湖技师学院选手获得4个优胜奖,芜湖职业技术学院和安徽港口集团芜湖有限公司选手各获得1个优胜奖。

据介绍,中国职业技能大赛是经国务院批准,由人社部主办的规格最高、竞赛项目最多、参赛规模最大、技能水平最高的综合性国家职业技能大赛。本次大赛我市共有20名选手参加17个项目的角逐,还有16名裁

判员参加执裁。

记者获悉,近年来芜湖围绕区域产业布局,加快技工强市建设,推动技能培训提效扩容、技能评价提质扩面、技能载体提档升级,越来越多的劳动者特别是青年人走上技能成才之路,造就了一支有理想守信念、懂技术会创新、敢担当讲奉献的产业工人队伍。

记者 程茜

万象物语

“双降”模式开启

昨日,我市天气迎来了降温加降雨的“双降”模式,最低气温23.2℃,出门凉意明显,不少市民都穿上了长袖和外套。据了解,未来两日天气还将保持“双降”模式,请市民备好雨具,及时增减衣服。

记者 许诚 摄



天天健康

气温变化大 身心都要注意防病

本周接下来的几天,降温明显,雨水连绵。芜湖市疾控中心提醒,这段时间气温变化大,身体和情绪都要注意防病。

天气变化一定要及时增加衣物。民间虽有“春捂秋冻”的说法,但“秋冻”并不适合所有人,秋冻的部位也有讲究。腿脚、腹部、头和脖颈不建议受冻。心脑血管病人、哮喘/支气管炎病人、胃病病人、老寒腿病人、体寒的女性,这几类人尤其不要冻着。

降温和阴雨天,对人们的情绪也会产生影响。此时,要学会自我调节,室内要保持充足的照明,日常多做感兴趣的事。当情绪不好时,要有意识地转移注意力,加强锻炼或参加体力劳动,因为运动能有效改善不良情绪,还可以听听音乐,欣赏戏曲或相声。

医学研究发现,钾能帮助大脑产生血清素,使人欢乐、愉快、平静。香蕉含有丰富的钾,是普通水果的3倍

多,推荐常吃。还可以吃些富含苯乙胺和咖啡因的食物,如核桃仁、鱼类、牛奶、蛋类、豆制品等,亦可酌情摄入绿茶、咖啡、巧克力等,以兴奋神经系统,改善低沉的情绪。

秋凉后不要再吃生冷食物,防止胃肠不适,建议吃一些营养润燥的食物。如生菜,富含维生素、微量元素,含水量高;韭菜,富含胡萝卜素、蛋白质、硫化物和膳食纤维;香菜,香味独特,可刺激食欲、增进消化。

记者 程茜

勇当新时代深化农村改革的排头兵