

芜湖传媒中心 主管主办
《大江晚报》编辑部出版

第9759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/邬 杨
校对主任/张 群

温馨提示

芜湖天气

今日

多云 16~24℃
西风 2-3级

紫外线指数 \较弱

建议擦涂 SPF8-12 的防晒
护肤品。

穿衣指数 \较舒适

建议穿外套、牛仔裤等服
装。

污染指数 \良

气象条件有利于空气污
染物扩散。

明日

晴 15~26℃
西风 2-3级芜湖两位教师入选
教育部职业学校名师名单

本报讯 教育部日前印发通知,公布新时代职业学校名师(名匠)名校长培养计划(2023—2025年)培养对象和培养基地名单,芜湖两位教师入选,他们是安徽机电职业技术学院的王爱国、芜湖职业技术学院的程鸿芳。

教育部这次确定高等职业学校名师(名匠)培养对象210人、中等职业学校名校长培养对象50人、培养基地23家。其中,安徽8人入选名师(名匠)培养对象,1人入选名校长培养对象。

按照要求,名师(名匠)名校长培

养对象要主持建设国家级名师工作室(名匠技艺技能传承创新平台)和名校长工作室,遴选吸纳相关工作室成员,聚焦培养目标和重点任务,加强全周期建设和过程管理,形成高水平建设成果。

记者 王俊杰 奚璟

2023年安徽省成人高考下周周六开考

本报讯 记者获悉,2023年安徽省成人高考将于10月21日、22日举行。10月13日至22日,考生可登录安徽省成人高校招生网上报名系统下载打印纸质《准考证》。

10月12日,安徽省教育招生考试院发布提示,按照教育部统一要求,今年我省在考生进入考点或考点规定的封闭区域时须进行安检,考生不可携带考场规则规定的以外物品进入考点或者考点规定的封闭

区域,特别是严禁携带各类电子通讯工具(如手机、智能手表、耳机等无线接收或者发送设备)、电子存储记忆录放设备以及涂改液、修正带、胶带等物品进入考点或考点规定的封闭区域。如有携带违规物品的,须按照考点要求存放在指定场所。

所有考场均实行全覆盖、全时段网上监控和录像,监控视频和后期的录像回放都将作为认定考试违规的

依据。试题、答题卡、草稿纸等均属于涉考材料,不允许以任何形式拍照传出或带离考场。考试过程中考生如随身携带手机等具有发送或者接收信息功能的设备,无论使用与否,均将认定为考试作弊。

我省成人高考实行计算机网上评卷。考生可在11月下旬(以通知时间为准)登录安徽省教育招生考试院网站查询成绩。

记者 王叶华 王俊杰

如何有效开展调查研究?
本周全民共读将告诉你答案

本报讯 调查研究是谋事之基、成事之道。没有调查,就没有发言权。如何才能有效开展调查研究?10月14日本周六20:00,芜湖全民共读第15讲《如何有效开展调查研究》将告诉我们答案。

本书作者是对外经济贸易大学教授、博士生导师廉思,该书结合了

中国调查研究领域知名团队、对外经济贸易大学廉思教授课题组的调研实战经验和具体案例,深入剖析了调查研究的相关理论,细致讲解了调查研究各个环节的实际操作方法。

这本书避免了简单照搬西方社会学或统计学的调查方法,植根于中国国情,积极探索本土特色的社会调

查方法;内容撰写力求客观、权威、通俗,兼具学术性和实务性,既适合党政部门和学术机构撰写研究报告时参考,也适合调查人员阅读学习和指导学生开展社会实践使用。

如果你对调查研究感兴趣,本周六20:00,打开“大江看看”App,点击“芜湖共读”,一起学习新知。 记者 顾娅



天凉了,需要“贴秋膘”吗?

10月中旬,天气凉爽,早晚体感更凉,“贴秋膘”又被不少市民挂在了嘴边,想用好吃好喝弥补“苦夏”的亏空。那么,饮食极大丰富的今天,还需要“贴秋膘”吗?

芜湖市疾控中心专家表示,要因人而异,体重偏低者可以考虑“贴膘”。“膘”指的是皮下脂肪,而体脂百分比是反映人体健康、预测疾病的一项重要指标。

专家表示,脂肪在人体的不同分

布,会对健康产生不同影响,主要分布在内脏和上腹部皮下者,称之为“腹型”或“中心性”肥胖;主要分布在下腹部、臀部和大腿皮下者称之为“外周性”肥胖。中心性肥胖者更容易合并高血压、高血脂以及糖尿病,发生心脑血管疾病的危险性也更大,不宜再盲目进补。

“贴秋膘”还有其他的注意事项,一是不能一味地只吃大鱼大肉,维持生命和健康需要40多种营养素,缺

一不可。奶制品、豆制品、菌藻类以及新鲜的蔬菜和水果要经常吃。

二是推荐喝粥,秋季天气干燥,容易上火,所以在食物选择上应多注意预防秋燥。小米、燕麦、薏米、莲子等杂粮熬制的粥类,再加入一些薯类,如地瓜、山药等,可以降低燥去火。同时,要少吃油炸食物,不喝或少喝含糖饮料。

最后一条,保持吃动平衡,每天适量运动,养成健康的生活方式。

记者 程茜

距离第十一届中国(芜湖)科普产品博览交易会开幕还有7天