

## 楝花谢暮春至 科学养生正当时

本报讯(记者 张雪峰)淮南市气象资料显示,上周淮南国家气象观测站最低气温8.0℃(4月24日),最高气温28.4℃(4月26日),周降水量11.6毫米。

时至今日,谷雨节气步入后半程,5月5日下周二,将迎来二十四节气中的“立夏”。谷雨分为三候,当前即将进入三候“戴胜降于桑”,意为戴胜鸟栖落桑枝。此时桑树长势繁茂,蚕春渐次吐丝,预示初夏临近。

谷雨花信各有次第:一候牡丹、二候荼蘼、三候楝花。牡丹素有盛名;荼蘼属蔷薇科草本,花色洁白、气味清雅,素来被视作春日花季的收尾,自古便有“荼蘼不争春,寂寞开最晚”的说法。楝花为楝科落叶乔木,俗称苦楝仔,于春末夏初绽放,也是二十四番花信风的最后一花。《花镜》有

载:“二十四番花信风,梅花为首,楝花为终。”谷雨过后,二十四番花信风正式落幕,自此满目绿荫、芳草繁茂,暮春景致尽显。

养生专家提示,谷雨过后降水增多,空气湿度上升,天气起伏多变,需防范湿邪侵入身体。日常应勤开窗通风,适时添衣保暖,避免受凉,多晒太阳、适度运动。若体内湿气偏重,饮食上可多食玉米、茯苓、冬瓜、薏米、赤小豆等利水祛湿食材。谷雨临近暮春,夏季脚步渐近,盛夏气候湿热,可结合自身体质,适量食用香椿、黑豆、山药、鲫鱼等健脾祛湿食物,为安稳入夏筑牢健康基础。

中医提倡“春夏养阳,秋冬养阴”。春日万物勃发、生机盎然,郊外空气清新,是顺应时节养阳的最佳时段。市民可结合自身情况,选择慢跑、

体操、球类运动或近郊出游等方式舒展身心,既能舒缓情绪、陶冶情志,又能促进代谢、疏畅气血、祛湿排毒,强化心肺机能与体魄,减少疾病侵扰,实现人体与自然环境协调平衡。近期气温起伏不定,午间偏暖时不少人衣着单薄,但时节未入夏,早晚温差明显,需合理增减衣物,尤其避免大汗后吹风,预防感冒。

据淮南市气象台预报,本轮降水降温过程结束后,4月29日起天气逐步转晴,5月1日最高气温回升至24℃左右,5月2日将再度迎来降水天气。

具体预报如下:

4月28日,阴有小雨,12~17℃;4月29日,阴转多云,9~18℃;4月30日,晴到多云,9~22℃;5月1日,多云到阴,11~24℃;5月2日,小雨,15~21℃;5月3日,阴,13~21℃。

## “心灵驿站”上线 护航未成年人成长

淮南市未成年人心理健康辅导中心  
公益预约服务全面开放

本报讯(记者 李严)近年来,未成年人因情绪调节、学业压力、人际交往、亲子沟通等问题引发的心理困扰日益凸显,全社会对未成年人心理健康专业引导与帮扶的需求持续攀升。为切实筑牢未成年人心理健康防护屏障,全面提升青少年心理素质,淮南市严格落实国家社会心理服务体系建设相关工作部署,正式面向全市开放淮南市未成年人心理健康辅导中心预约服务,以“纯公益、全免费、专业化”为核心,为全市未成年人及家庭搭建暖心“心灵驿站”,守护青少年心理健康。

4月21日上午10时许,辅导中心迎来多名青少年咨询者。在专业心理咨询师的耐心疏导与陪伴下,来访未成年人的负面情绪得到及时关注与有效缓解,心理状态逐步改善。据中心相关负责人介绍,中心核心咨询团队由市教育局精心选派的5名资深国家二级心理咨询师组成,具备扎实的专业能力与丰富的实践经验。咨询服务采用一对一专属疏导模式,精准聚焦青少年情绪困扰、学业焦虑、人际矛盾等常见问题,制定个性化心理疏导方案;同时面向家长开展科学育儿指导,传授高效亲子沟通技巧,助力构建和谐亲子关系。

在该中心记者看到,这里硬件设施完善,功能布局科学合理,设有个体咨询室、情绪宣泄室、团体活动室、沙盘游戏室等多个专业功能区域,可满足不同类型、不同程度的心理健

康服务需求。针对来访未成年人的个性化情况,咨询师灵活运用多种专业心理干预手段,开展精准疏导。针对心理危机风险较高的个案,中心建立了标准化、规范化危机干预流程,一经确定风险等级,立即启动应急预案,在全力保障未成年人人身安全的前提下,第一时间告知监护人;必要时启动“家校医”多方协同机制,联动学校做好沟通衔接,规范转介至专业医疗机构开展进一步诊疗。此外,中心后续还将持续走进校园、深入社区,开展多元化心理健康科普宣讲活动,并针对突发应急事件,提供及时有效的紧急心理支持与危机干预服务。

为保障服务质量,切实保护来访者个人隐私,中心全程实行预约制服务,有需求的家庭需提前至少1个工作日预约,预约咨询电话:0554-3622565,电话预约时间:周一至周五 8:30—11:30、14:30—16:30(法定节假日除外),线下咨询时间:每周二、四、六 8:00—11:30、14:30—17:00(法定节假日除外),服务地址:淮南市妇幼保健院(市儿童医院)儿童保健中心二楼。

同时,该中心温馨提示:未成年人前往接受心理辅导,须由监护人全程陪同,并严格按照预约时间准时到场;若需取消或变更预约时间,务必提前1天告知工作人员,避免占用公共公益服务资源。各学校、社区如需开展公益心理健康专题讲座,可拨打上述预约电话与中心对接相关事宜。

## 逐梦篮球场 少年展风采



本报讯(记者 苏国义 摄影报道)4月26日,由市教育局指导,市篮球协会、淮南乐动力体育科技有限公司联合主办的“2026年中国小篮球系列活动安徽赛区淮南市级赛”,在淮南奥体中心篮球馆圆满落幕。本次赛事旨在推广普及篮球运动,健全青少年篮球训练体系,挖掘我市篮球运动后备人才。

赛事设U6、U8、U10、U12等多个年龄组别,覆盖2013至2021年出生的少年儿童,吸引全市各青少年篮球培训机构、社会俱乐部及基层学校多支队伍踊跃参赛。赛场氛围热烈浓厚,小选手们年纪虽小,赛场拼

搏劲头十足,配合默契、敢打敢拼,充分展现扎实的篮球技能与良好竞技风貌;场边教练悉心指导、家长暖心鼓励,掀起全民健身热潮。

赛事相关负责人表示,为保障赛事安全有序开展,主办方从规范赛风赛纪,引导各队伍文明参赛、公平竞技。淮南乐动力体育科技有限公司全程保障赛事运行,助力活动顺利举办。本次赛事既是全市少年球员切磋技艺、展示风采的平台,也是孩子们锤炼意志品质、培养协作意识、恪守竞赛规则的实践课堂。赛事为期两日,于4月26日全部完赛。