

# 山水间奔跑享运动之乐

## 上窑国家森林公园越野挑战赛燃动淮南

本报讯(记者 查嘉琪 通讯员 徐哲昊 摄影报道)山野奔跑释放活力,全民健身点亮美好生活。5月31日,2026上窑国家森林公园越野挑战赛暨“睿小狮”亲子家庭挑战赛在上窑山开赛。来自全国各地的400余名运动爱好者齐聚大通,在青山绿野间奋力驰骋,以脚步丈量山水赛道,用汗水诠释拼搏精神,沉浸式体验户外越野运动的独特魅力。

本次赛事以“山水淮南、红色大通”为主题,由大通区人民政府主办、大通区教育体育局承办,持续践行全民健身发展理念。赛事设置两大组别,分别为面向专业运动爱好者的15公里男女挑战组,以及适合青少年、亲子家庭参与的5公里体验组。组别设置兼顾专业性与群众性,覆盖各年龄段运动人群,引导广大市民走出户外、强健体魄、乐享运动。

当日上午8时,赛事正式鸣枪开跑,全体参赛选手从新四军纪念馆陈列馆有序出发。赛道贯穿上窑国家森林公园,沿途植被繁茂、景色秀美,优



质的自然生态风光与深厚的红色人文底蕴交相辉映。参赛选手奋勇争先、坚持不懈,在比拼体能、磨砺意志的同时,饱览大通山水生态风貌,感悟本土红色文化底蕴,实现体育运动、生态观光与红色研学的有机融合。

丰富多元的赛事体验,让参赛选手收获满满。“山野赛道和城市道路、操场跑道完全不同,这

里空气清新、风景优美,既能锻炼身体,又能磨炼意志品质。”参赛选手张梓榆赛后说道。对于亲子家庭而言,本次赛事也是一场寓教于乐的户外实践活动。小选手孙沂佑与家人携手完赛,他表示,和父母共同参赛乐趣十足,既体验了运动的快乐,也锻炼了耐力、塑造了坚毅品格。

赛事现场竞技氛围热烈、文化气息浓厚。赛场周边同步开设特色文旅市集,设置寿县窑非遗展示专区,让参赛选手和市民近距离感受淮南非遗文化的独特魅力;上窑徽子等本地农特产品集中展销,地道乡土风味备受青睐,进一步丰富了赛事配套体验,充分彰显大通深厚的人文底蕴与特色物产。

据了解,本次越野挑战赛是大通区探索“体育+生态+红色文旅”融合发展的重要举措。依托上窑山优质的生态资源与红色资源,赛事以群众体育为载体,进一步丰富群众精神文化生活、营造全民运动的浓厚氛围,有效激活本地文旅活力,擦亮大通生态文旅、全民健身的特色名片。

## 芒种将至 湿热渐盛

雨水增多,请做好养生平安度夏

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18.7℃(5月31日),最高气温33.1℃(5月28日),一周降水量42.9毫米。

当前正值“小满”节气末期,本周五将迎来二十四节气中的“芒种”节气,也进入“三夏”大忙、抢收抢种的关键时节。随着气温攀升、降水日渐增多,空气湿热感不断加重。民间素有初夏食苦菜的养生习俗,新鲜苦苣、蒲公英等野菜清热祛湿、爽口解腻,经简单凉拌调味即可食用,能够缓解夏乏、祛除体内湿气。苦菜苦中带涩、涩中回甘、清爽适口,富含多种人体所需维生素,具备清热、凉血、解毒的养生功效。一口清苦入喉,可驱散初夏燥热,亦寓意人生先苦后甜、历经磨砺终得圆满。

养生专家介绍,气温升高易使人情绪烦躁、心神不宁。此节气需注重情志调节,保持心境舒畅、心态平和,避免情绪大幅波动诱发高血压、脑血管意外等心脑血管疾病。饮食方面宜清淡素食为主,多食用清利湿热、滋阴润燥的食材,尽量少食生冷寒凉食物。运动需遵循“春夏养阳”的养生原则,切忌剧烈运动、大汗淋漓,防止体内阳气耗散外泄。可选择散步、慢跑、太极拳、八段锦、瑜伽等温和舒缓的运动,优选清晨、傍晚凉爽时段锻炼,每次运动时长控制在30分钟左右,以身体微微出汗为佳。运动后需及时补水,切勿立即冲冷水澡,静待身体平稳舒缓,养护体内阳气。

据淮南市气象台预报,本周全市以多云天气为主,午后多分散性阵雨;6月5日、7日夜间,全市将分别迎来一次阵雨或雷雨天气过程。本周全市最高气温稳定在30℃左右。

据了解,夏季风逐步抵临,暖湿气流趋于活跃,空气水汽含量较春季显著增多,为对流云系发展提供了充足水汽条件,易诱发局地强对流天气。但目前尚未形成大范围稳定湿区,致使对流云团呈现零散、突发、范围小的特点,因此初夏时段多出现分散性阵雨天气。

本周具体预报如下:  
6月2日,多云,23~32℃;6月3日,多云到阴,局地阵雨,20~31℃;6月4日,多云,23~33℃;6月5日,阵雨或雷雨,22~31℃;6月6日,多云,19~30℃;6月7日,多云转阵雨或雷雨,19~29℃。

## 走进医院话反诈 守住平安幸福家

本报讯(通讯员 陈浩)为进一步提升医护人员反诈防范意识,织密金融安全防护网,近日,徽商银行淮南分行宣传团队走进新华医院,开展反诈主题宣传活动,为一线医务工作者带来一堂实用的反诈知识课堂。

活动现场悬挂反诈宣传横幅,宣传氛围浓厚。工作人员向在场医护人员发放反诈宣传资料,结合《反电信网络诈骗法》相关要点进行解读,并结合医护群体日常工作与生活特点,开展场景化反诈讲解。针对刷单返利、冒充公检法、冒充亲友借款、网络贷款、虚假投资等高发诈骗类型,工作人员逐一拆解诈骗套路,剖析诈骗手法背后潜藏的风险隐患。

宣讲人员反复提醒大家牢记“不轻信、不透露、不转账”反诈原则,妥善保管银行卡、手机验证码等重要信息,遇到可疑情况第一时间核实并拨打报警电话求助。现场互动氛围热烈,医护人员主动上前咨询交流,在交流互动中进一步提升识骗、防骗、拒骗能力。

本次活动切实强化了医护人员的金融安全意识,是该行践行金融社会责任的务实举措,也拉近了银医双方的沟通距离,深化了双方协作。下一步,徽商银行淮南分行将持续推动反诈宣传常态化、精准化开展,面向各类社会群体普及金融反诈知识,全力守护群众财产安全。

## 筑牢工控安全防线 护航油库平稳生产

本报讯(通讯员 葛如俊 摄影报道)近日,中国石化淮南油库工控安全建设项目档案完成验收归档。为持续夯实网络安全防护根基,防范防火墙、网闸等核心工控设备突发故障,杜绝设备异常引发生产中断、系统停运等安全隐患,中国石化淮南石油分公司综合管理部紧扣一线实战需求,组织油库在岗人员开展工控安全专项实操培训。

培训采用理论讲解、现场实操、实战演练相结合的形式,紧密贴合现场运维工作实际。授课人员围绕日常运维业务,现场演示安全访问策略增设、权限管控、规则优化等标准操作,一对一指导员熟练掌握实操要点,全面夯实员工工控安全运维专业能力,进一步强化全员网络安全责任意识,为油库安全生产平稳运行保驾护航。

