

暑气消 秋乏扰 本周天气转凉,养生宜润肺健脾

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23.2℃(上周日),最高气温34.2℃(上周三),一周降水量2.3毫米。

当前“处暑”节气已过半,受台风“沙德尔”残涡和冷空气共同影响,我市出现了降温降水。根据最新天气预报,本周我市最高气温在30℃以下,酷暑消退,终于有了秋天的样子。“秋老虎”跑了,下一个节气便是“白露”,天气要真正地凉下来了。

据了解,从炎夏转为凉秋,昼夜温差增大、昼暖夜凉,此时饮食应遵照润肺健脾的原则,

多吃些清热、生津、养阴的食物。

养生专家介绍,自然界的阳气趋向收敛,人体内阴阳之气的盛衰也随之转换,容易让人因气虚而出现四肢无力、神疲懒言等情况,产生“秋乏”等反应,应该改变夏季晚睡的习惯。起居有常,保证充足的睡眠是防秋乏的重要方法之一。良好的睡眠不仅能恢复体力,保证健康,还能提高身体免疫力。气温转凉,应确保室内通风,白天只要室内温度不高就尽量不开空调,多开窗通风,使空气流动,让秋风荡涤暑热和滞留在房内的湿浊之气。秋高气爽,空气中含有氧量高,进行适当的体育锻炼,能够强身健体,增

强身体适应气候变化的能力,并改善精神状态。

淮南市气象台预报,本周我市以多云天气为主,最高气温在30℃以下。受台风残涡和冷空气共同影响,9月3日前我市多阵雨天气,平均风力3~4级,阵风7级左右。

具体预报如下:

9月1日,阴有阵雨,20℃~26℃;

9月2日,阵雨转阴,20℃~24℃;

9月3日,阴转多云,21℃~26℃;

9月4日,多云,19℃~27℃;

9月5日,多云,20℃~28℃;

9月6日,多云到阴,20℃~27℃。

金秋助学送关怀 圆梦启航正当时

本报讯(记者 廖凌云)近日,凤台县2026年“金秋助学”资助仪式在该县会议中心举行。活动现场通报了2026年“金秋助学”活动开展情况,受资助学生代表依次上台领取助学金。学生代表、家长代表先后发言,真诚感谢党委政府和工会组织的暖心帮扶,表示将不负关怀、勤奋奋进、传递爱心。

据统计,凤台县2026年“金秋助学”活动共发放助学金76.8万元,资助困难大学新生256名。与往年相比,今年“金秋助学”活动进一步提质、扩大覆盖面。

凤台县“金秋助学”活动自1998年启动,至今已连续开展29年,累计发放

助学金1533万元,资助了5600余名困难大学新生。

多年来,凤台县“金秋助学”活动始终坚持精准帮扶机制,确保每一笔助学金都直达困难学子手中。对于受资助的学子而言,这份帮助不仅是物质上的支持,更是一份精神上的鼓励与鞭策——勉励他们永葆求知之心、紧跟时代发展节奏、秉持感恩之心,把感动转化为前行的力量,做有温度、懂感恩、知珍惜的新时代青年。



“小角落”飘书香 “大能量”助成长



为提升青年员工综合素养,近日,中国石化淮南分公司开辟读书角这一学习阵地,配备理论、业务、企业文化等各类书籍,让员工在工作之余有书可读、有处可学,方便大家充分利用碎片化时间随手翻阅、静心品读,营造浓厚的读书学习氛围。依托读书角开展读书分享、心得交流活动,引导青年把阅读当作生活习惯,从书本中学习理论、提升业务、拓宽视野,做到学思结

合、知行合一,把读书收获转化为干事本领,锤炼过硬作风,激发奋进活力,激励青年立足岗位担当作为,在企业“二次创业”中贡献青春力量,助推企业高质量发展。

本报通讯员 葛如俊 摄



服务前置暖兵心 “码”上就业更畅通

本报讯(记者 张雪峰 通讯员 杨金辉)近日,淮南市退役军人事务局邀请省退役军人就业创业导师、市税务局税务专员、中国化学第三建设公司招聘负责人走进驻淮某部队,为部队官兵送去“政策法规、职业规划、招聘信息”三重暖心服务,以服务前置、军地联动、形式多样的务实举措,为即将退役的官兵顺利融入社会、实现高质量就业保驾护航。

送政策法规,让权益保障“更明晰”。活动现场,市税务局税务专员围绕退役军人就业创业相关税收优惠政策进行细致解读,用通俗易懂的语言把“税收政策红利”讲清楚、算明白,帮助官兵了解自身合法权益,做到知晓政策、会用政策,让政策保障成为退役后就业创业路上的坚实后盾。

送职业规划,让发展方向“更清晰”。省退役军人就业创业导师结合自身专业经验,为官兵开展职业规划辅导,引导大家结合自身特长、部队经历和社会需求找准定位、明确方向,帮助即将退役的官兵完成从“军营”到“职场”的角色转换和心态调适,走好人生转型第一步。

送招聘信息,让就业渠道“更畅通”。中国化学第三建设公司招聘负责人对即将退役的官兵提供了优质就业岗位;市退役军人事务局工作人员现场发放“码上就业”招聘信息码,向部队官兵精准推送招聘信息,实现“岗位码上见,信息码上达,面试网上约”,让官兵足不出营即可对接优质就业资源,为退役后就业搭建起便捷高效的对接桥梁。

此次进军营活动是淮南市扎实推进退役军人服务保障工作的一个缩影。通过服务前置,将就业创业政策、职业规划、招聘岗位送到官兵身边,切实打通了服务保障“最后一公里”。市退役军人事务局表示,将持续深化军地协作、强化部门联动,创新服务模式、丰富服务内容,用心用情用力做好退役军人就业创业服务保障工作,助力广大退役军人实现更高质量、更加充分就业。