

秋凉渐重湿度大 腹部保暖别大意

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14.2℃(10月14日),最高气温28.5℃(10月17日),一周降水量32.5毫米。

上周处于“寒露”节气期间,昼夜温差加大。10月18日凌晨出现雷电和降雨,雷声较大,与“寒露”节气常见天气不太相符。此前的“秋分”节气里,一候便是“雷始收声”:古人认为雷因阳气盛而发声,秋分后阴气开始旺盛,所以不再打雷。这不但是暑气的终结,也是秋寒的开始。而在今年“寒露”节气过半、即将迎来“霜降”节气的时段里,却出现声势较大的隆隆雷声,仍较为特殊。

由于阴雨时常光顾,当下本应出现的“秋燥”并不明显。空气湿度大,体感上不像

印象中干燥的秋天,皮肤干燥、咽喉干燥等感觉尚不明显。但仍要注意腹部保暖和维护肠胃健康。养生专家表示,秋凉时节,腹部保暖尤为关键。人体腹部保暖能力较弱,体型偏瘦者腹部脂肪较薄,更易受寒。腹部受凉容易诱发胃痛、消化不良,情况严重时还会出现腹泻、浑身无力甚至脱水等状况。昼夜温差拉大,除增添外衣之外,也可酌情搭配马甲、肚兜等护住腰腹,体质偏弱人群更要多加留意。秋季也是肠易激综合征的高发季节,冷空气刺激可导致肠胃蠕动紊乱,一旦出现反复腹泻,要及时休息调理。专家提醒爱美的市民,切莫为了穿搭好看而忽视腹部防护,夜间睡眠时也要做好腹部遮盖。日常饮食多选择温热熟食,减少生冷食

物摄入;晨起不要立即吃水果或饮用冰水,避免肠胃受到寒冷刺激。顺应时节做好养护,安稳度过秋天。

淮南市气象台预报,10月20日我市为阴雨天气,21日至23日以多云天气为主,24日夜间起还将有降水过程。受冷空气影响,本周全市气温略有起伏,最低气温9℃~17℃,最高气温18℃~22℃。

具体预报如下:

10月20日,小到中雨转阴,14℃~19℃;

10月21日,晴转多云,9℃~19℃;

10月22日,多云到阴,13℃~18℃;

10月23日,多云,14℃~21℃;

10月24日,阴转小雨,17℃~22℃;

10月25日,小到中雨,14℃~21℃。

@淮南市民

2027年度城乡居民医保缴费开始了

本报讯(记者 李严)淮南市2027年度城乡居民基本医疗保险参保缴费工作已正式启动。即日起,符合条件的城乡居民可通过线上、线下渠道缴纳新一年度医保费用,集中参保期为2026年10月15日至12月31日,缴完即可享受2027年1月1日至12月31日全年医保待遇。

据了解,2027年度普通居民个人缴费标准为每人400元,各级财政补助标准为每人724元;医疗救助对象个人缴费按政策给予资助。

参保对象包括:具有本市户籍且不属于城镇职工基本医疗保险参保范围的城乡居民;非本市户籍但在本市长期居住的城乡居民;各类在校学生;在本市工作的外籍专家共同生活的配偶及未成年子女,获得我国居留许可证、在本市居住尚未就业的外国人;国家和省规定的其他应当参加居民医保的

人员。已参加职工医保或在外市参加2027年度居民医保的,不得重复参保;已参保且进入待遇享受期的,不再办理退费。

缴费方式如下:上年度已在淮南参加居民医保的人员无需重新登记,可直接缴费;首次在淮南参保的,可通过“淮南医保”微信公众号,进入“掌上办—服务大厅—淮南专区—参保缴费”办理登记后缴费,也可携带身份证、户口簿或居住证到政务服务中心医保综合窗口、乡镇(街道)医保服务网点线下办理。

医保部门特别提醒,根据国家、省相关规定,自2025年起,除新生儿等特殊群体外,对未在集中征缴期或未连续参保的人员,设置待遇等待期,等待期结束后方可享受医保待遇。市民如需了解相关政策,可拨打淮南市城乡居民医保咨询电话:0554-8881890。

秋收“水上枢纽”忙 海事护航保畅通

本报讯(记者 柏雪 通讯员 张波)近日,淮河、茨淮新河、西淝河等水系沿岸农田迎来丰收季。遍布相关县区的24处季节性农用渡口,成为农户转运粮食、输送农业机械的重要水上枢纽,为全力保障秋收秋种期间水上渡运安全、畅通、高效,淮南市地方海事(港航)管理服务中心主动靠前、精准施策,全方位筑牢秋收生产水上安全防线。

据了解,淮南市各水系沿岸涉及耕地约9.5万亩,秋收期间,农用渡口人流量、农机运输量大幅攀升,渡运安全压力显著增大。针对农渡作业频次高、农机过渡集中、田间运输需求迫切等特点,海事部门聚焦安全监管与便民保畅双向发力,细化多项便民安全管控措施,守护秋收生产有序推进。

为从源头消除安全隐患,海事工作人员对辖区所有农用渡船开展“全方位体检”。逐一核查船舶安全性能、救生消防设备、警示标识配备情况,严格审验船员从业资质,杜绝“带病渡船”“无证作业”。同时督促各渡口秋收高峰期增配渡工,配齐配足安全设施,确保所有设备随时可用、人员在岗在位,全力保障渡船适航、渡工适任。

秋收农时不等人,安全监管不松懈。海事工作人员坚守各重点渡口一线,实行全天候旁站式值守管控,常态化维护渡运秩序。结合农户出行、农机运输的高峰时段,灵活调整渡运班次,严格规范船舶配载,坚决杜绝超载、混载等危险行为,有序引导农户、收割机和运输车辆安全过渡,让秋收物资转运更高效、更安全。

针对秋季天气多变的特点,海事部门建立常态化预警预控机制,主动对接气象部门,依托短信平台、水上甚高频等渠道,实时推送大风、降雨、大雾等恶劣天气预警信息,第一时间告知渡工与沿岸农户,提前做好防范应对工作,规避恶劣天气引发的渡运风险。

此外,海事部门精准做好水路保通保畅工作,提前制定秋收物资水路运输保障方案,储备充足机动运力应对突发状况。同时主动对接农业农村等部门,密切协同配合,全力保障粮食、农资、农机等重要物资水路运输安全畅通,以细致周到的海事服务,为全市秋收秋种工作平稳推进保驾护航。

欢声笑语度重阳 精彩汇演暖人心

本报讯(记者 张明星 摄影报道)10月18日下午,谢家集区康健养护苑老年公寓里暖意融融,欢声笑语不断。来自社会各界的爱心人士和志愿者齐聚院内,与老人们欢聚一堂、温情相伴,共度重阳佳节。

活动现场气氛热烈、温馨祥和,一场精彩纷呈的文艺汇演温情上演。动感十足的曳步舞串烧、意境优美的斗笠舞《关关雎鸠》、韵味十足的豫剧表演《说说咱们的心里话》、经典国粹京剧选段《智斗》……一个个精心编排的



节目接连登场,为老人们送上了一场精彩的视听盛宴,也传递着浓浓的敬老之情,让老年公寓洋溢着幸福祥和的节日氛围。