



4月16日,阳光明媚,柳树湾景区成片的虞美人娇艳盛开,一片生机勃勃的景象。
□周长国 摄

谷雨没雨

气温将冲“3字头”

本报讯 最近几天,天气终于变成了人们期盼中春天的样子,草长莺飞、春风和煦。不过,酷爱气温“过山车”的春姑娘是一定会“搞事情”的,本周后半周,体验版的夏天又要来了,气温将向30℃发起冲刺。

在冷空气的影响下,上周春姑娘总算“安分”了一点。刚刚过去的周日,市区最低气温3.4℃,最高气温19.4℃,虽然日温差有点大,但总算有了春天应有的模样。然而,本周开始冷空气又不知跑哪里“摸鱼”去了,春姑娘即将像脱缰的野马一般冲入新一轮升温通道。预报显示,本周前半周还处于春天模式,气温缓慢上升;后半周再次强行派发“夏季体验卡”,刹不住车的气温将果断向30℃发起冲刺,甚至最低气温还与最高气温齐

头并进,很可能会冲破20℃大关,大有把“体验卡”变成“会员卡”的气势。淮安往年入夏平均时间是五月下旬到六月上旬,假如这次升温真能一举冲过夏天的门槛,那么今年不光是跑步入夏,速度都堪比苏炳添了。

本周三我们将迎来谷雨节气。在二十四节气中,谷雨一般被认为是春天的收尾。气象专家介绍,谷雨节气时的淮安仍是标准的春季模式,所谓“春如四季”,气温升升降降也属正常。此时节的天气具有升温快、降雨增多、风多、温差大等特点,天气的变化很大程度上取决于冷空气的表现。没有冷空气骚扰,气温便向上猛蹿;冷空气一来,往往又是风大雨急剧烈降温。本周后期恰巧遇上冷空气打盹,不过伴随着快速升温,一成

不变的多云天气也会出现变数,本周末有望迎来一波降雨,也算是补一补谷雨没雨的“遗憾”。

进入谷雨节气,空气中的湿度逐渐加大,会让人体由内到外产生不适反应。养生专家介绍,此时节起居要注意祛湿,饮食上要避免过于辛辣,辣椒、花椒等大辛大热之物要少吃,以防湿热过重损伤脾胃,可以适当摄入一些健脾去湿的食物和饮品,如薏米仁、绿豆汤、赤豆汤、酸梅汤、绿茶等。因为谷雨节气越来越接近夏季,白天日照时间进一步延长,作息时间也可以适当调整,可早起半小时左右,午后适当补充睡眠。

■融媒体记者 傅停停
通讯员 吴序鹏

淮安姑娘入选 中国女足精英训练营

本报讯 近日,中国足协公布了最新一期全国2007年龄段女足精英球员训练营运动员名单,由我市培养输送的运动员袁晨洁在前期106名运动员选拔中脱颖而出,成功入选本次精英训练营名单。

据了解,本次训练营目的是发现、培养女足青少年后备人才,备战今年12月在广东汕头举办的第三届亚洲青少年运动会。来自淮阴区古清口街道的袁晨洁,2015年至2019年先后在淮安市袁集乡中心小学、淮阴实验小学足球队训练;2017年进入淮安市2007-2008年龄段女子足球队

训练;2020年9月入选江苏省女子足球队。

袁晨洁性格坚毅、敢于拼搏,自小学二年级跟启蒙教练徐海彦开始足球训练起,多次获得“区长杯”“市长杯”足球比赛小学组冠军。2018年,袁晨洁与队友奋力拼杀,获得江苏省第十九届运动会女子U10-11岁组第二名的骄人成绩;2019年参加中国足协“希望杯”女子少年足球赛被评为“优秀球员”;2020年被中国足球协会授予“国家一级运动员”证书。

■融媒体记者 陈帅
通讯员 徐晋

体彩大乐透 Logo征集火热进行中!

在你的心中,体彩大乐透是什么样的?是大奖、惊喜、幸运的代名词?是公益、快乐、爱心的传播者?或是每周一、三、六开奖前的那份无限期待?对于每个人来说,答案或许都不尽相同。上市近十五年来,体彩大乐透和你我一起创造了无数美好的回忆。

4月2日,“乐透不止,创意由我”大乐透品牌口号及Logo征集活动温暖来袭。本次征集活动分为三个阶段,4月2日至5月6日为征集期,征集体彩大乐透品牌口号和Logo创意,只要你有想法就尽管来投稿。征集期,参与者可访问江苏体彩微信公众号以及中国体彩网、体彩小程序、体彩APP、中国体育彩票微信订阅读

号了解活动详情并参与活动。活动一经推出,即受到大家的热烈追捧,截至4月10日,已收到全国各地的参赛作品达4016件,其中品牌口号类3771件、品牌Logo类245件。专家评审团将最终评选出7个优胜作品和40个人围作品,获奖名单将于5月25日公布。优胜作品作者将获得价值3000元的电商卡,入围作品作者将获得价值1000元的电商卡,奖品丰厚,敬请大家踊跃参与!

(苏彩)



苏式浓香



HEI MU DAN
[黑牡丹]

品质升级

双沟牡丹

每一口都在想象之上

酒精度:40%vol (陶柔型白酒) 净含量:500ml
江苏双沟酒业股份有限公司
JIANGSU SHUANGYOU DISTILLERY CO., LTD