



穿衣指数:

凉 舒适



感冒指数:

易发



空调指数:

较少开启



运动指数:

较适宜



紫外线指数:

较强

宜城天气晴好气温快速回升

今天晴,气温在12~21℃左右



本报讯(记者 项珍)这个春天,在冷空气和雨水的不时侵扰下,我市气温一次次跌落,一度让人感觉回到了冬天。马上就到谷雨节气了,往后的气温还会起伏不定吗?据气象部门预测,眼下天气晴好,回暖正在进行,春天算是稳定下来了,日后即使再有气温波动,也不会像前几次那样出现气温骤降了。

昨天,宜城晴好开场,有了阳光相伴,最高气温达

到19℃,凉爽舒适的感觉又回来了。随着天气转好,气温回升,在微风的吹拂下,恼人的飞絮再度飘起。天气晴好、空气干燥、气温较高,再加上一定的风力,共同组成了有利于柳絮飘飞的条件,未来几天,飞絮状况还将持续,提醒易感人群要注意做好防护工作,以免引起过敏症状。

来自气象部门的预报,未来三天我市依旧为晴到多云天气,降雨间歇期间气温迅速回升,预计19日前后将升至近期顶点,有望达到29℃。宜城距离夏天似乎越来越近了,趁着

这几日天气晴好,厚实衣物可以洗晒干净后收起来了。今明两天具体的天气情况为:今天,晴,气温在12~21℃左右,微风;明天,晴转多云,气温在15~24℃左右,微风。

春季干燥,不少人都出现了“上火”的症状,口腔溃疡、口干、心烦、睡不好等,影响人们的工作和生活。建议大家保持良好的生活作息,早睡早起,不熬夜,适当运动锻炼身体,合理宣泄情绪。此外,此时节饮食要清淡,可以多吃些梨、菠菜、银耳、蜂蜜、柚子、莲藕等润燥的食物。

周边城市天气预报

合肥 晴 12~22℃	上海 晴 12~20℃
芜湖 晴 10~22℃	南京 晴 10~22℃
马鞍山 晴 10~23℃	武汉 晴 11~25℃
黄山 晴 9~23℃	九江 晴 12~23℃



●蔬菜

草头价格直逼猪肉价



资料图片

本报讯(记者 柯慧敏)每年春天是各类绿叶菜“蹿红”的时机,4月14日,记者走访市场发现,眼下草头成为冒尖的新贵,目前价格虽有所回落,但仍与肉价相当,价格在每斤13元以上。

那么草头为啥这么贵?龙狮桥一商户告诉记者,主要草头娇气得很,怕冷也怕热,不能摆放很长时间,所以市场量少。正在购买草头的市民孙女

士告诉记者,草头顶端的叶片轻薄而水嫩,容易熟,烹饪过程简直跟打仗一样,讲究速战速决,稍一迟缓,手忙脚乱,菜就烧老了。

孙女士说,草头可以摘嫩叶,如果特别讲究的话则只取顶端一茎三叶,洗净沥干后待用,草头上面事先撒适量的盐和糖。一只碗内倒入两汤匙白酒,待油锅热了将草头和调味一起投入,快速翻炒几下后喷点白酒,锅

子边缘起火不要慌,紧接着熄火,让锅内的余温将草头催熟。接着将草头装盘,中间稍稍拨开,防止焮老。整个过程只需十几秒钟。放油多或少,这倒不是关键,白酒一定要放,所以清炒草头也叫酒香草头。而且吃草头的时间有讲究,清明前后比较合适,早了,吃到嘴里一汪水;晚了,草头老了,吃起来塞牙。而且买来的草头,当天洗净,当天就要吃。

健康“大礼包”送给贫困户

本报讯(姚远 程呈)4月12日,家住桐城市金神镇据祠村享堂组贫困户程礼胜收到家庭医生送上的一份春季健康体检“大礼包”。

“血压79/121,正常,脉搏65次/分,正常。春季气候多变,要注意加强健康饮食,适时增减衣物。”当地村卫生室医生黄伟峰在给程礼胜做完体检后嘱咐道。

而说起收到的这份健康体检“大礼包”,程礼胜则翘起拇指一个劲地称赞:“这次体检非常好,让我们这些家庭困难的群众在家门口就能体检看病了。”

采访中,黄伟峰告诉记者,“根据程礼胜的身体健康状态,我们为他定制的是‘因病致贫服务包’,除了两月一次上门服务测量血压、检测血糖外,还有尿常规、心电图、血糖血脂检查,这些体检项目均可以直接在村

卫生室的健康体检一体机上完成。目前,我们村卫生室一共有30余种服务包供不同贫困人员选择。”

据悉,自从推广家庭医生签约服务以来,金神镇紧盯贫困人口“看病难”的关键点,全面做好对基层医疗机构卫生服务、守护好贫困人口生命健康为落脚点,大力发挥家庭医生服务作为贫困人口健康“守门人”的作用,有力助推健康扶贫“三个一批”行动计划。

此外,记者还得知,该镇按签约服务包项目不定期开展入户随访活动,为贫困人口健康状况精准“把脉”,并将随访结果上传至电子健康档案,准确掌握签约对象疾病状态和健康需求,达到早发现、早预防、早治疗、无病防病的效果,全力消除贫困户因病致贫、因病返贫情况的发生。

“万步有约”走进宜秀

本报讯(张箭 刘惠子)4月15日上午,第三届“万步有约”职业人群健走激励大奖赛宜秀赛区启动。来自宜秀区机关企事业单位职工共500余人参加启动仪式。

据了解,该活动正式赛将于5月11日开始,届时参

赛队员将佩戴专用运动处方计步器,记录每天的健走数据,将数据上传至活动网络系统进行评比。同时,本届大赛还将开展减重大赛、健康讲座、万步领队培养、万步有约传播、征文大赛、健康促进知识积累行动等丰富多彩的线上线下参与式活动。