

首个春假将至 安徽文旅“限定礼包”已就位

黄山风景区面向全国18周岁及以下群体免门票;采石矶景区对全球游客免费开放;天柱山景区对全国18周岁及以下青少年和全国教师免门票;天堂寨景区对16周岁以下学生免门票;八里河旅游区对学生群体推出门票半价政策……4月1日至3日,安徽16个义务教育阶段一至八年级学生将迎来首个春假。从淮北到江南,各地景区纷纷推出“春假大礼包”。

春暖花开,文旅市场迎来春游旺季。“安徽中小学春假与清明假期衔接,形成6天长假,将有效释放家庭亲子客群的中远程出游需求。”同程研究院首席研究员程超功认为,“错峰休假+传统假期”组合模式,激发“教育+文旅”融合新场景,激活春日消费新潜力,推动文旅供给端提质升级,“一年不止两个黄金周”有望成为文旅市场新常态。

春临江淮,风光如画。春游,是人们普遍追求的生活美学,百姓共享乐享的美事雅事。2026“春游江淮请您来”活动火热开启,围绕“春行古道、春日寻芳、春风有信、春享康养、春日雅事”五大板块,开展影像家创作大赛等十余项子活动,献上丰富多彩、琳琅满目的文旅盛宴。趁着春假游安徽,总有一种美好不期而遇,总有一种心动陌路相逢。

安徽省文化和旅游厅与安徽省气象局联合发布“2026安徽春季赏花线路”,以风为信、以花为期,邀请五湖四海的游客跟着“追花攻略”,解锁江淮大地最美春天。池州市22个优质景区对全国16周岁及以下青少年全免门票,覆盖山水秘境、人文古迹、溶洞奇观、田园风光等多姿多彩的文旅业态。从寿县淮畔山水之美,到广德绿色康养之乐,再到庐江民

宿品茗之趣,一座座“皖美宝藏小城”各美其美,纷纷推出独具特色的“春假限定”……无论是春季出游攻略还是春假优惠套餐,江淮各地正在捧出诚意满满的文旅福利。

“春假的意义,远不止是给孩子‘多放几天假’。走出学校,走进春天,感受万物生长,体验山河壮美。这种‘行走的课堂’,是任何书本都无法替代的成长经历。”来安县文化和旅游局党组成员邵丹丹介绍,春假恰逢赏花季,将举办花海打卡、民俗展演等沉浸式体验活动,打造近郊游、亲子游新玩法,让绿色田园成为游客感受自然与人文魅力的“课外学堂”。

合肥市推出50个春假旅游基地产品,从科创探秘到红色传承,从田园野趣到文化体验,喊话家长带着孩子赴一场春日成长之约。黄山风景区打造特别定

制的“研学护照”,邀请青少年“跟着课本游黄山”,感受《黄山奇石》《爬天都峰》等课文中描绘的秀美风光、人文底蕴……新场景、新业态、新玩法,趁着春假游安徽,总有新选项、新体验。

“安徽中小学春假连着清明假期,非常利好亲子游、研学游定制产品。客群很清晰,一至八年级学生,如果算上家长,带动游客总人数将是学生群体的3倍以上。”肥西县文化旅游开发集团有限公司市场营销部部长赵春旺介绍,公司已经充分做好了迎接春假的准备,旗下旅行社积极开发一日游、两日游、三日游等丰富产品,景区、民宿推出免票或折扣优惠。目前,该公司“徽学人文·诗韵三河·鱼跃龙门”产品接到春假、清明假期的预约游客数量已超3000人。

作者:张理想 来源:安徽日报



3月24日是第31个“世界防治结核病日”,今年的宣传主题是“全面行动 全力投入 全民参与 终结结核”。图为3月23日,含山县铜闸卫生院医护人员走进当地校园,向孩子们介绍“七步洗手法”等防护知识。

张道平 李强 摄

安徽省成功发行 2026年第二批政府债券

记者近日从省财政厅获悉,3月19日,安徽省2026年第二批政府债券在上海证券交易所成功发行。本次共发行债券9只,总额290.19亿元,其中新增专项债券147.13亿元、再融资债券143.06亿元。债券平均发行利率2.26%、平均发行期限16年。

这批新增专项债券主要支持332个建设项目,涉及总投资约3700亿元。资金重点投向市政和产业园区基础设施、交通基础设施、社会事业、保障性安居工程、农林水利等领域,有力保障引江济淮二期工程、长丰县芯电产业园等一批省级重大基础设施和产

业配套项目建设,充分发挥政府债券在扩大有效投资、优化债务结构中的重要作用,为全省稳增长、调结构、惠民生提供了坚实的资金支撑。

今年以来,省财政厅强化发行与监管联动,加强监管账户管理,严格支出进度约束,实现债券发行与资金使用有效对接,确保债券资金封闭运行、流向可溯。下一步,安徽财政将加快债券发行节奏,健全全过程资金监管机制,推动项目加快建设、资金加速使用,全力提升债券资金使用效益,更好服务全省经济社会高质量发展。

作者:谢芸 来源:中安在线

安徽公布 5条春季赏花线路

3月20日,以“测今日气象,护明日家园”为主题的2026年世界气象日安徽省暨合肥市主场活动在合肥国家基本气象站举行,安徽省气象局与安徽省文化和旅游厅携手发布2026安徽春季赏花线路,以气象为笔、文旅为墨,为江淮大地铺展一幅可感、可游、可赏的春日人文画卷。

本次发布的5条赏花线路是:皖北·平原花信(3月下旬至4月

中旬)、皖中·城野芳华(3月下旬至4月下旬)、皖南·徽韵芳踪(3月下旬至5月初)、皖南·芳菲漫野(3月下旬至5月初)、皖西·山韵问云(4月中旬至5月上旬)。5条赏花线路从皖北平原到皖南古村,从大别山麓到巢湖之滨,串联起全省近30个赏花点位,依托多年气象花期监测数据,锁定最佳观赏时段。

作者:张雨晴 来源:合肥晚报

中国科大团队找出疼痛昼夜波动密码

许多疼痛患者对疼痛的感知程度在白天和夜晚会显著不同,这背后的原因一直未被完全阐明。近日,中国科学技术大学张智教授团队揭开疼痛昼夜波动的神经密码,相关成果于3月20日发表在《科学》杂志上。

研究团队首先检测了疼痛模型小鼠的疼痛敏感性变化,小鼠是夜行性动物,昼伏夜出,和人类相反。在白天休息时,它们对疼痛格外敏感;而人类作为昼行生物,恰好在夜晚休息时痛感更强。“我们的身体就像装了‘痛感调节器’,活动时悄悄把痛感调弱,休息时却不经意间将其放大。”研究者表示,疼痛的昼夜差异是生物界的普遍规律。

科研人员进一步研究发现,在大脑的下丘脑中,有一个名为视交叉上核的区域正是身体的“主生物钟”。它就像一个精准的指

挥中心,统一调度睡眠、体温变化、激素分泌的节律。利用先进的病毒示踪技术,团队成功追踪出一条从这个“主生物钟”通往脊髓的疼痛调控神经环路,揭示出机体产生疼痛感知的重要环节。

更关键的是,由于受到视交叉上核昼夜节律性活动的调控,这条神经环路上的神经元,白天和晚上的活跃程度完全不同,从而造成身体对疼痛的敏感性程度在白天和晚上会有天差地别。实验还证明,当人为调节这些神经元的活动时,可以直接影响疼痛的昼夜差异。

这一成果不仅揭示了疼痛的昼夜波动密码,也为临床上优化疼痛治疗方案、完善时间疗法模式提供了全新的理论依据。

作者:陈婉婉 来源:安徽日报

合肥轨道交通7号线一期、S1线今年建成

记者从合肥市获悉,在最新大建设重点工作“清单”中,合肥今年将建成轨道交通7号线一期、S1线。

在重点项目上,合肥今年将建成G9912西环和南环西段,开工建设合宿高铁、G9912南环穿巢湖段、杭合高速等交通干线。加快推进北二环西延、宿松路南延,开工建设南二环西延、魏武路、四里河路、方兴大道东延主线工程。开工建设合肥国际港务区,加快推进兆西河航道建设前期工作。

此外,合肥还将大力推进轨道交通建设,建成7号线一期、S1线,加快推进轨道交通四期规划报批。同时,合肥计划启动长江中路

(银泰中心门前段)、省立医院周边等9个拥堵区域治理。

记者了解到,今年合肥将全面推进19个片区更新,谋划形成老城、七里塘等片区改造计划;利用城市“金角银边”,建成公共停车位1万个、公共充电设施1500个;打造安徽老广电355等新一批城市记忆“打卡点”,建成36个完整社区,建设改造各类地下管线1000公里;计划建成城市生命线三期项目,探索建立长效稳定运营模式;持续提升高架桥雨雪、洪涝应急处置能力,滚动推进全市道路雷达检测。

作者:沈娟娟 来源:市场星报

健康

春天动起来 “暴汗式减重”不可取

都说“三月不减肥,四月徒伤悲”,于是不少人开春后开始大量运动,在健身房里挥汗如雨。春季的确适合动起来,不过专家提醒暴汗式减肥并不可取。开春运动的正确打开方式,请收好!

运动不要用力过猛

春季气温回升,人体阳气“生发、舒展”,这时候是运动减肥的好时机。在春天人体应该“动起来、暖起来”,但是运动要循序渐进,不应该做大量运动的锻炼以及暴汗式的减重。

因为出很多汗,会使人体的体液以及能量代谢受到影响,而且有些人越练越觉得累,越累就越饿越想吃。此外,过度锻炼还可能影响基础代谢,造成人体疲劳、睡眠障碍以及饮食紊乱。还有些人会因基础代谢受影响而出现减重效果不明显的情况,因此,不建议大家采用这种暴汗式的锻炼方式。

春季锻炼养足阳气

春季科学的锻炼方式核心是要养成健康合理的生活方式,养足阳气,使我们人体的代谢回归到正常轨道。

运动以微汗为宜

春季运动不要大量出汗。大家早晨可以练一练八段锦,或者快步行走15分钟来达到激发阳气,舒畅气血的目的。午后可以通过摩腹功达到健脾祛湿目的。具体方法是,双手交叉可以顺时针揉腹100圈,再配合深蹲20次。傍晚可以做侧身位的拉伸,拉伸身体的胆经、肝经,还可以配合五禽戏的“虎式”,达到柔肝舒筋的作用。

饮食“少酸多甘”

春季可以适当吃一些甘性的食物,比如小米、山药,还有韭菜,有健脾和助阳的作用,要注意忌食寒凉、油腻的食物,同时要避免过度节俭。

不过度熬夜

熬夜会伤肝耗阳,使人体免疫力受到影响,同时会诱发基础代谢紊乱造成肥胖。特别是有些人会觉得越熬越饿,在夜晚进食。同时,熬夜还会影响长期锻炼的效果,增加腹部脂肪堆积。

青少年控体重勿用成人减肥药

青少年处于生长发育期,只要符合青少年健康生长曲线就可以。家长可以参照国家卫健委颁布的《7岁以下儿童生长标准》以及《学龄儿童青少年超重与肥胖筛查》,按里面标定的年龄性别BMI对照表,来初步判断孩子是否超重。

青少年科学体重管理的核心其实就是养成健康的生活方式,培养正确的锻炼习惯。同时要注意,一定不要盲目地服用成人的减肥药,还有套用别人的减肥方案。

中医强调个体的治疗以及辨证论治,孩子可以根据自身特点采用加强运动、中医内服药的调理,以及针灸推拿、耳穴贴压这些适宜技术,从根本上调理脏腑功能,恢复脏腑功能,进行科学减重。

作者:周继朴 来源:北京青年报

为什么以前不过敏, 今年却出现了过敏症状?

很多人认为,春季花粉过敏是观赏花导致的,春季花粉过敏的“真凶”是谁?

很多人认为花粉过敏主要是杏花、桃花、樱花等观赏花引起的,实际上,引起花粉过敏的“元凶”主要是空气中的风媒花。春天的过敏主要来自树木花粉,如柏树、桦树、杨树、柳树、榆树,这些树木花粉颗粒小、质量轻,非常容易随风飘散,易被吸入呼吸道,诱发过敏。而色彩鲜艳的虫媒花,它们的花粉量不大,而且不易随风飘散,所以不容易引起过敏。

有些人以前不过敏,为什么现在开始出现过敏症状?主要有两个核心因素:

第一,花粉暴露量增加。目前全球气候变暖,花期延长,致敏植被分布广泛,致使空气中的花粉暴露量持续提升。花粉长期累积超出人体免疫耐受阈值,从而诱发相应症状。

第二,目前很多人的免疫状态是失衡的,长期压力大、熬夜、感冒、劳累等都可以诱发免疫失衡,从而让人体对花粉产生过度免疫反应。

目前正处于春季花粉飘散高峰期,建议广大花粉过敏患者及时做好防护。

尽量减少在花粉浓度高的时间段外出,远离花草树木密集区域。

如果要外出,一定要戴好口罩、护目镜、帽子,穿长袖衣服,防止花粉直接接触皮肤及呼吸道,诱发过敏。

回家后,及时洗脸、冲洗鼻腔,脱掉外衣,防止把花粉带入室内。同时,建议关闭门窗,打开空气净化器,减少室内花粉量。

如果您在春季花粉期出现了相应过敏症状,建议及时到医院就诊,明确过敏原,及时用药,规范治疗,避免自行停药或者滥用药物。

来源:光明网