

# 江淮文旅春潮热涌

4月1日至6日,4A级及以上景区接待游客851.1万人次

4月6日,记者从省文化和旅游厅获悉,清明假期与我省首个中小学春假无缝衔接,文旅市场迎来春日热潮。八方游客畅游江淮,赏春光、走古道、品小城、享康养,领略自然之美、感悟文化之美、陶冶心灵之美。春假及清明假期期间(4月1日至6日),全省4A级及以上景区接待游客851.1万人次,门票收入1.1亿元。

春假红利点燃研学热。2026安徽研学旅游大会为假期预热,发布50个春季(春假)研学产品,推出500余项优惠政策,发放1700万元文旅消费券,全面点燃亲子游、研学游等出游热情。合肥市推出“百万亲子春游合肥”活动,大批研学团队走进科学岛、科大讯飞、比亚迪科技园等,近距离感受硬核科技魅力。淮北夔牛天街吸引游客5万人次观看巨型机械夔牛巡游,参与

“从发电厂到万家灯火”研学课程。黄山风景区推出“研学护照”,让学生于奇松怪石间寻找课本中的风景。琅琊山举办“醉翁山水间 琅琊研学行”一日营主题活动,接待游客10.4万人次,其中亲子家庭占比超60%。安庆倒扒狮历史文化街区举办花朝节活动,吸引游客4.8万人次欣赏黄梅戏、体验国潮风。安徽博物院推出“安徽古代文明——史前时期的安徽”陈列展,接待游客4.4万人次。

全省重点监测的50家红色旅游景区接待游客28万人次。金寨红军广场、泾县新四军军部旧址纪念馆等,开展形式多样的红色教育主题活动。渡江战役纪念馆“全能小兵”沉浸式体验,吸引1.5万人次踊跃参与。大型实景演出《大别山传奇》将游客带回硝烟弥漫的战争岁月,日均接待超

3000人次。休闲度假踏青人气旺。春和景明,繁花似锦,市民和游客纷纷踏青赏花,疗愈身心。黟县国际乡村旅游度假区油菜花将黛瓦白墙渲染成明黄的海洋,吸引游客15.9万人次。亳州华佗百草园迎来游客5万人次,识百草、学药理、体验五禽戏,领略传统中医文化独特智慧。铜陵永泉小镇主打“无优度假”,推出怀旧游戏、年代换装、乡愁演艺,吸引游客8.2万人次。

从“赏花”到“享花”,玩法升级点亮假期消费。在池州杏花村、合肥庐江闻山、蚌埠固镇谷阳城,花下星空音乐会、田间民俗文化体验、田园千灯烟火秀、草坪游园会等活动,点燃春日消费热情。淮河文化旅游大环线重要节点之一的“龙脊天路”成为自驾游热门目的地,全线接待游客超10万人次。

众多徒步爱好者利用假期,踏上徽杭古道、箬岭古道等,欣赏漫山杜鹃,聆听历史回响。

“皖美宝藏小城”受青睐。“广德三件套”持续火热,迎春街等吸引游客50万人次前来打卡。寿县整合寿县古城、安徽楚文化博物馆、二十四节气馆等资源,打造楚文化体验系列场景。凤阳县挖掘明文化IP,带动明中都、明皇陵等景区客流增长1倍以上。濉溪古城景区上演《运河千灯夜》沉浸式演艺,接待游客超11.6万人次。霍山县推出“一日茶农”等体验活动,接待游客15万人次。全省首批11个“皖美宝藏小城”成为拉动县域消费、激活乡村活力的重要引擎,带动全省重点监测的200家乡村旅游点接待游客144.2万人次,旅游花费6735万元。

(作者:张理想 来源:安徽日报)



4月6日,黄山市祁门县芦溪乡生态茶园,外国友人在当地茶农的指导下体验茶叶采摘。  
程启群 摄

高效应对1200万人办证需求高峰

## 我省多举措推动身份证便捷办理

“没想到在地铁站就能办身份证,不用跑政务窗口,真是太方便了。”近日,在合肥市轨道交通2号线和5号线交汇的三孝口地铁站,市民李先生通过自助机完成到期身份证的换领,全程仅用10分钟。

据统计,2026年,我省有1200万人的第二代居民身份证需要办理,办证需求是以往年度的2.5倍左右。面对群众集中办证需求,全省公安机关推出一系列硬核举措,让服务更有温度、更具质感。

各地公安机关深化警邮合作,推出“警邮融合,助企惠民”服务新模式,通

过在人流密集区域、邮政营业网点等场所投放自助办证设备,拓展便民服务点,打造“家门口办证圈”,实现受理、采集“一站式”办理。目前全省已累计投放自助办证设备169台,办理证件2.8万张,后续还将新增150台,切实让群众省时省心、就近可办。

统一部署覆盖全年的身份证“错峰分流、暖心上门”系列活动,针对节前返乡、节后复工、校园办证等重点领域以及特殊群体,常态化开展集中办、专场办、预约办、上门办等服务,切实将户政窗口延伸至企业车间、校园课堂、社区广场及特殊群体家中。今年以来,公安

机关已累计上门服务办理证件5705张。

依托大数据精准筛查到期证件及联系方式,统筹业务办理和制证产能,通过短信平台主动推送换证提醒,引导群众错峰办理。今年以来,已累计发送提醒短信167.5万条。进一步优化身份证换证补领“全程网办”条件,将“2年内办理过身份证”放宽至“5年内办理过身份证”;将身份证换证期限的条件从“有效期满前3个月”放宽至“有效期满前6个月”,给群众更充裕的申办时间。今年以来,通过“全程网办”办理身份证4.35万张,同比增长70.33%。

拓展“身份证照片自主申报”服务,

实现照片采集渠道更多元、服务更贴心,让群众告别“证件照焦虑”。今年以来,累计有8.5万人使用自己上传的照片办理身份证。

同时,持续推行延时办、跨省通办等服务,并在省公安厅制证(照)中心设立身份证省级“快取点”,按照“急事急办、特事特办”原则,通过“证件快取申办流程”为急用证群众提供快速领证渠道。据统计,今年以来,身份证省级“快取点”为办证群众累计发放证件1680张。

(作者:王娅飞 李晓群 来源:安徽新闻网)

## 安徽多个高速公路项目正在刷新建设“进度条”

4月7日,记者从省交通运输部门获悉,安徽省多个高速公路项目正在刷新建设“进度条”。其中,宁(国)旌(德)高速有望年内建成通车。

据介绍,宁(国)旌(德)高速简称“宁旌高速”,是安徽省宣城市境内连接宁国市和旌德县的高速公路,也是安吉-旌德高速公路(皖高速S44)的组成部分之一。该线路起于宁国市胡乐枢纽与溧宁高速公路,路线向西延伸,途经俞村镇、旌阳镇,止于旌德县蔡家桥镇接入S11芜黄高速,全长约32公里,

双向四车道,设计速度100公里/小时。全线设胡乐枢纽、旌德北、蔡家桥和旌德枢纽4处互通立交,配置服务区1处及交通工程设施若干。按照计划,该项目有望年内建成通车,将极大改善皖南区域出行条件。

泾青高速是皖南东西向关键高速通道,全长约39公里,起自宣城市泾县黄村镇九义村,接芜湖至黄山高速公路及宣城至泾县高速公路,向西经泾县黄村镇、丁家桥镇、桃花潭镇,止于泾县与池州市青阳县交界竹溪村,接宁国至枞

阳高速公路池州段。截至目前,该项目整体完成9成以上,其中路基、桥涵、隧道工程已全部完工,房建、机电、立交、绿化等附属工程均按通车节点稳步推进。据悉,当前泾县与青阳两地驾车需绕行国道,车程约1小时40分钟,泾青高速通车后,两地车程将压缩至30分钟左右,可有效分流G50沪渝高速宣城至铜陵至池州段的交通负荷,缓解区域交通压力。

泗洪至蚌埠高速公路皖苏省界至五河段工程路线,起自徐州至明光高速公路和五河至蒙城高速公路交叉处,向

东沿怀洪新河北侧布设,止于蚌埠市五河县双忠庙镇大杨村东皖苏省界处,接拟建泗洪至蚌埠高速公路江苏段。该路线全长约10公里,按双向四车道高速公路标准建设,全线设置主线大桥4座、中桥4座、小桥1座;设五河北(枢纽)、单淮2处互通式立交;同步建设1处匝道收费站等交通工程及沿线设施。截至目前,该项目中桥梁架桥、路基填筑均已全部完成,全面转入路面施工阶段,开展水稳层摊铺。

(作者:姜志远 来源:安徽商报)

### 健康

## 晚饭一个改变, 身体指标轻松变好

你是不是也经常有这种感觉:明明没怎么吃饭,但血糖血压都高了,脂肪肝也有了。为了控制体重,更是这不敢吃那不敢碰?

其实,根本不用这么痛苦!只需要把晚饭时间稍微往前挪一挪,就能让你的体重、腰围和血糖在不知不觉中发生变化。

晚饭下午5点前吃

身体指标“自己”变好了

把晚饭时间往前挪一挪,真能这么神奇?2026年1月,国际期刊《英国医学杂志》子刊《英国医学杂志-医学》发表的一项研究发现,把晚餐在下午5点前吃完,能显著改善代谢效果。

这项研究对2000多人进行了分析,发现了一种效果最佳的吃晚饭方式:下午5点前把晚饭吃了,下午5点后管住嘴。研究给不同吃饭时间排了个名次:

冠军:17时前吃完晚餐。这是当之无愧的减肥效果“王者”,同时降低胰岛素(关系到你的血糖和脂肪储存)的效果也最明显。

亚军:17—19时吃完晚餐。效果也不错,但和冠军相比,稍逊一筹。

季军:19时后吃完晚餐。虽然也有限制,但改善效果在这三类中是垫底的。

简单来说,想健康、想变瘦,吃得早比吃得少更重要!给自己设定一个“每日营业时间”,在这段时间里,可以适量地吃自己喜欢的食物;但时间一到,就得自觉管住嘴,跟夜宵、零食说拜拜。

### 健康吃晚饭

记住这4个“黄金法则”

黄金时间:睡前4小时吃完,让肠胃早点“下班”

晚餐最好在睡前3—4小时完成,比如22时左右睡觉,建议在18—19时之间吃晚餐。这样能给胃肠留出充足的消化时间,以免带着“未消化的食物”入睡,影响睡眠质量。

黄金分量:吃到七分饱即可,别吃到“撑得难受”

晚餐的“满分”状态是七分饱。所谓七分饱,是指胃里还没觉得满,但对食物的热情已经下降,吃饭速度也明显变慢。这时候就可以停止进食了,千万别吃到“撑得难受”才停。

黄金搭配:优选易消化食物,少吃油腻“重口味”

优先吃:蔬菜、全谷物(如燕麦、藜麦、玉米等),这类食物富含膳食纤维,好消化且能提供饱腹感;也可搭配少量低脂高蛋白食材,如鱼虾、鸡胸肉、豆制品等。

少吃或慎吃:油炸食品、肥肉、动物内脏等荤食;蛋糕、甜饮料等高热量食物。

黄金习惯:吃饭时放下手机,专心吃饭别“追剧”

你是不是也喜欢一边刷刷一边吃晚饭?这是长胖的“隐形陷阱”。注意力被手机分散,会不知不觉吃下更多东西。今天起,试试放下手机,专心感受食物的味道,你不仅会吃得更满足,还会吃得更少。

从今天起,试着把晚饭时间提前一点点,给身体一个更温和、更有效的呵护吧。

(来源:央视新闻客户端)

## 飞絮+花粉过敏如何及时规范治疗? 这份防护指南请收

近日,北方多地相继发布杨柳飞絮预报,各地陆续进入飞絮高发期。

眼下花粉季还没结束,飞絮又接踵而至。很多人关心,飞絮过敏和花粉过敏是一回事吗?

杨柳飞絮并非花粉 本身无致敏性

飞絮并不是花粉。杨树、柳树雌株果实成熟开裂,包裹种子的白色绒毛随风飘散,就是飞絮,属于正常自然现象。飞絮一般无直接致敏性。但飞絮质地轻、飘浮时间长,极易吸附灰尘、细菌及春季花粉、尘螨等过敏原,相当于一个“移动过敏原载体”。

首都医科大学附属北京世纪坛医院变态反应中心主任 王学艳:一旦飞絮进入鼻腔接触眼结膜或皮肤时,其携带的过敏原会引发鼻塞、喷嚏、眼痒、流泪等不适。过敏体质者可能出现皮肤红斑、丘疹;有支气管炎、哮喘等基础病者,症状可能加重,甚至诱发并发症。

飞絮来袭 这份防护指南请收好

漫天飞絮又上线,防护不当很容易引发不适。飞絮季该怎么科学防护?出现严重症状又该如何处理?一起来了解。

你做对了吗?

外出尽量避开飞絮集中时段,佩戴口罩、护目镜、面纱,做好物理遮挡。回家后及时换外衣、洗脸、洗鼻腔,减少过敏原残留。飞絮高发期少开窗,室内可加湿清扫或使用空气净化器。清扫飞絮时,可先喷水将其喷湿再清理,避免飞絮再次飘散。飞絮入眼切勿揉搓,用清水冲洗或棉签轻擦即可。

首都医科大学附属北京世纪坛医院变态反应中心主任 王学艳:目前柏科花粉浓度下降,悬铃木、银杏等花粉正处于高峰时段,加之飞絮,若出现严重喷嚏鼻塞、眼痒红肿、咳嗽、呼吸困难,应及时到相关学科规范就医。

花粉飞絮叠加 规范治疗要及时

春季花粉与飞絮叠加来袭,相关过敏性疾病就诊量较平日明显上升。

面对皮肤、眼、鼻、呼吸道等多重过敏困扰,医生提示,过敏人群,切勿硬扛,早识别、早干预,规范治疗,才能有效控制症状。

飞絮与花粉叠加,可诱发多种过敏性疾病,主要表现为:皮肤出现红斑、丘疹、瘙痒;鼻部反复喷嚏、流鼻涕、鼻塞、鼻痒;眼痒、眼红、流泪、异物感、眼脸水肿;呼吸道出现咳嗽、胸闷、气短,甚至诱发哮喘发作。

出现过敏症状,均需在专业医生指导下,分级诊疗,按需用药。根据病情轻重,规范使用对症药物,不自行购药、不随意减量或停药。孕妇、儿童等特殊人群,用药以安全为先,严格遵医嘱选择适宜药物。

(来源:央视新闻客户端)