

清明踏青春意浓  
本周末直冲30℃

本报讯(株洲晚报融媒体记者/王娜)4月,是个迷人的季节。有清明细雨洒在花前,有林间初开的绿芽,真是“人间最美四月天”。现代作家冯唐说:“春水初生,春林初盛,春风十里,不如你。”

从3月下旬入春,到5月下旬入夏,株洲的春天连头带尾大概两个月长,如果说刚入春时还有寒意侵人,到了5月又嫌热了些,那么4月则正是阳光明媚、山花烂漫的最美“阳春”时,就比如这几天,整个城市风含花香,阳光轻柔,传说中的“人间四月天”大抵也是这个意思。这样的天气一直持续到这个双休日。从天气预报来看,今天清明节,是晴天到多云的天气,最高气温22℃,最低气温13℃。本周前,也是多云或者晴天的天气,到周末,最高气温将有30℃。这个清明小长假,我们虽然不能远行,但在城市周边踏青,找乐趣也不错,只要仔细留意,城市的各处都有春光。

今天 晴天间多云 13—22℃  
明天 多云间晴天 15—26℃  
(市气象局4日16时发布)

景三讯

美达影城(4月5日)  
精英旅社4:变身大冒险  
10:35 11:35 12:20 13:20 14:05  
15:05 15:50 16:50 17:35 18:35  
19:20 20:20 21:05 22:05  
月球陨落  
09:50 12:15 14:40 17:05 18:05  
19:30 20:30 22:00  
密室逃生2 13:50 15:40 17:25  
19:10 21:00 22:45  
边缘行者  
19:15 21:25  
神秘海域  
14:50 17:05 22:25  
芦淞区钟鼓岭七星潮流购物公园五楼(株洲书城对面)  
订票热线:28106878

开奖

(开奖日期:2022年4月4日)  
福彩  
七乐彩 第2022036期  
中奖号码:02 04 07 08 13 16 19 23  
3D 第2022084期  
中奖号码:7 9 7  
体彩  
排列三 第2022084期  
中奖号码:9 4 6  
排列五 第2022084期  
中奖号码:9 4 6 4 7

我省发出首份  
《责令接受家庭教育指导令》

记者从湖南省郴州市北湖区人民法院了解到,近日,该法院在审理一起未成年人盗窃案过程中,发现被告人因自幼父亲去世、单亲母亲刘某疏于管教而与社会闲散人员交往,最终走上犯罪道路,遂向刘某发出《责令接受家庭教育指导令》,要求其在指定时间前往北湖区人民法院接受家庭教育指导。据悉,这是今年1月1日《中华人民共和国家庭教育促进法》正式实施以来湖南省发出的首份《责令接受家庭教育指导令》,旨在提醒

相关家长依法正确履行监护责任,学习家庭教育知识,创造良好的家庭环境。刘某在指定时间来到北湖区人民法院接受家庭教育指导后,刑事审判庭负责人罗文法官介绍了被告人盗窃案相关情况,并进行了释法析理。刘某承诺会加强对未成年子女遵纪守法、崇德向善等方面的教育,保护未成年子女健康成长。在该院的“少年法庭”上,指导老师、承办法官及相关单位对刘某

进行了法治教育,同时要求其认真反思在履行抚养、监护、教育职责过程中存在的问题,告诫要学习法律知识,强化监护意识,妥善修复亲子关系。“希望刘某在法官、专家和有关方面的帮助下,积极主动地承担起对未成年子女实施家庭教育的主体责任,牢固树立起家长是未成年人第一任老师的责任意识,做合格父母,依法切实担负起抚养监护教育职责。”罗文说。(据新华社)



户外游玩  
享春光

4月4日,游客在北京玉渊潭公园踏青赏花。时值清明假期,人们来到户外踏青、游玩,享受春光。新华社发(刘淮宇/摄)

天灾 巴西强降雨 至少14人死亡

巴西里约热内卢州消防部门2日确认,该州近两日来连降暴雨,导致多座城市发生人员伤亡事件,已有至少14人死亡。本轮降雨造成的人员伤亡主要集中在里约州的“绿色海岸”地区,其中帕拉蒂市有一家7口人在

2日清晨因山体滑坡导致房屋被掩埋而身亡。与帕拉蒂相邻的安格拉-杜斯雷斯市也发生山体滑坡,已有6人被确认死亡,5人失踪。还有一名遇难者来自里约州内陆的梅斯基塔市。“绿色海岸”地区近海又多山,

搜救工作非常困难,需直升机协助。目前搜救工作仍在继续。此外,“绿色海岸”沿线的101国道部分路段受到暴雨影响,有树木和山石被冲到路面上,道路暂时无法通行。(据新华社)

人祸 加州枪击案 至少6人死亡

美国加利福尼亚州首府萨克拉门托市当地时间3日凌晨发生一起枪击事件,造成至少6人死亡,另有9人受伤。当地警方称,枪击事件发生在凌晨2时许,一名枪手在市中心的

一家餐馆外向人群开枪。犯罪嫌疑人随后逃离现场,身份不明。萨克拉门托市警察局发言人在声明中说:“警察发现至少15名枪击事件受害者,其中6人已经死亡。”(据新华社)

有目击者称,一名男性枪手使用自动武器在车内向餐馆附近的人群开了数十枪。当地媒体报道说,枪击发生地当时有斗殴发生,但不清楚两者是否有联系。(据新华社)

改变饮食或可帮助延寿

据《参考消息》3日刊登《西班牙日报》网站的文章,挪威卑尔根大学研究人员所做的一项研究显示,健康的饮食习惯最多可以让人多活10多年。具体来说,正如内分泌学和营养学专家桑德拉·洛佩斯·多梅内奇在澳大利亚“对话”网站上所指出的那样,最佳饮食习惯在于少吃红肉、超加工食品和富含糖分的食品。专家建议用纯谷物取代精制

面粉,增加豆类和坚果的比例。这些食物在保护身体健康方面起到关键作用,因此也是延长寿命的关键所在。更重要的是,这些食物非常容易获得并被纳入日常饮食中。当然,饮食构成中必须有水果和蔬菜。然而,要想长寿,重要的不仅是知道应在饮食中纳入哪些健康的食物,或者减少哪些不健康的食物,何时开始设法做出改变也很重要。

要用专家的话说,在20多岁时做出这些饮食改变可以使一个人的寿命延长10年到13年,而在60多岁时做出改变可以使一个人的寿命延长8年。要知道,每个人的生命都是唯一的,多活13年对任何人而言都具有重要意义。而且我们也不必完全放弃自己喜爱的食物。我们只需要改变饮食结构,并且对自己的身体更负责任一点。(据新华社)



网上祭祀、居家追思、代为祭扫……  
清明祭祀因“疫”而变

A03



▲4月4日,我市派出150名医护人员再次支援吉林省抗疫。图为出征仪式现场。株洲晚报融媒体记者/刘震 通讯员/朱卫健 摄

支援吉林再出征

A02

漫天柳絮困扰下河老街居民  
居委会:管理部门将在清明节后修剪柳树

A05

洞见

天清气明 守护民族的根脉

冯源

清明节,是一个怀念和感恩的日子。我们怀念先人,感恩他们将生命的火种传递给我们;我们怀念先贤,感恩他们以生命为灯火;我们怀念先烈,感恩他们将生命迸发为能量,冲破进步之路上的艰难险阻。“物有本末,事有终始,知所先后,则近道矣”,中华民族是高度重视传统和传承的民族。我们注重传

统,是要充分认识到传统的分量,肩负起传承的责任,让古老的传统在现代发扬光大。从草昧初辟的年代直到激情燃烧的现在,“一代人有一代人的使命,一代人有一代人的担当”的理念早已植入中华民族的根脉。如今,守护根脉的责任又落到了我们身上。

守护根脉,我们要守护好大好河山,要贯彻好“绿水青山就是金山银山”的理念,让天更蓝、山更青、水更绿。守护根脉,我们也要保护好历史文化遗产,让先秦风骚、大汉歌赋、唐诗宋词元曲等更加鲜活。守护根脉,我们还要经营好自己的家庭,让社会的每一个细胞都良性发展,营造好家风。守护根脉,我们更要坚

持以民为本,提高保障和改善民生水平,加强和创新社会治理,为树立文化自信营造更为丰实的土壤。“慎终追远,民德归厚矣”,“慎终”是对父母的责任,“追远”是对先人的责任,有了这样的使命感和责任感,我们这个民族才会涌现出一代代民族脊梁,从而历经五千年风雨,生生不息。

(本栏目欢迎投稿,已发稿的作者请联系本报编辑部领取稿费。)