

每日金句 如果大地的每个角落都充满了光明,谁还需要星星?——江河《星星变奏曲》



▲连续的雨天,给出行的市民带来不便。株洲大桥上,一位女士的雨伞被突然刮来的一阵风吹翻了
记者 谢慧 摄

本周,雨水唱主角



气温 16—18℃,最低气温 11—13℃。

尽管都是有雨的天气,但还是有差别。本周三下午开始的雨,是暖湿气流影响带来的,所以气温比这两天要高,而且雨很可能飘一阵停一阵,运气好的话说不定还会出现大半个晴天。

所以,小长假期间要外出扫墓、踏青的话,不妨早安排,相对来说,4月5日天气比4日、6日都要好。

不过,即便是下雨,春天的意味还是会真切地在那里。市气象台说,刚刚过去的3月,株洲的平均气温比历年同期偏高。今年春天已经有了一个温暖的开端,眼下的冷只不过是一个小插曲罢了,接下来的日子,不管晴明春日,还是雨水淋漓,天气总归会越来越暖,春意会渐渐蔓延无边。

(记者 王娜)



今天天气
小雨
7—11℃

明天天气
小雨转阴
8—14℃

后天天气
小雨
10—20℃

风力:2—3级
风向:北风
空气质量等级:
良
可吸入污染物:
pm2.5

一周天气早知道,请拨打电话96121 (市环境监测中心站、市气象台29日16时发布)

征美图

晚报现向株洲爱好摄影的朋友征集天气美图,图片要求为提交当日拍摄,内容为反映株洲天气情况、季节变化和美丽景色的图片,并请附上拍摄者姓名和图片拍摄的时间、地点,图片中的情景、故事等。提交方式:加入株洲晚报摄影QQ群:594612733,直接在群里提交。

健康

三招化解 学生“宅习”负面情绪

国家二级心理咨询师、湖南长郡中学专职心理教师梁琪介绍,疫情之下,一些学生反映,长期“宅习”而产生负面情绪,比如难以静心学习而烦躁、无法坚持学习计划而焦虑、拒绝不了电子产品诱惑而自责等。

如何调节这些“宅习”负面情绪?梁琪认为可从接纳情绪、行动调节、沟通交流这三招入手——

“面对负面情绪,首先不要抗拒,要觉察和接纳。”梁琪建议,广大学生和家长们要学会分析负面情绪的来源,比较常见的来源包括学习目标不明确、时间安排不合理、对未来担忧等。“要看到负面情绪的价值,比如它是在提醒你做出改变。看到它的价值就更易接纳它的存在。”

她建议学生学会用行动来引导“宅习”情绪转变,“行动可以带给我们对生活的‘掌控感’。一个小诀窍是先做当下能做的事。”比如,可以尝试回忆过去学习中愉悦的体验,以积极体验作为当下行动的有效参考。

此外,“宅习”期间沟通交流、学会及时求助也是关键。梁琪认为,主动与人交流,尤其是和同学及家人沟通,有助于缓解负面情绪。“与同学聊天,发现一些问题是共性的,个人压力就会大大减少。向父母和专业人士寻求帮助也是很好的渠道。”

(据新华社)



晚报同城换购,让闲置物品得到最大限度的利用。如果你想出售闲置物品,请扫码加群,上传实物图、物品信息、价格及联系方式。一切交易以当事人沟通为准,晚报概不负责。



醴茶铁路客运线将复开 未来拟以公交化旅游列车运营

A03



你守护我 防境外疫情乘“机”而入 他们赴黄花机场守“空中大门”

A06

市中心医院医疗队员在黄花机场,开展由机场入境来湘人员的健康管理等工作 通讯员供图



我温暖你 援黄冈返株休整时 他过了“最最难忘的生日”

A06

3月28日,株洲大汉希尔顿酒店为李平准备了生日会 记者 杨凌凌 摄

我要晒照

3月25日,市中心医院对面的沿江风光带,路边的紫藤盛开,香气弥漫,吸引了不少市民在花下休闲、拍照。

供图:张卫明



开奖

(开奖日期:2020年03月29日)

福彩
双色球 第2020017期
红球号码:02 04 07 15 20 27
蓝球号码:04
3D 第2020040期
中奖号码:9 0 0

体彩
排列3 第2020039期
中奖号码:8 4 6
排列5 第2020039期
中奖号码:8 4 6 1 9
七星彩 第2020017期
中奖号码:7 4 5 5 3 7

隐瞒亲友境外旅居史 攸县一男子被行政处罚

A07

T14路区间线、T83路
今起恢复运营
A05

少年离家千里来株见网友
家长求助铁警找回
A07

全城比价·PK网价·保价30天·买贵退差
红十月 株洲百
大动作
领券 20
抵 50-1000
株洲百货大楼二楼 28258018 天元购物广场四楼 22713759