



国际赛事 2026 淮安西游乐园淮安马拉松

国家级赛事 全国蹦床青少年锦标赛、2026年中国自由潜水公开赛、2026年中国国际木球公开赛……

省级赛事 2026年江苏省城市足球联赛、2026年江苏省城市篮球联赛、2026年江苏省青少年女子曲棍球锦标赛、江苏省匹克球锦标赛决赛……

60 余项赛事精彩不断

2026年淮安体育赛事“清单”发布



晴好天气为主 气温先升后降

本报讯 近日,晴好天气在线,持续派送“阳光福利”,正是踏青赏花、拥抱自然的好时机。不过,早起出门的市民还是感受到了浓浓的寒意。今日早晨,淮安最低气温0℃左右,寒意明显。在此提醒广大市民,早晚出行务必做好保暖措施,及时增添衣物,谨防受凉感冒。

眼下已至3月中旬,为何还会出现0℃左右的低温?气象部门解释,核心原因是弱冷空气持续渗透南下,加之夜间晴空辐射降温作用明显。当前北方冷空气虽然势力较弱,但移动速度缓慢,在淮安区域停留时间较长,导致气温难以稳步回升,形成了“白天暖、早晚寒”的天气格局。

好在惊蛰节气已过,春回大地的脚步逐渐加快,“春暖”的日子离我们越来越近。预计明天至后天,我市将有零星小雨,气温先升后降,波动明显。周六白天最高气温将攀升至17℃左右,周日受弱冷空气影响,气温降至12℃左右。俗话说“春如四季”,未来一段时期,市民需做好应对“忽热、忽冷、忽晴、忽雨”这种快速天气变化的准备。

还需要注意的是,晴好天气下,夜间地面热量散失较快,导致最低气温进一步走低,昼夜温差大。未来几天,淮安早晚温差普遍在10℃以上。建议大家根据气温变化及时调整穿着,可采用“洋葱式”穿衣法,便于随时增减衣物,应对昼夜温差带来的不适。

与此同时,市民也要做好身体“换季”准备。饮食上,需保持营养均衡,春季人体新陈代谢逐渐旺盛,可多摄入富含蛋白质的食物,减少酸性、油腻、辛辣食物的摄入;起居上,要保持规律作息,春季气温回升易让人产生困倦、乏力的“春困”现象,建议早睡早起,中午适当小憩,以保持充沛精力。

连日来的晴暖天气,也唤醒了淮安的“报春使者”,各类花卉纷纷绽放,将整座城市装点得五彩缤纷、生机盎然。漫步在淮安的大街小巷,浓郁的春天气息扑面而来,一幅绚丽多彩的春日画卷正悄然铺展。公园里、运河边,玉兰花傲立枝头,硕大的花朵宛如展翅欲飞的白鸽,又似亭亭玉立的苞蕾,在阳光的映照下熠熠生辉。在这美好的时节,不妨趁着天气晴好,带上家人和朋友,一同去拥抱春天,感受大自然的生机与活力。

■记者 徐薇

我市近期具体天气情况

3月13日 晴转多云,早晨有雾或浓雾,东到东南风3到4级,最低气温0℃到1℃,最高气温15℃左右。

3月14日 多云到阴,有零星小雨,东到东北风3到4级,最低气温2℃到3℃,最高气温17℃到18℃。

3月15日 阴有零星小雨并渐转阴,东北风3到4级,最低气温7℃左右,最高气温12℃到13℃。

容、塑造赛事品牌等方面发力,着力展示青春活力、开放包容的城市形象。2026年中国自由潜水公开赛将于7月在盱眙象山国家矿山公园举行,该项赛事已成功举办两届。有“小马尔代夫”之称的盱眙象山国家矿山公园凭借清澈的水质和秀美的风景,给众多潜水运动员留下了极为深刻的印象。2026年中国国际木球公开赛计划于9月在涟水县举行,赛事规模有400余人,为木球选手们提供交流切磋的平台,有力推动木球运动的普及与发展。作为中国体坛“现象级”的品牌赛事,2026年江苏省城市足球联赛备受广大球迷的期待。新赛季“苏超”将于4月11日正式拉开帷幕,全新的淮安队也将于4月18日在主场首战扬州队,期待淮安队球员们继续书写城市足球的激情篇章。在新赛季“苏超”如火如荼进行时,2026年江苏省城市篮球联赛也将于9月首度亮相——作为参照“苏超”模式精心打造的篮球盛宴,“一城一队,为城而战”的比赛内核,势必会再度掀起一场属于全民的体育狂欢。2025年

年末,被大家亲切称为“淮超”的淮安市城市足球联赛精彩上演,44天20场比赛带给广大市民难忘的回忆。今年“淮超”的开赛时间将提前至8月,并支持具备条件的县区加快建设标准天然草坪足球场,优化场地资源配置,为广大球员和球迷提供更好的参赛、观赛体验。此外,新赛季“淮超”还将持续深耕“淮超”IP价值,全面提升联赛的品牌影响力与自我造血能力。

在坚持以顶级赛事提升城市能级,不断扩大赛事知名度与城市美誉度的同时,今年我市还将持续深挖大运河文化资源禀赋,以“体育+运河”为核心打造特色赛事IP,高质量办好大运河自行车系列赛(淮安涟水站)、大运河动力板系列赛(淮安洪泽站)、首届江苏“京杭大运河杯”传统武术交流大赛等特色主题赛事。此外,还将以“悦动淮安”为引领,大力开展全民健身体育活动,常态化举办“全民健身日”、社区运动会等群众身边赛事。

■记者 储君 通讯员 濮颖雅

守护身体的“净化工厂”,从读懂肾脏开始

本报讯 今年3月12日是第21个世界肾脏日,肾脏作为人体的“净化工厂”,默默承担着代谢废物、调节水盐平衡等重任,却常常被我们忽视。那么,慢性肾脏病有哪些早期症状?有没有办法预防?昨日,记者采访了市第二人民医院肾脏内科主任医师李海伦。

在该院肾脏内科住院病房,20岁的孙先生正接受透析治疗。他告诉记者,几年前就曾发现身体出现异常,但因症状不明显未放在心上,直到再次就医检查,才被确诊为慢性肾脏病,如今只能依靠透析维持身体机能。“这几天食欲不振,吃多了还会呕吐,小便尿量也不是很多,身体还会瘙痒。”孙先生郁闷地说。

记者从市二院了解到,近年来,慢性肾脏病的发病率呈现逐年上升趋势,且年轻化趋势明显,像孙先生这样的年轻患者并不少见。相关数据显示,我国成人慢性肾脏病的患病率约为

10.8%,意味着每10个成年人中,就有1人的肾脏正在悄悄“亮红灯”。此外,由于慢性肾脏病具有较强的隐匿性,早期症状不易察觉,一旦发展到晚期,需长期接受血液净化治疗,严重影响患者的生活质量。

“慢性肾脏病早期一般症状都比较轻微,仅仅表现为腰酸乏力、尿中泡沫增多,当然也有部分患者会出现血尿。”李海伦介绍,随着病情进展,患者会出现脸部及双下肢水肿;当病情进入终末期,还可能出现食欲不振、胸闷、气喘、皮肤瘙痒等症状,这也预示着肾脏损伤已达到严重程度,甚至发展为尿毒症。他表示,慢性肾脏病的主要诱因包括糖尿病、高血压、高尿酸血症、肥胖等,而这些代谢性疾病的年轻化,正是导致肾病盯上年轻人的重要原因。

值得注意的是,慢性肾脏病并非不可战胜,早发现、早干预、早治疗是关键。“很多患者都没

有感到任何不适,在体检时才偶然发现尿蛋白、尿潜血等指标异常,所以我们一直在反复强调定期筛查的重要性。”李海伦强调,定期体检是发现早期肾病最有效的方式,“肾脏病体检主要包括尿常规、肾功能、肾脏血流彩超等检查,通过这些检查,我们可以早期发现肾脏病,这对于慢性肾脏病患者特别重要,尤其是对于有高血压、糖尿病等基础疾病的人群,定期筛查更是必不可少。”

除了定期体检,科学的生活方式是预防肾脏疾病的有效措施。李海伦提醒,市民日常要注重饮食健康,避免进食高糖、高盐、高嘌呤食品;同时要严格控制血糖、血压,戒烟戒酒,适量饮水,减少非处方药物的使用,从生活细节入手,为肾脏“减负”,保护肾脏功能。

■记者 徐薇 骆冠宇

昨日,我市志愿者在洪泽区首个省级“互联网+全民义务植树”服务点开展植树活动。

该植树点位于洪泽区苏北灌溉总渠段,是洪泽境内重要水利灌溉与生态防护廊道,不仅为全民植树提供标准化、专业化的实践场地,更将成为生态科普、植绿护绿宣传的重要阵地。

■通讯员 陈凯



我市近期具体天气情况

3月13日 晴转多云,早晨有雾或浓雾,东到东南风3到4级,最低气温0℃到1℃,最高气温15℃左右。

3月14日 多云到阴,有零星小雨,东到东北风3到4级,最低气温2℃到3℃,最高气温17℃到18℃。

3月15日 阴有零星小雨并渐转阴,东北风3到4级,最低气温7℃左右,最高气温12℃到13℃。