

“互联网+明厨亮灶”征集项目点位

手机上就能看饭店后厨“直播”，邀请市民来推荐

晚报讯 你想了解你常常点的那家外卖，后厨是否干净、令人放心吗？机会来了！从即日起到6月17日，市市场监管局面向市民广泛征集“互联网+明厨亮灶”项目点位，邀请全市广大消费者在崇川区、港闸区、开发区、通州区范围内，推荐具备“互联网+明厨亮灶”实施条件的餐饮单位。市市场监管局将从推荐名单中筛选出约100个项目点位，安装相应设备。

“明厨亮灶”是指餐饮服务提供者采用透明、视频等方式，向社会公众展示餐饮服务相关过程的一种形式，旨在通过系列措施使餐饮单位“食品安全可控，操作过程可见”。“互联网+明厨亮灶”则是将餐饮单位的视频信

息上传至视频直播平台，让公众通过手机、电脑等智能终端上网，便能够看到有关餐饮单位的后厨情况。

根据2020年市政府为民办实事工作安排，今年，我市将在市区建成油烟达标排放、污水按规纳管的“互联网+明厨亮灶”餐饮单位1000家。项目将在1000家餐饮单位后厨安装前端摄像机，消费者可通过市域治理平台、微信公众号、外卖平台、现场扫码等多种渠道查看餐饮单位食品安全信息、后厨管理情况等。

广大市民可关注“南通市场监管”微信公众号，在相关活动页面规范填写餐饮单位名称、地址，即可参与点位征集。记者王玮丽

这个季节如何预防“梅雨病”

医学专家支招，教你安度满是“湿”意的日子

晚报讯 梅雨季节如期而至，下不完的雨、晒不干的衣服，你准备好开始满是“湿”意、“潮”意的生活了吗？昨天，记者在市第六人民医院老年病科了解到，近期出现了不少这样的患者，他们一来说“什么都不香，胸口闷闷的，消化也不好，一不小心拉个肚子是常事……”专家提醒，这个季节谨防“梅雨病”。

市六院老年科主任医师丁祎表示，梅雨季节是个病多发的季节，由于空气潮湿，衣物和食品都很容易返潮，出现发霉，人也会感到不适，容易引起感冒、血压升高、关节疼痛，还容易引起胃肠炎等疾病的发生，所以，梅雨时期做好自身防护至关重要。

“每年6月至7月初之间，会出现持续天阴有雨的自然气候现象。在这个季节很多时候的生病都是在细小的地方我们没有注意造成的。”丁祎介绍，梅雨天气的特点就是气温高、气压低、湿度大。这种环境下，人的舒适感会变差，一些旧病容易复发或者病情加重。由于空气湿度大，气压不稳，血管容易发生异常收缩，致使血流受阻，从而诱发心肌梗死或脑中风等意外，所以有高血压及心脑血

管疾病的患者要经常监测血压，及时发现血压的异常波动，并遵照医嘱按时服药，平时注意劳逸结合，多饮水，睡眠充足。

他表示，进入梅雨期后，也正是肠道疾病好发季节，原因是梅雨季节易使食物霉变，食用后易发生食物中毒。所以，大家平时要注意饮食卫生，生熟食物分开，隔夜餐须回锅加热，冰箱里的食物不能存放太久。另外，梅雨天气潮湿条件下产生的霉菌及其代谢物，经呼吸道吸入或摄入，即可引起呼吸道过敏症状。对于有过敏性哮喘史的人，应注意保持房间清洁无尘，并经常通风换气，沙发、地毯等居家用品要经常除尘。

丁祎特别提醒，阴雨绵绵，老年人尽量减少户外活动，以免滑倒，造成腕关节、髋关节等处骨折。除此之外，梅雨季节湿度大，日温差也大，晴雨交替变化又快，极易诱发风湿类疾病。特别是以往就存在腰肌劳损、扭伤、骨折、有手术切口的人，在梅雨季会出现上述部位及关节的酸痛。此类患者在空调房内要注意保暖，平时注意适当运动，饮食方面应多吃蔬菜、水果，少吃含有动物脂肪的食物。

通讯员徐燕 记者冯启榕

体彩情报站

南通体彩监督电话:83512260

掀起全民健身热潮 公益体彩助力点亮健康中国

在第12个“全民健身日”到来之前，中国体育彩票提前发力，充分发挥公益属性，进一步将体育彩票与全民健身深度融合，又一次掀起全民健身活动热潮，从6月6日至8月8日，“赋能体彩实体店，一场丰富多彩的‘线上+线下’全民健身活动，将席卷全国各省(区、市)，助力全民‘动起来、秀起来’，点亮你我的城市，点亮健康中国，服务健康中国战略、助力体育强国建设，为全社会燃动活力加油，为全中国向上向善添彩。

本次活动基于眼下最新最时尚的“云健身”趋势，依托体彩官方微博

申请体彩站点详见南通体彩网(www.nttc.net.cn)“建站信息公开”专栏

诚信婚介 推荐榜

牵手
特点

南通电视台《我想有个家》
连续三期优秀嘉宾推荐单位
牵手是由南通地区13个
社区的热心大妈、大伯、
阿姨联合组成的婚姻介
绍专业红娘服务团队
地址:人民中路95号纺织大厦623室

★局机关事编、公务员、医生、
教师、私企老板、蓝领等众多
白领、成功人士可供您挑选
★南通人在上海南京北京苏州
外地工作的大型老牌婚恋机构
红娘团队官方热线:18151332168

鸿运婚介 诚实守信
无婚托中介
用婚托缺德，骗钱财害己
创办十八年，数千对成功配婚，良好的社会口碑。
不满意，不付婚介费
小石桥红绿灯东100米马路北四路车站楼上
征婚 85292569 QQ:1252832854
热线13962983156 15851252008

满意
大众搬家
公司成立21年 专业搬家车辆8辆
本地实体 日夜:85112772

大众搬家
居民、企业搬迁
家具空调彩电拆装
13328090150
工农路555号东楼(开发区、港闸区有分点)

顺喜搬家
专业团队、诚信、务实、价优
13773650825 华联北

双喜搬家
专业搬家 企业搬迁 空调家具拆装 长短途货运
手机:13962806878
地址:孩儿巷北路15号

一生缘征婚交友
热线:85555683 15996647877 微信号:15996647877
男 32岁 1.78 本科 公司白领 有婚房 车 帅气
男 44岁 1.78 离异 经商 有车房 人品好
男 55岁 1.73 丧偶 正处公务员 有车房 在实
女 32岁 1.61 短婚 事业单位 有车房 漂亮苗条
女 32岁 1.63 短婚 事业单位 有车房 肤白漂亮
女 34岁 1.66 离异 自己私营 有车房 肤白漂亮
地址:人民路王府井红绿灯东北口89号楼上404室

补运中心
祖家救起名风水改名 知识产权专利 依据相关
法规公开征求意见 免费咨询荣获多项“文明
诚信单位”参考如下:商标 投资 房屋租售 建
修开张 考运婚姻 小人干扰 恐惧 成功运 搬
家 安床 安神 择吉 更重感谢者众多,预约黄
微信 18252501888 13776936678
电话 18252501888 13776936678
总部:南通市人民中路301号平桥肯德基对面
分部:海门黄海中路11号海门秀山路88号

摩界春季篮球联赛落幕 通城34支球队过招献技

晚报讯 经过1个月的比拼，2020“抗疫杯”摩界超级俱乐部春季篮球联赛于6月14日在南通体育会展中心篮球馆落幕，来自我市各地的34支球队三四百名爱好者参加了角逐。

此次比赛由崇川区篮球协会、江苏摩界体育文化传播有限公司主办，设俱乐部组、企业组和中年组3个组别，各组别均采用先小组赛循环赛、后淘汰赛的赛制进行比赛。值得一提的是，本届比赛不少球队引进了外援，他们中不少人曾有专业队或体校训练的背景，外援的加入增加了每场比赛的悬念，提高了整个赛事的竞技水平，吸引了不少市民到场观战。

据了解，这项比赛为我市群众体育的传统赛事，迄今已连续举办了11年。主办方负责人陆剑伟介绍说，近些年到南通体育会展中心篮球馆健身的篮球爱好者很多，举办这



比赛现场。

项比赛，是为了给他们打造一个切磋球艺、增进友谊的平台，赛事创办以来，每届比赛均受到不少球队的追捧，力沛电力、吉奥瑞、韩达等球队已连续参加了多届比赛。记者王全立



毕业季到来，在南通大学，不少2020届毕业生开始在校园里拍摄毕业照，给大学校园的青春时光留下美好记忆。

毕业照
致青春

体彩开奖
6月15日 21:38

超级大乐透第20050期
3、14、16、22、34+2、6
排列5第20117期
8、3、4、4、8

福彩开奖
6月15日 21:48

七乐彩第2020051期
5、8、10、25、26、28、29+18
乐透型15选5第2020118期
1、6、7、12、13
6+1第2020051期
3、8、5、3、7、7+鸡
3D第2020118期 2、9、7