

“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，他们一来就说“吃什么都不香，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，梅雨季节是个疾病多发的季节，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

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、髌关节等处骨折。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

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、吉奥璐、韩达等球队已连续参加了多届比赛。记者王全立



毕业照 致青春

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。

记者徐培钦

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康深度融合，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

信小程序，推出了“点亮健康中国”互动活动。活动将线上线下相结合，将体彩实体店与运动健身紧密关联，设置了有趣、互动的游戏形式和多元、便捷的参与方式，邀请爱运动的你走进体彩实体店一起来健身。线下运动健身、线上打卡抽取奖品，还可以为点亮你的城市助力，为身边的城市健康增色，为健康中国添彩。同时，为了对大家进行科学、规范和专业的运动指导，中国体育彩票还邀请了体育科学学会专业指导员录制了适合跟学的运动指导视频，并在体彩实体店进行播放，助力全民科学健身。

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

福彩直通车

南通福彩网 <http://ntfcw.tt17.com/>

福彩智能投注机面向社会公开布点招募

福彩智能投注机是用于销售电脑票和即开票(刮刮乐)的一体化彩票投注机，彩民可通过它自助购买江苏福彩现销售的双色球、七乐彩、3D玩法电脑票和六款即开票，实现手机扫码支付，智能机打印出票，实物彩票兑奖。

好消息！现根据省中心有关政策和市场需要，南通市福彩中心决定在我市布置首批福彩智能投注机，主要面向有大型超市或商业综合体渠道，店面位于人流量较大区域(如：大型批发市场、汽车站、火车站、飞机场等)。要求申请人必须是南通市常住户口，年龄18周岁以上60周岁以下，中专以上文化程度；本人或销售员必须直接参与彩票销售工作，连续销售时间不少于8小时/天；另外，本人是国家公职人员或公职人员直系亲属均不可申办。

凡符合上述条件，有意加入福彩销售的个人或单位，可向我市福彩中心申请办理，代销者将获得销售额的7.5%收入和省、市中心制定的相关办法的考核奖励。详询市福彩中心市场部，联系电话：85286795。

福彩双色球 2元可中1000万

诚信婚介
推荐榜

南通电视台《我想有个家》
连续三期优秀嘉宾推荐单位

特点

牵爱是由南通地区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 无婚托婚介

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

一生缘征婚交友

热线:85585683 15996647877 微信号:15996647877

男 32岁 1.78 未婚 本科 公司白领 有婚房 车 帅气

男 44岁 1.78 离独 经商 有车房 人品好

男 55岁 1.73 丧偶 正处公务员 有车房 实在

女 32岁 1.61 短婚 事业单位 有车房 漂亮苗条

女 34岁 1.66 离独 自己私营 有车房 肤白

地址：人民路王府井红绿灯东北口89号楼上404室

满意

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

补运中心

祖传家传风水改名知识产权专利依据相关[易经开运文]免费咨询求教多年[文明诚信单位]参考如下：商标投资选房相建修开张考运婚姻小千挑等恐慎成功运、搬家安床安神择吉等重要感谢者众多，预约黄

微信 18252501888 13776936678

总部：南通市人民中路301端平桥肯德基对面

分部：海门黄海中路11号 海门秀山东路88号...