

# “珍珠黄”爱心送考车又来啦

## 高考学子可拨打联系电话68585220、13615211098进行预约

**晚报讯** 受疫情影响,2020年高考延迟了一个月。在高考即将拉开帷幕之际,南通出租总公司“珍珠黄”爱心车队第19次集结,继续为出行不便的考生提供志愿服务。

据了解,7月7日、8日、9日,凡市区(含开发区、港闸区、观音山地区)家庭经济困难,交通不便利,身体残疾、患病、行动不便的考生及陪考家属,或劳动模范、边防军人、参加疫情防控医护人员家中参加高考的子女,从现在开始均可进行志愿服务预约。有需要的可拨打联系电话68585220、13615211098进行预约。

今年的爱心送考依然延续往年的“点对点”、街头流动、临时应急三种组合模式。对报名预约成功的考生及送考家属,“珍珠黄”

爱心车队保证每名考生有两名爱心车驾驶员实行“二对一”专车免费接送。同时,“珍珠黄”还承诺:全市高考学生及家属赶考途中,只要发现贴有“珍珠黄爱心送考车”标识的空出租车,均可凭准考证免费乘坐前往考场。对临时性有用车需求的考生,同样随时可与出租总公司联系。

针对疫情防控常态化要求,南通出租总公司还强调所有送考“的哥的姐”必须持苏康码绿码上岗,每日做好车辆消杀工作,对车厢内外全面喷洒,对易接触的扶手、座椅、拉手等部位进行重点擦拭消毒,每日进行体温测量,送考途中全程佩戴口罩。

通讯员 严梦瑾 记者 严春花

## 记录战疫故事 传递中国声音 我市启动海外留学生征文摄影大赛

**晚报讯** 昨天,由市外办、市友协和中国银行南通分行联合举办的“战疫江海情”南通籍海外留学生征文摄影大赛正式启动,鼓励留学生记录抗疫中个人或群体的感人故事,真实传递中国声音,激励广大南通籍海外留学生爱国、爱家乡。

无论是在读还是已经毕业的南通籍海外留学生,都可以结合疫情期间自己在海外学习生活工作、回国途中的经历,以文字或照片的方式,讲述真实故事,表达真情实感,传递同舟共济、守望相助的抗疫精神。有意参赛者可于9月30日前,将作品发送至ntyx519@163.com,邮件主题中注明“姓名+征文/摄影+作品名”。

评选结束后,将视情况举办获奖作品颁奖仪式。疫情期间,市外办从口岸接回了三四百名通籍留学生,“他们很多人通过疫情看到了祖国的强大,感受到祖国的温暖,都表示希望回国就业。”市外办党组成员、市友协专职副会长袁杰说,与中行联合举办海外留学规划及留学生就业发展分享会,也是给这些希望回国就业创业的海外青年人才提供服务、搭建平台。

当天的分享会上,网易人力资源负责人现场分享了金融与互联网行业对于海归人才的需求及趋势,并就留学生回国求职中常见的问题、需要做的准备工作等,与留学生及家长进行了交流。

记者 何家玉

## 民盟南通艺术家致敬抗疫英雄 向中华慈善博物馆捐赠抗疫题材作品26件



昨天,民盟南通江东美术院的艺术家齐聚中华慈善博物馆,将他们精心创作的26件抗疫题材作品进行了现场捐赠。捐赠仪式办得虽简短,却分量十足,件件作品激情飞扬、鼓舞人心,用艺术向奋战在“疫”线的白衣天使致敬。图为著名画家沈启鹏先生专门带来了他创作的书法《沧海横流方显英雄本色》。

记者 李彤

## 三伏艾灸祛“冬病”正当时 市中医院:三伏灸能有效提高机体自愈力

**晚报讯** 昨天,市中医院提醒:炎炎夏日市民可以试试艾灸疗法,祛除“冬病”,恢复阳气。

市中医院专家介绍,三伏灸适应证包括风湿性关节炎、颈肩腰腿疼、强直性脊柱炎等痛症疾病,反复感冒、慢性支气管炎、支气管哮喘等呼吸系统疾病,慢性胃炎、溃疡、肠炎等消化系统疾病,女子宫寒、痛经、盆腔炎等妇科疾病,以及体质虚寒、慢性疲劳、亚健康、免疫力低下等体质调理。常见保健灸穴有大椎、足三里、神阙、关元、命门、三阴交、太溪等。灸治时需根据不同病症选取适宜穴位,方可达到良好的疗效。

中医认为三伏天是一年中医气最旺盛的季

节,人体阳气也达到高峰,此时肌肤腠理开泄,三伏灸将天之阳、人之阳与地之阳的艾灸结合在一起,三重阳气作用于人体,可有效祛除寒湿、打通经络、培补正气,有效提高机体自愈力。

在此,市中医院提醒广大市民可以利用“三伏天”“灸”出毒素,“艾”出健康。一般而言,伏前灸:7月6日~7月15日,10天;初伏灸:7月16日~7月25日,10天;中伏灸:7月26日~8月14日,20天;末伏灸:8月15日~8月24日,10天;加强灸:8月25日~9月3日,10天。

记者 冯启榕 实习生 徐志刚



夏日鹭鸟

昨天是夏至,狼山国家森林公园一处荷塘里荷花悄然绽放,不时有鹭鸟在荷花旁飞过。微风吹过,映在水面的荷花倒影变成了流动的画面,荷叶上布满了露珠,带露的夏日荷花别有一番韵味。

记者 许丛军

## “梅姑娘”本周携雨再来 前期多持续性降水,周日最高气温将冲至34℃

**晚报讯** 上周五、上周六,久违的太阳公公终于露了脸,带来了最近难得的好天气,朋友圈都被“蓝天白云”的美景给刷屏了。然而,梅雨期间与阳光相伴的日子总是短暂的,这不,“梅姑娘”又再度携雨归来。

记者从市气象台了解到,本周雨水仍是主角,其中22至25日有持续性降水天气,并有可能伴有强雷电、短时强降水、雷暴大风等强对流天气;26日多云;27至28日多云,有分散性阵雨或雷雨天气。也就是说,前期降水相对集中,后期的雨水则比较任性,高兴在哪下就在哪下,高兴啥时候下就啥时候下。市民可以及时关注天气变化,趁降水间歇多开窗通风,做好除湿防潮工作。

昨天是二十四节气中的“夏至”,夏至是一年中午昼最长、黑夜最短的一天,进入夏至意味着炎热将至,常见的天气有强对流、强降雨以及高温等等。而从最新气象

资料来看,本周前期受降水影响,气温仍然不算高,最高气温依旧锁定在“2”字头。不过后期随着雨水暂歇,气温将噌噌往上爬,26日起再度回到“3”字头,28日最高气温将冲至34℃,久违的夏天炎热感又将回归。

风力方面,本周多东到东北风,一般为陆上3~4级、沿江江面4~5级、沿海海面5~7级。其中24日风力较大,最大可达陆上和沿江江面5~7级、沿海海面6~8级。

【**今后三天天气预报**】22日:白天多云到阴有分散性阵雨,夜里阴有阵雨或雷雨,雨量小到中等、局部大雨,东到东南风4~5级阵风6级,气温21℃~27℃;23日:阴有阵雨或雷雨,雨量中到大雨、局部暴雨,西南风4~5级,气温23℃~28℃;24日:阴有阵雨或雷雨,雨量中到大雨,偏西风4~5级阵风6级,气温24℃~26℃。

记者 俞慧娟 (合作单位:南通市气象局)

## 夏至养生有讲究 喝水午觉不可少

### 中医提醒:市民要顺应“春夏养阳”的特点保护阳气



**晚报讯** 昨天,通城正式进入夏至时节。俗话说“夏至欲宜节,冬至欲宜绝”。因为二至为阴阳消长之际,最宜将护调摄,保养精气,稍有不慎,不是损阴,即是伤阳。市中医院治未病科主任中医师周健提醒:夏至是阳气最旺的时节,养生要顺应“春夏养阳”的特点,市民更要注意保护阳气。

“夏至时节气候炎热,饮食宜清淡,要多食杂粮,不可过食热性食物;冷食瓜果当适可而止,不可过食,以免损伤脾胃。”周健提醒,进入夏至后,生活环境要清凉,衣服颜色尽量以浅色为主,衣服的布料尽量选用棉质及亚麻。居室宜清凉,早晚室内气温低,应将门窗打开,通风换气。中午室外气温高于室内,宜将门窗紧闭,拉好窗帘。夏季夜短,夜间亦要注意不要吃生冷、黏腻之物,否则可见腹胀、吐泻交作等病症。

夏至时节,起居调养应顺应自然界

阳盛阴衰的变化,宜晚睡早起,而老弱者则应早睡早起。周健提醒,从这天开始,一定要睡午觉,“夏至阴生,在中医理论中,午觉是以阳养阴,子觉是以阴养阳。只要能合上眼睛一会儿,就能达到很好的养阴效果。”

夏至时节气温高,人体内的水分大量流失,此时若不及时补充水分,就会使人体血容量减少,大脑会因此而供血不足,进而造成头痛头晕。为此,夏至到了,市民要每天多喝水。

此外,这个节气,市民切忌夜卧贪凉,“不可晚上睡觉整夜开空调冷气,这种习惯容易导致伤风、面瘫、关节疼痛、腹痛腹泻,对身体的损伤是严重的。”周健说,谚语有“避风如避箭,避色如避乱,加减逐时衣,少餐申后饭”的养生口诀,均可以理解为夏季的养生要求。

尽管夏至天气炎热,但市民还是可以进行适当体育锻炼。锻炼的时间最好选择在清晨或傍晚天气较为凉爽的时候进行,场地可选择在河湖水边、公园庭院等空气清新的地方,锻炼的项目以散步、打太极拳、做广播体操为好,剧烈的运动不宜做。此时节,应避免在强烈的阳光下暴晒,外出时,应采取防晒措施,如打伞、戴遮阳帽、涂防晒霜等;随身要备有藿香正气水、十滴水、清凉油等。

记者 冯启榕 实习生 徐志刚