

南通政府网站对外发布通告

下月起,骑电动车不戴头盔将被罚

晚报讯 昨天,《南通市人民政府关于驾乘电动自行车佩戴安全头盔的通告》通过政府网站对外发布。9月1日起,电动自行车驾乘人员未按照规定佩戴安全头盔,将处警告或者二十元以上五十元以下罚款。

为依法加强电动自行车驾乘人员的交通安全管理,提升电动自行车驾乘人员的交通安全防护意识,预防和降低道路交通事故损害后

果,保障广大人民群众的生命健康和财产安全,根据《江苏省电动自行车管理条例》的规定,南通市人民政府发布《南通市人民政府关于驾乘电动自行车佩戴安全头盔的通告》。《通告》自2020年9月1日起施行,明确在本市行政区域内驾驶、乘坐电动自行车人员应当按照规定佩戴安全头盔。《通告》实施后,电动自行车驾乘人员未按照规定佩戴安全头盔的,由公安机关交通管理部门按照《江苏省电动自行

车管理条例》第四十一条之规定,处警告或者二十元以上五十元以下罚款。

今年5月15日,省十三届人大常委会第十六次会议通过了《江苏省电动自行车管理条例》,于今年7月1日起正式施行。这是我省在全国省级层面率先就电动自行车管理制定专门地方性法规。《条例》对驾驶、乘坐人员佩戴安全头盔作出强制性规定,并结合各地实际,授权设区的市人民政府规定具体实施的时间和区域。记者张亮



昨天,一轮圆月出现通城上空。盛夏之夜,天气晴好,市民“仰望苍穹里,招手邀圆月”。俗话说“十五的月亮十六圆”,但是今年的农历六月里,十五的月亮却是“十四圆”,最圆时刻出现在昨天23时59分。天文专家表示,21世纪这100年中,这种情况仅会出现6次。

钱伟章

沪苏通长江公铁大桥运营首月 周末9点去上海 动车票一票难求

晚报讯 自7月1日沪苏通长江公铁大桥正式通车运营以来,不少南通去上海方向的旅客选择乘动车出行,帮助解决了在苏通大桥上拥堵的问题。周末选择常熟、张家港短途游的团队明显增多,特别是周末上午9点左右开往上海方向的车,出现一票难求的现象。

据统计,公路客运方面,受沪苏通长江公铁大桥通车运营和疫情双影响,南通长途车客流暂无上升趋势。7月份南通共安全运送旅客61.2万人,环比6月份运量63.8万下降4.2%。

铁路客运方面,7月份南通站客发送25.24万人,南通西站客发11万人。7月份苏南到南通、南通西站共

14.2万人,日均4581人。南通站去上海方向各次列车实际上座率25.9%,南通西站去上海方向上座率89.4%。南通至深圳北的D918次7月份共发送2128人,上座率19.5%。南通至广州南的G1304次7月份共发送7013人,上座率20.3%。

记者彭军君 通讯员施华敏

经常跑步容易损伤膝盖? 专家说:关键看你怎么跑

保对此问题作了解答。

“膝关节是人体关节运动负重最大的关节,日常需要通过运动增强其功能,否则会功能退化。”卞保应强调,事实上跑步本身不会损伤膝关节,无论是资深跑友还是业余跑者,如果跑步前热身不足、跑姿不对、体重过大、训练量过大,或是膝关节本身就存在问题,这些情况都会损伤膝盖。

卞保应对跑步中损伤膝盖的几种情况作了具体解释。他说,跑步前不热身,容易导致肌肉内代谢减缓,黏滞

性增加,肌肉的收缩和舒张速度降低,这样会使肌肉力量、韧带韧性和伸展性减弱,从而发生肌肉剧烈收缩现象,造成运动损伤。还有,跑姿错误容易造成损伤。统计数据显示,人在跑步时膝盖承受的压力是体重的4倍,对于体重较大的跑步爱好者来说,需要在专业人士指导下进行锻炼。有膝盖损伤史的跑友,不妨在专业人士指导下锻炼。还有一种情况是跑步过量,因此每次跑步前设定的目标不宜过高。

记者王全立



读者宋志红来电(0513-85110110)咨询:听说跑步有利于减肥,但一些朋友说跑步容易损伤膝盖,请问这个说法有没有道理?

市体育科学研究所副研究员卞

体彩情报站

大乐透开5注千万级头奖 南京购彩者中得1000万

7月27日,体彩大乐透第20068期开奖,前区开出号码“15、20、23、26、33”,后区开出号码“02、08”。该期销量为2.75亿元,为国家筹集彩票公益金9925万元。

该期全国开出5注一等奖。其中1注1800万元(含800万元追加奖金)追加投注一等奖,花落浙江温州;另外4注1000万元基本投注一等奖,分别为河北唐山和江苏南京各中出1注,浙江杭州中出2注。

由于河北唐山、江苏南京、浙江杭州这4注一等奖没有采用追加投注,在单注一等奖方面,少拿了800万元追加奖金,从而错过中得1800万元封顶大奖的机会。

该期,二等奖中出110注,单注奖金11.08万元。其中27注为追加投注,每注多得奖金8.86万元。追加后,二等奖单注总奖金为19.94万元。

三等奖中出198注,单注奖金为10000元。四等奖中出996注,单注奖金为3000元。五等奖中出16996注,单注奖金为300元。

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

南通体彩监督电话:83512260

cip 福彩直通车 南通福彩网<http://ntfcw.tt17.com/>

福彩生日趴 好礼送万家

为庆祝中国福利彩票诞生33周年,中国福利彩票发行管理中心于7月27日启动福彩嘉年华系列活动。活动以“福彩生日趴,好礼送万家”为主题,为期20天,将投入总计约1000万元的福彩体验券。

活动将在美团和大众点评两大平台同时开展,分为“增福添彩、幸运有‘7’”“结伴双色球、骑行公益周”和“种福种彩、福运加倍”三个部分。7月27日当天,活动参与者出生月份或日期中只要含有数字“7”即可领取福彩体验券一张;7月28日至8月5日,活动参与者可通过自己的骑行助力扶贫,同时可获得一张福彩体验券;8月6日至8月15日,活动参与者可通过线上种福树的形式为福彩生日送祝福,并通过好友分享的方式,积累福气值使“福树”茁壮成长,领取更多的福彩体验券。获得体验券的活动参与者可到指定的福利彩票站点兑换相应金额的福利彩票。

多年来,无数购彩者通过福利彩票奉献爱心、追逐梦想。33岁生日之际,福利彩票邀请更多的社会公众走近福彩,体验福彩,感受福利彩票独特的魅力。福彩生日趴,好礼送万家,福利彩票为您的生活增福添彩!

福彩双色球 2元可中1000万

续,按规定享受我市居民基本医疗保险待遇。
符合上述条件的居民办理参保缴费时,按居住证或暂住证所属地的居民医疗保险筹资标准执行,并享受同等财政补助标准。“目前南通医保已实现市级统筹,全市范围内居民医保享受同等待遇,政策范围内居民医保住院报销比例达70%以上,大病保险报销比例不低于60%。”市医保局相关负责人提醒有意愿的居民,可以选择现在缴费、次月享受待遇,也可以年底缴费参加明年的南通居民医保。

记者何家玉

全市居民享受同等待遇 非南通户籍常住人口 也可以参加居民医保

晚报讯 来南通帮子女带孩子、在通务工做个小买卖,但是医保只能在老家交,看个病还得备案异地就医。昨天,市医保局传来好消息,即日起,此类非南通户籍但在南通常住的人口可以在南通缴纳居民医保了。

据介绍,持我市居住证居民、在外未参加基本医疗保险,有意愿参加我市居民基本医疗保险的,可凭居住证或暂住证满3个月后在常住地乡镇(街道)、村民(居民)委员会或社区劳动保障服务所(站)办理居民基本医疗保险参保缴费手

吕四渔港出海捕捞渔船纷纷归港 第一网梭子蟹已上岸

吃货们可大快朵颐了

晚报讯 1日中午12时,我市各大港口部分渔船结束伏季休渔,开往渔区作业。昨天一大早,记者看到,一艘艘渔船正加足马力开进吕四渔港,沉寂了3个月的渔港又热闹了起来,“第一网”东海海鲜上岸了。

据了解,今年伏季休渔时间5月1日12时至9月16日12时,江苏省内北纬35度至26度30分的黄海和东海海域全面进入伏季休渔期。其中桁杆拖虾、笼壶类、刺网和灯光围(敷)网休渔时间为5月1日12时至8月1日12时。

启东全市共有渔船733艘,其中有221艘渔船8月1日结束伏季休渔开始出海捕捞作业,目前部分出海作业的渔船满载而归,停靠在码头后,一箱箱渔获被搬运上岸,渔民们马上进行分拣。南通国安水产有限公司码头负责人贾立明告诉记者

记者:从这两天出海作业的情况看,产量要略高于往年。现在主要的渔获有梭子蟹、金钩虾、鲳鱼等,其中梭子蟹的量最大。

记者看到,这些新鲜的海产品上岸后经初步的分拣,很快就被早早等候在此的商贩们一抢而空。据悉,除了本地小摊贩三筐五筐地拿货、供应本地市场需求之外,相当一部分渔获销售到上海、福建、浙江等地。

从启东渔政部门统计的情况看,截止到今天,出海作业的221艘渔船中已有150多艘渔船回港卸货,而余下的渔船在这两天也将陆续返港。

记者了解到,随着出海渔船不断进港,新鲜的海产品价格比较平稳,经过严格挑选,质量最好的梭子蟹,价格在每500克35元左右,一般统货每500克20元左右。吃货们,又到了大快朵颐的时候了。

记者黄海 通讯员鲍欣欣

体彩开奖 8月3日 21:38

超级大乐透第20071期
1、12、16、28、33+3、12
排列5第20166期
3、4、3、3、8

福彩开奖 8月3日 21:48

七乐彩第2020072期
9、11、16、17、19、25、30+15
乐透型15选5第2020167期
1、3、5、7、11
6+1第2020072期
6、5、8、2、6、0+猴
3D第2020167期 6、4、1