

“巴威”发威，带来风雨带来凉

40天加长版三伏天结束，今起气温下降

晚报讯 40天加长版的三伏天终于结束，昨天正式出伏！受台风影响，降温和雨水已经安排上了，预计26日我市将有明显风雨天气，最高气温也降至31℃。台风过后，西风槽接力，我市多阴雨天气，和高温天说再见啦！

市气象台昨天13时40分、13时53分先后发布台风蓝色预警信号和海区大风橙色预警信号：受今年第8号台风“巴威”影响，26日我市将出现陆上5-7级、沿江江面6-8级、海区9-11级以上的大风，请加

强防范。

根据昨天下午4时15分最新预报，今年第8号台风“巴威”正以每小时15公里左右的速度向北偏西方向移动，26日上午将移入黄海南部，经过我市同纬度海面（14~15级，强台风级），并向朝鲜半岛西北部到我国山东半岛一带沿海靠近，强度逐渐减弱。

市气象台提醒，政府及相关部门应按照职责做好防台风准备工作；停止露天集体活动和高空等户外危险作业，危险地带人员转到避风场所避风；相关水域水上作业和过往

船舶采取积极的应对措施，如回港避风或者绕道航行等；加固门窗、围板、棚架、广告牌等易被风吹动的搭建物，切断危险的室外电源。

【今明后三天天气预报】26日：阴有阵雨或雷雨，雨量中等、局部大到暴雨，西北风5-6级、阵风7级，气温26℃~31℃；27日：多云，西风4-5级转西北风3-4级，气温25℃~30℃；28日：多云转阵雨，偏北风3-4级，气温24℃~31℃。

记者俞慧娟
(合作单位:南通市气象局)



腹部脂肪难消除？关键是方法要得当



读者侯晓慧来电咨询：近两年，我坚持快走，但腹部脂肪仍然不少，请问需要采取什么运动手段才能达到减脂目的？

南通市体育科学研究所所长、南通市体育科学研究学会秘书长汤剑文对此问题进行了解答。

“相对于身体其他部位，腹部、腿部等部位的脂肪燃烧速率慢，所以更容易堆积，也更难被消除，我们称之为‘顽固脂肪’。”汤剑文说，其实消除它并不难，关键是方法要得当，在此基础上坚持运动，目标就能实现。

汤剑文推荐了一种名叫“交替循环训练”的方法，该方法包括两种运动：一个是有氧训练，可以在跑步、跳绳、开合跳、游泳、骑自行车等运动中选择1个；另一个是刺激腹部的力量训练，可以在如卷腹、空中单车、两头起、剪刀腿、登山者等运动中选择1个。

“两种运动交替循环，则可加速腹部脂肪的燃烧，几周之后就见效果。”汤剑文说，大家可以根据自己的能力来安排，如：跑步1公里，卷腹20~50个，两种运动交替进行，共进行4组，计为1次训练。1天可进行1~3次训练，每周训练3~5天，每天的训练总时间不超过90分钟。

本报记者王全立

请你做护花使者，邀你当市民园长 “小蜜蜂”公益行动招募40名志愿者

晚报讯 “凡积极志愿做市区园林绿化的护花使者，愿意为提高我市园林绿化水平贡献力量，身体健康、有闲暇时间参加相关公益活动的市民群众，我们都非常欢迎报名！”昨天，市园林绿化管理处主任夏兴峰表示，为巩固我市国家生态园林城市创建成果，提升我市园林绿化精细化管理水平，市市政和园林局会同南通报业传媒集团决定在市区联合举办“‘小蜜蜂’在行动——南通市区园林绿化养护竞赛活动”大型公益活动，并公开招募40名“小蜜蜂”行动志愿者。

日前，市市政和园林局、南通报业传媒集团联合举办的“‘小蜜蜂’在行动——南

通市区园林绿化养护竞赛活动”大型公益活动，一付诸实施就得到了全社会的热烈响应。为让更多的热心市民群众直接参与这项活动，昨天，主办方决定从现在起正式公开招募约40名“小蜜蜂”公益行动志愿者。

主办方要求报名参加“小蜜蜂”行动的市民群众，身体健康，热心公益事业，在市区有固定住址，最好有园林专业相关知识。本着自愿报名、单位或组织推荐相结合的原则，报名者一经入选，将编入“小蜜蜂”公益行动巡视团，分为崇川区、原港闸区、南通开发区、通州区共4个片区开展行动。“小蜜蜂”巡视团将定期与不定期地对市区园林绿化养护情况进行巡视、检查，褒

扬先进，查找不足；南通发布、南通日报等媒体将展示园林绿化景点的养护情况、生长姿态、环境魅力和养护人员的智慧及付出的辛劳，广大市民群众可以进行网上点评；领导、专家还进行把关评审，选出季度、年度优胜园林绿化景点和先进人物进行表彰，并颁发证书。

在招募“小蜜蜂”行动志愿者的同时，主办方还将招募市区小游园或者综合性公园市民园长若干名，欢迎大家踊跃报名。报名联系电话：68218967；邮箱：1056806740@qq.com；地址：崇川世纪大道8号南通报业大厦21楼城市生活部。

记者蒋娇娇

我市开展学生用品质量抽查 作业本、书包各1批次不合格，验配眼镜2批次不合格

晚报讯 学生用品质量安全，关系着广大青少年的健康安全。新学期来临前，市市场监管局对学生作业本、学生书包、验配眼镜监督、学生校服、学生用纺织品展开重点抽查。昨天，该局发布了部分产品抽查结果。

抽查结果显示：20批次学生作业本中，1批次不合格，合格率95%；20批次学生书包中，1批次不合格，合格率95%；50

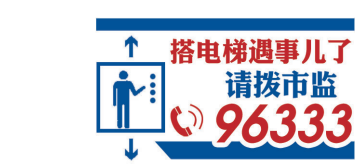
批次验配眼镜中，2批次不合格，合格率96%。

分析不合格原因，学生作业本的不合格项目为标志，不合格产品在芯未标注张数。学生书包的不合格项目为电镀配件，不合格产品上金属镀层的耐腐蚀性能低于规定的6级。验配眼镜的不合格项目分别是光学中心水平偏差、光学中心单侧水平偏差和球镜顶焦度偏差。

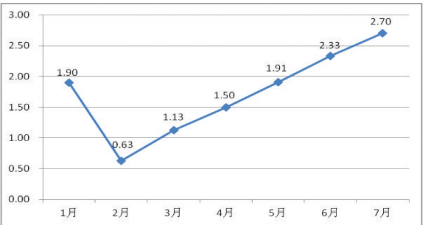
对抽查中发现的不合格产品，市市场监管局严格按照法律法规责令经营者立即下架、停止销售，同时采取行政约谈、行政处罚等措施，进一步强化市场经营者落实质量安全主体责任。

据悉，学生校服、学生用纺织品的监督抽查也正在有序开展中，抽查结果将及时向社会公布。

记者王玮丽



近来，通城持续高温天气，热浪侵袭之下，不仅人容易“中暑”，就连电梯也出现了“中暑”现象，故障报修量激增。据南通市电梯应急处置中心数据显示，7月该中心共接电话542通，应急处置电梯困人故障530起，解救被困人员798人，电梯故障数与今年4月相比增长近一倍。全市电梯困人率为每万台每天2.7起，刷新了今年以来的最高值。



全市电梯困人率变化趋势图
注：全市电梯困人率=每月客梯困人次数÷(每月96333系统电梯数量÷10000)÷每月天数

数据显示，7月全市共有23台电梯发生两次及以上困人故障，也创下今年以来的最高纪录。其中，位于市区江景苑公建6号楼的一台

7月全市应急处置电梯困人故障激增——

电梯也会“中暑”，怎样保护它？

电梯发生4次困人故障。

在7月应急处置的530起电梯困人中，救援人员到达现场平均用时14.2分钟，现场实施救援平均用时1.2分钟。救援人员到场时间超过30分钟的有11起。对超时到场的签约维保单位，市场监管部门将根据实际情况进行行政约谈，有违法违规行为的，将立案进行查处。

电梯在夏季为什么容易“中暑”？市市场监管局相关负责人介绍，这是由于面对高温天气，如果电梯机房中没有良好的通风、降温措施，电梯机房的环境温度很容易超出5至40℃的标准规定，造成电梯过热，由此就会引发停止运行、困人等故障。

要为电梯“消暑祛病”，需要多方共同努力。电梯使用单位应制定相应应急预案，及时关注气象部门预报和电力部门停电通知，做好机房降温、防雷和电梯防水等应对措施，有条件的使用单位可以为电梯机房装设空调等降温设备，并加强日常巡查频次。电梯维保单位应加强员工安全教育，做好防暑、防触电等安全作业措施。在日常维保中注意检查电梯电气部件和供电系统，并在雷雨天气加强应急值班值守，如发生浸水，要及时配合使用单位进行排水，做好维修和安全隐患排查。

7月发生3次及以上困人故障的电梯

辖区	使用单位	高发困人故障地点	困人处置量
崇川区	南通复客科技园管理有限公司	姚港路与虹桥路交叉口 江景苑公建6号楼南梯	4
启东市	启东市东瀛洲房屋开发有限公司	吕四港镇港湾公寓3号楼3单元	3

高温下，当我们钻进空调房里享受清凉时，是否留意到这么一群人？他们顶着烈日炙烤，挥汗如雨地穿梭在城市小区的楼道里。他们，就是特种设备检验师和电梯维保人员。他们进机房、钻井道，为的就是守护我们的乘梯安全。市场监管部门呼吁广大市民文明使用电梯、降低故障率，遇到检修停运时，不随意敲打电梯门等。这既是对自己的安全负责，同时也能减轻检验师和维保人员的工作负担，用行动向这群高温下的工作者表达理解与尊重。

市场监管部门提醒：如果被困电梯，不要恐慌。电梯轿厢不是密闭空间，不会发生窒息危险。天气炎热，情绪紧张反而容易发生呼吸急促、憋闷的症状。冷静耐心等待救援才是最安全的办法，可通过轿厢内的紧急报警装置或者拨打96333救援电话求援，千万不要盲目自救，以防造成不必要的伤害。

特别提醒：96333因资源有限，仅负责电梯困人故障的应急处置；其他电梯咨询、投诉等问题，请与辖区市场监管局联系。

记者 王玮丽