

市场供应总体较为充足,10月份主要副食品价格持续下降 猪肉价格仍处高位但下降明显

晚报讯 近期持续晴好天气有利于地产蔬菜的生产及客菜的运输,同时随着淡水鱼出塘量增加、生猪生产恢复,市场供应总体较为充足,南通市场主要副食品价格持续下降。11月11日,国家统计局南通调查队最新调查数据显示,10月,南通鲜活食品价格环比下降1.3%,较上月再度回落0.9个百分点。其中,食品价格下降0.8%。14个食品小类价格呈“8涨1平5降”。其中,薯类价格下降3.7%,菜类价格下降3.6%。水产品、畜肉类、禽肉类、奶类等食品价格也有不同程度的下降。

由于秋季蔬菜进入上市高峰期,市场供应充足,大部分蔬菜价格大幅回落。调查显示,10月南通鲜菜价格下降4.0%。市区主要农贸

市场纳入调查的33种鲜菜平均零售价格与8月相比呈“13涨1平19降”。价格明显下降的品种有:青菜、鲜蘑、大白菜、卷心菜、莲藕、生菜和西兰花等,分别下降31.4%、17.6%、15.6%、11.7%、11.5%、10.7%和10.1%。

10月,受生猪存栏改善等因素影响,市场猪肉供给持续增加,且由于消费热情较节前有所回落,居民关注的猪肉价格虽仍处高位但下降明显。调查显示,10月南通猪肉价格环比下降2.1%。市区主要农贸市场及超市猪大排平均零售价格为每千克59.49元,下降3.4%。后腿猪肉每千克54.28元,下降2.6%,肋条猪肉每千克58.07元,下降1.5%;猪小排每千克68.07元,下降0.8%。

今年国庆、中秋期间养殖户备货积极,市场交易活跃,水产品市场供给总体充裕,虽假日经济带动旅游、餐饮行业复苏有利于水产品消费,但因淡水鱼、虾蟹等产品供给增加,随着假期远去,消费需求逐渐回落,水产品价格也随之下降。调查显示,10月南通水产品价格环比下降1.4%,降幅较上月有所收窄。其中,淡水鱼下降5.4%、海水鱼下降0.8%、虾蟹类上涨3.0%。市区主要农贸市场纳入调查的16种水产品零售价格与上月相比“2涨4平10降”。其中,降幅较大的有:鲫鱼每千克22.87元,下降12.5%;鳊鱼每千克17.47元,下降4.4%;河虾每千克164.00元,下降3.3%。

记者唐佳美 通讯员谢资二

228国道通州金沙至海门三星段改扩建工程(海门段)通过验收

晚报讯 记者昨天从海门方面获悉,228国道通州金沙至海门三星段改扩建工程(海门段)于近日顺利通过验收。

据悉,228国道通州金沙至海门三星段(海门段)改扩建工程全长3.9公里,北起自228国道通州界,向南接叠港公路。沿线平面交叉三海线、太益路、现代大道、大岛路、三星南大道等。该段道路是海门干线公路网的重要组成部分,沟通西部两大开发园区的重要枢纽,也是海门沿江重要港口集疏运道路之一。

工程总投资约1.76亿元,于去年3月正式施工,分为三段:新建段0.787公里、改建段1.36公里、镇区段1.736公里。其中,新建段和改建段按双向四车道标准建设,镇区段按双向六车道标准建设。工程完工后对提升路网效益、加强海门与周边地区的联系、优化投资条件、促进区域经济社会发展具有重要作用。

记者陈静 通讯员陈亚东 郁伟

是海门沿江重要港口集疏运道路之一。

工程总投资约1.76亿元,于去年3月正式施工,分为三段:新建段0.787公里、改建段1.36公里、镇区段1.736公里。其中,新建段和改建段按双向四车道标准建设,镇区段按双向六车道标准建设。工程完工后对提升路网效益、加强海门与周边地区的联系、优化投资条件、促进区域经济社会发展具有重要作用。

记者陈静 通讯员陈亚东 郁伟



给树木穿“冬装”

连日来,如皋市园林部门全面开展绿植冬季养护工作,为城市主次干道、河道两岸耐寒性差的绿植穿上“冬装”,此作用可降低树干昼夜温差,减轻树木冻伤和病虫害,助绿化树木安全过冬。

CFP

立冬之后该如何养肾? 市中医院提醒:切忌盲目进补



晚报讯 随着立冬的来临,人体的阳气也随着自然界的转化而潜藏于内。在这个节气到来之际,市中医院昨天提醒:市民应顺应自然,筑起身体的防线,将阳气收回,收敛神志、养精蓄锐,为来春生机勃勃做准备。

俗语有“冬不藏精,春必病温”。立冬过后,早睡晚起更有利于养生,有利于阳气潜藏、阴精蓄积;早晨最好等太阳升起后再起床,保证充足睡眠,有利于人体阳气的生发,使头脑更清醒、灵敏,早睡晚起更适合老年人。

冬季防寒保暖方面也必须根据“无扰乎阳”的养藏原则,做到恰到好处。冬天天气寒冷,最易伤害肾的阳气,容易对身体造成两个伤害,一是容易发生腰膝冷痛、易感风寒、夜尿频多、阳痿遗精等疾病;另外,肾阳虚又伤及肾阴,肾阴不足,则咽干口燥,头晕耳鸣疾病也随之而生。所以说冬天对肾的保养十分重要。

灸疗是中医养肾的一种常用方法,也是治疗效果显著的一种

中医外治法,中医认为艾灸三阴交具有温肾健脾、调经止痛、祛湿利水的作用。根据中医辨证,还可以搭配神阙、关元、气海、肾俞、命门、太溪等穴。另外,养肾不妨多泡脚,经常泡脚可刺激脚部的太冲、隐白、太溪、涌泉以及踝关节以下各穴位,从而起到滋补元气、壮腰强筋、调理脏腑、疏通经络、促进新陈代谢以及延缓衰老的功效,可以防治各脏腑功能紊乱、消化不良、便秘、脱发落发、耳鸣耳聋、头昏眼花、牙齿松动、失眠等症。因此民间有“睡前一盆汤,赛过人参汤”的说法。

目前,市中医院中医护理专科门诊开展雷火灸技术,雷火灸较普通的艾灸条(包括陈年艾),具有火力更强、渗透力更强、见效速度更快的优点。雷火灸技术除了可以温肾助阳,用于手足发凉、神疲乏力等需要体质调理的患者,还可广泛用于胃寒、痛经等多种问题。

在此,市中医院特别提醒:到了冬季,人们开始滋补身体,但要注意不能盲目“进补”,不管是中药进补、食疗进补或是灸疗进补等等都要讲究辨证施治,遵循“虚者补之,寒者温之”的原则。另外,还要考虑个人的年龄、性别以及体质状况等,因此,最好到医院经专业医护人员辨证后方可进行。

通讯员焦毅 记者冯启榕

南通首届Running baby亲子跑报名持续至后天 现场将为困境儿童筹集“冬日暖心包”

晚报讯 “2020乐跑滨江”南通首届Running baby亲子跑活动将于本月22日在南通滨江体育公园鸣锣开跑,报名时间截止到14日。

本次活动以“彼此陪伴、共同成长”为主题,聚焦亲子,从家庭陪伴视角出发,融合公益、运动、陪伴、快乐等理念对赛事内容进行精心设计。亲子跑分为3KM和5KM,活动线路为滨江体育公园广场——梵音广场折返(3KM折返点)——龙爪岩风光带折返(5KM折返点)——滨江体育公园广场。活动期间还穿插了与爸妈

合影、亲子小游戏、3D打印(巧克力、眼镜等)展示,老艺人非遗传统文化教学、马术体验等娱乐项目,激发孩子们的创造力,让孩子与家长在比赛和互动中增进亲子关系。

为了让困境儿童也能感受到来自社会大家庭的温暖,南通爱德社会工作发展中心依托爱德基金会特此发起“冬日暖心包”活动筹集,号召社会爱心人士一起为困境儿童点亮心灯。南通公益创业园负责人黄姝介绍,每份“暖心包”价值200元,包括羽绒服1件、帽子围巾手套1套,发放人群将覆盖南通市范围内的低保、低收入家庭儿童,监护无力或

监护缺失困境儿童,以及事实无人抚养儿童。待“冬日暖心包”筹集完毕后,将由各街道(社区)儿童主任、儿童督导员筛选,通过快递邮寄的方式发放到困境儿童手中,项目执行相关信息将在“南通市公益园”微信公众号予以公示,接受社会监督。

据了解,活动组委会还将捐赠50套暖心包给本地的贫困学生,同时欢迎报名参赛家庭现场认捐,献出你的一份爱心。报名成功的家庭可自驾或者乘坐22路、13路、58路、96路、L2路、狼山游2路、南通双层观光巴士前往。

记者李彤 通讯员秦思思

财 富 生 活

有MALL有YOUNG

携手金招 红耀通城

招商银行南通分行中南城快闪店来啦!

活动时间 2020年11月13日至2020年11月26日

活动地点 中南城购物中心一楼中庭

活动内容 潮吃货:使用招商银行App购美食代金券,天天最低享6折。
潮玩点:现场潮趣游戏,助力逛吃乐趣升级,10秒挑战机、童趣扭蛋机、盲盒商店、单车发电、真人抓娃娃等你来体验,更有HelloKitty及萌宠IP打卡纪念品领取,越玩越嗨皮。

更多信息,请登录招商银行App查看