



## 全国爱国主义教育示范基地新命名名单公布 南通博物苑和张謇纪念馆入选

>>02

# 夏至

夏至

今日至

白/日/最/悠/长

夏至养生要点

保护阳气,重在养心,注意睡好养心觉;  
饮食清淡,调理脾胃,防止食物中毒;  
心平气和,防暑降温,避免心脑血管疾病意外。

《中国天文年历》显示,今日十一时三十二分迎来农历二十四节气中的“夏至”。夏至日时,北半球白昼最长。随着夏至到来,“梅姑娘”也进入了“休假”状态,我市会迎来较长一段时间的晴好天气,直至二十六日新一轮雨水才会“卷土重来”。

>>02



摄影:尤炼 制图:顾晓平

## 全国新冠疫苗接种超10亿剂次

专家提醒:无论是否打疫苗,戴口罩要成为日常标配

>>08

历时10年攻关,研发出人类首台航天微波炉高压二极管——

## “如皋制造”让航天员吃上热饭热菜

>>03



零售价:每份1.00元

天气预报

今天夜里到明天晴到多云。明晨最低温度20℃左右,明天最高温度32℃左右。  
咨询热线:96121