

全国爱国主义教育示范基地新命名名单公布

南通入选场馆增至4处

晚报讯 在庆祝中国共产党成立100周年之际,随着南通博物苑和张謇纪念馆入选中宣部新命名的全国爱国主义教育示范基地,南通的全国爱国主义教育示范基地增至4个场馆。此前,苏中七战七捷纪念馆和审计博物馆已入选全国爱国主义教育示范基地。

中宣部此次命名工作紧密结合党史学习教育、“四史”宣传教育,突出百年党史重要事件、重要地点、重要人物,突出新中国特别是新时代的大国重器和建设成就。命名后,全国爱国主义教育示范基地总数达到585个。

中宣部要求,进一步发挥全国爱国主义教育示范基地在庆祝中国共产党成立100周年和党史学习教育、“四史”宣传教育等重大活动中的作用,改进展览陈列,优化参观线路,进一步发挥宣传教育功能,着力讲好中国故事、讲好中国共产党故事、讲好新时代中国特色社会主义故事,激励动员广大党员干部群众特别是青少年,更加紧密地团结在以习近平同志为核心的党中央周围,继续为全面建设社会主义现代化国家、夺取新时代中国特色社会主义伟大胜利、实现中华民族伟大复兴而奋斗。

南通博物苑由晚清状元,近代伟大的爱国主义者,著名实业家、教育家、社会活动家张謇于1905年创办。作为我市最大的文物收藏中心、文博学术研究中心、市民文化休闲中心,是地方特色鲜明的综合博物馆,是加强社会主义精神文明建

设的重要窗口,提供优质公共文化服务的重要平台,弘扬优秀传统文化、进行爱国主义教育的重要阵地。1988年被国务院公布为全国重点文物保护单位,1997年被评为江苏省爱国主义教育基地,2004年被评为江苏省爱国主义教育基地先进单位,2008年获评国家首批一级博物馆,2010年被评为全国文明单位。

张謇纪念馆坐落于张謇故里、全国特色景观旅游名镇南通市海门区常乐镇,是为纪念清末状元、中国近代实业家、教育家张謇先生而建,是一所灵秀的江南园林式建筑,是具有故居、文物陈列、遗存实物相结合,综合反映张謇先生一生艰辛历程的纪念地,是弘扬优秀传统文化、进行爱国主义教育的重要阵地。2013年被评为江苏省爱国主义教育基地,2017年被评为江苏省科普教育基地、2017—2019江苏省社会科学普及示范基地。2019年成功复评省级社科普及示范基地、优秀社科普及示范基地。

记者从市委宣传部了解到,南通红色文化资源丰富,近年来,我市利用全市各级爱国主义教育基地的革命遗址、遗迹、纪念场馆等,进一步发扬红色传统、传承红色基因,充分发挥红色资源、文博资源在爱国主义教育中的作用,坚持把爱国主义教育作为培育和践行社会主义核心价值观的重要任务,突出思想内涵,丰富载体形式,强化社会服务,在弘扬和培育民族精神上下功夫求实效,努力把各场馆建设成公众培养爱国情感、培育民族精神的重要阵地。

记者卢兆欣

近2000人参加面试 乡村教师定向培养计划受欢迎

晚报讯 昨天上午,2021年江苏省乡村教师定向培养计划考生面试在我市南通师范高等专科学校举行。据统计,有近2000人报名参加乡村教师定向培养计划获得面试资格,其中参加初中起点七年贯通培养师范定向生面试的考生为1500余人。

文件显示,今年通师高专按照省教育厅要求,开展初中起点七年贯通培养师范定向生试点。该试点通过五年制专科和本科阶段整体设计、分段考核、有机衔接的方式培养当地农村急需的幼儿园和小学定向师资。

据通师高专招生就业处处长马文娟介绍,此次乡村教师定向培养计划面试是一种合格性考核,面试内容有测量身高、检颜色觉和五官形体,进行中英文朗读、听写、唱歌,

以及通过模仿舞蹈动作观察考生的四肢协调能力。

记者在现场看到,面试考生进入校园后,现场引导人员将按照不同地域指示面试考生编组候考,并全程引导。每名面试考生在胸前都贴有唯一识别数字,不会发生考生身份混淆。

来自如东大豫的考生家长章秋华是一名水产养殖户,他前一天就带着夫人和孩子来到南通,以免错过面试。他说:“在了解到初中起点七年贯通培养师范定向生的政策后,我们一致支持女儿报考定向生。”他表示,因为有亲戚的孩子曾被早年五年制乡村教师定向培养计划录取过,现在已经在当地小学任教,事业发展得很好。“我们信任通师高专。如果这次女儿考上了,她以后能为家乡作贡献,我们也不用担心孩子的未来。”章秋华说。

记者沈樱



丝毯艺术

昨天,记者探访如皋丝毯艺术博物馆,了解这一独特的传统手工工艺。6月10日,国务院公布第五批国家级非物质文化遗产代表性项目名录,如皋丝毯织造技艺作为名录扩展项目入选。

记者许丛军

“夏至”今日至

通城晴好天气暂回归

晚报讯 梅雨季节里,雨水也不是一直下个不停。随着今日“夏至”节气的到来,“梅姑娘”也进入了“休假”状态,我市会迎来较长一段时间的多云晴好天气,直至26日新一轮雨水才会“卷土重来”。

夏至这天虽然白昼最长、太阳角度最高,但并不是一年中天气最热的时候。因为接近地表的热量,这时还在继续积蓄,并没有达到最多的时候。俗话说,“热在三伏”,真正的暑热天气还是要等到夏至之后的

二三十天。而从最新气象资料来看,随着天气的转好,我市最高气温也将逐步升高,预计21至25日将上升至30℃到32℃。不过,近期最低气温都在20℃上下徘徊,早晚温差还是有点大的,大家记得根据气温变化及时增减衣物,别让感冒找上身。

除了气温升高,夏至后,地面受热强烈,空气对流旺盛,容易在午后至傍晚形成雷阵雨天气。这不,等“梅姑娘”休息结束后,26至27日我市又将出现阵雨或雷雨天气。其中,26日多云转阴有

阵雨或雷雨,局部雨量较大;27日阴有阵雨并渐止。阴雨天气里,风力较大,最大风力陆上4—6级、沿江江面5—7级、海区6—8级。大家出门记得带好雨具,注意行车安全。

【今明后三天天气预报】21日:多云,早晨前后局部有雾,偏南风转偏东风3—4级,气温20℃~31℃;22日:晴到多云,东南风3—4级,气温20℃~32℃;23日:晴到多云,东南风3—4级,气温20℃~32℃。**记者俞慧娟**
(合作单位:南通市气象局)

全年白日今天最悠长

新华社南京电《中国天文年历》显示,北京时间6月21日11时32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,正午的太阳最高,垂直物体的影子最短。

中科院紫金山天文台科普主管王科超介绍,天文学上的夏至,是指太阳运行到距赤道最北处、直射北回归线的时刻。过了这一天,太阳就会“转身”南下,因此北回归线穿过的地区又被称为“太阳转身的地方”。

我国的汕头、从化、桂平、墨江、蒙自等地,夏至日正午会出现“立竿无影”的有趣现象,因为太阳光是从天顶直射下来

的。夏至日傍晚,北半球的居民会目睹一年中持续时间最长的暮色黄昏。

既然夏至日北半球白昼最长,那么会日出最早、日落最晚吗?通常来说并不会,这与我们采用的时间系统有关。日出而作、日落而息,以真实的太阳运动为依据而确定的时间叫真太阳时。在真太阳时系统中,夏至日这天确实是日出最早且日落最晚,但由于真太阳时的不均匀性,我们日常所用的是以假想的太阳平均运动为依据得到的平太阳时。真太阳时与平太阳时的差值叫作时差,由于时差的存在,在真实生活中通常并不会在夏至日当

天出现日出最早、日落最晚的现象。当然,这是对地球上绝大部分地区而言。在北极圈内,夏至日一天全域日不落,也就没有早晚之说了。

虽然大多数年份的夏至日都在6月21日,但也有可能在6月22日或6月20日。比如,2015年夏至日为6月22日,而2048年的夏至日是6月20日。

很多人可能认为,夏至日北半球白昼最长,意味着太阳离我们也近,但事实并非如此。夏至之后两周左右,地球运行到远日点。所以,夏至前后其实是一年中太阳离我们几乎最远的时段。

王珏玢

这些养生要点需记住



夏至到来之际,市六院(上海大学附属南通医院)中医科主任花佳佳提醒,这一时节的养生保健,要顺应夏季阳盛于外的特点,保护阳气,重在养心,注意睡好养心觉;饮食清淡,调理脾胃;心平气和,防暑降温,避免心脑血管疾病意外。

防暑降温,避免心脑意外

花佳佳表示,夏至养生重在养心。“夏季心脑血管疾病高发,高温让全身血管扩张,血液循环加快,会加重心脏负担。这种情况下,心肌容易缺血,出现胸闷、气短、胸痛等不适症状。加上夏至空气中含氧量下降,人体出汗较多,血液黏度升高、血流不畅,心血管易堵塞,易诱发心梗。”因此,夏至要重视防暑降温,多饮水,不要等到口渴才喝水,防止中暑和心脑血管疾病意外。出行、户外工作要避开正午最热的时间,如必须外出,应做好防晒措施。此外,在空调环境中,要保持适当的温度,一般温度控制在

26℃~27℃,避免温度过凉和一直对着风吹,这样容易导致感冒和面瘫。同时尽量保持一点通风,避免长时间在空调环境中。

调理脾胃,防止食物中毒

在夏季养生中要特别重视调理脾胃。夏至时,人的胃肠功能因受暑热刺激,脾胃机能会相对减弱,容易发生头重倦怠、胸闷、食欲不振等不适。花佳佳建议,此时,饮食应以清淡、容易消化为主,少食用肥腻、辛辣上火的食物,以起到调理胃气、保养精气的作用。绿豆粥、金银花粥、莲子粥等都是很好的夏季饮品。同时,应多食用新鲜的瓜果,既能够生津开胃,又能够预防胃肠道的疾病。不过,花佳佳也提醒市民少食过凉、过冰的饮品。“过凉的饮品会刺激胃肠道,影响消化液的分泌,使食欲减退,造成消化不良等胃肠道疾病。”他提醒,夏至时食物容易发生霉变,要注意食用新鲜清洁的食物,防止食物中毒。

调息静心,切忌脾气火暴

“夏至暑湿比较重,人们容易心生烦躁,此时要注意保持静心,保持恬淡的心态,心平气和,切忌火暴脾气,防止心火内生。”花佳佳提醒,市民更应控制好情绪,避免焦虑、紧张、发怒,导致血压波动大,诱发心梗、猝死。

此外,还应尽可能中午午睡一会儿。“每日午睡半小时可以使心血管系统得到很好的舒缓,降低心血管发病和死亡的风险。”花佳表示,在夏至的锻炼中,最好选择清晨或者傍晚的时候、凉爽的时候进行,要选择一些空气清新地方,以散步、慢跑、太极拳这类有氧运动为主,不要做过分剧烈的运动。在运动之后,要适当饮用盐开水,保持体液的平衡。

冬病夏治,花少钱治好病

夏至时节的到来也意味着“三伏天”即将到来,“冬病夏治”又将拉开帷幕。对于有关节炎、哮喘、咳嗽、鼻炎以及畏寒、宫寒、痛经等烦恼的市民来说,又到了一年中治疗的好时机。

“冬病夏治可以用很少的钱使冬天好发、阳气虚弱的疾病,在阳气旺盛而未发病的夏季,通过中药敷贴等方法进行治疗和调理,以减轻在冬季发作时的症状和病情,或不再发病。”花佳佳介绍,冬病夏治是祖国医学中很重要的预防医学思想,其中,三伏贴是中医的一种贴敷疗法,在每年农历夏季三伏对特定穴位进行贴敷,使药物持续性刺激穴位、疏通经络、调节脏腑功能,可达到预防和治疗疾病的效果。

本报通讯员张凌丽
本报记者冯启榕