

# 今年“梅姑娘”脾气有点怪

## 行踪飘忽不定,本月中旬我市有望出梅

前两天,我市以多云天气为主。不过8日至9日,“梅姑娘”又要回来了,我市将迎来新一轮较强降水天气。好在,本轮降水结束后,就要出梅了。

### 雨带南北摆动大 降水量分布不均

今年“梅姑娘”的脾气有点难以捉摸,行踪飘忽不定。入梅初期,雨水并没有想象中那么凶,中间更是出现了连续多日的大晴天。不过近期,雨水来得勤了一些,雨量也明显增大。

据市气象部门统计,自6月13日入梅以来,我市共有四次较强降水过程,分别出现在6月14至15日、6月16日夜间至6月17日、7月2至4日、7月6日下午。截至6日18时,各观测站累积雨量分别为:南通164.2毫米、海安224.7毫米、如皋182.5毫米、如东99.8毫米、通州169.1毫米、海门160.6毫米、启东230.5毫米。最大降雨量出现在海门区海永镇,为403.8毫米。

总的来看,今年降水过程似乎算不得多,降水量也分布不太均匀。市气象台说,由于东北冷涡偏强,使得副热带高压占不了上风,今年梅雨期间雨带南北摆动大,因此降水呈现对流性强、雨量大等特点,其间还出现了明显降水间歇。

### 本周仍有较强降水 本月中旬有望出梅

“入梅之后,闷热成了常态,下雨或不下雨感觉都不太舒服。”不少市民都盼望着能早些出梅。

记者获悉,南通最早入梅时间为5月18日(1991年),最晚入梅时间为7月9日(1982年),平均梅雨天数为23天。不过,有时候“梅姑娘”也不按常理出牌,排行榜第一的梅雨天数竟然达到了59天。去年让大家印象深刻的超长待机“梅雨季”也长达43天,直接追平了1999年43天的记录。

从最新气象资料来看,目前主雨带位于沿海地区。8日至9日雨带南压,我市有较强

降水,并可能伴有强雷电、短时强降水和8-10级雷暴大风等强对流天气。不过,出梅也快了,市气象台给出了一个初步的答案:预计7月中旬初副高北抬,我市有望出梅。

### 强对流天气频发 记得要做好防范

“梅姑娘”虽然前期温柔,但该有的威力一点没少。最近的天气舞台就一点也不平静,暴雨、大风轮番登场,晴空万里,时不时却又电闪雷鸣、大雨倾盆。

5日17时至6日17时,我市出现雷阵雨天气,并伴有局地短时强降水、雷暴大风和冰雹等强对流天气,如皋南部和通州西部出现大到暴雨,其他地区小到中雨。6日15时48分至15时55分,受强对流天气影响,通州本站出现冰雹,最大直径4cm左右,其他部分地区也出现了冰雹。

市气象专家表示,最近强对流天气出现频繁,是由于我市最近正处于副热带高压边缘,加之气温冲高,空气中能量积聚,热动力充足,就很容易产生强对流天气。市气象台提醒,强对流天气发生时,最好的方式就是减少外出,停止露天活动和高空等户外危险作业,户外人员应当躲入有防雷设施的建筑物;关好门窗,加固围板、棚架、广告牌等易被风吹动的搭建物;相关水域水上作业和过往船舶要采取积极的应对措施,如回港避风或者绕道航行等。相关部门也要积极做好防雷和防风工作。

【今明后三天天气预报】7日:多云,有分散性阵雨或雷雨,局部雨量较大,西南风3-4级,气温26℃~35℃;8日:阴有阵雨或雷雨,雨量中到大雨、局部暴雨,西南风4-5级,气温26℃~30℃;9日:阴有阵雨或雷雨,雨量中等、局部大到暴雨,西南风4-5级,气温26℃~30℃。

记者俞慧娟

(合作单位:南通市气象局)

## 南通机场开启暑运模式 日均旅客吞吐量破万

晚报讯 中考高考结束,暑假来临,南通机场开启暑运模式,日均旅客吞吐量破万。

受疫情影响,旅客多选择国内游,一些国内旅游城市成为市民出游的热门目的地。不少旅客都带着孩子出游。市民张女士女儿今年下半年升二年级,趁着刚放暑假,张女士带着女儿去三亚放松一下,“女儿喜欢沙滩、喜欢大海,我们去三亚还可以吃海鲜。”张女士说。

据悉,昆明航空的南通⇌青岛新航线于6月12日开通,众多学子暑假出行又多了一个清凉选择。澳门航空的南通⇌澳门航线也于6月23日开通,南通人可以直飞“美食之都”尽享美味。南通机场集团地面服务部值机科副科长白玲表示:“目前机场已基本恢复到疫情前的状态,北京、桂林、三亚等目的地较为热门。新开的南通⇌澳门航线的客座率也在稳步提升。”

记者李慧



动车「体检」

昨天,在南通动车运用所检修库,地勤机械师们对动车组结构部件、散热维护装置等进行全面细致的二级修检作业。进入7月,铁路进入暑运高峰,动车所的检修人员战高温迎酷暑,为动车安全运行提供技术保障,为暑运安全保驾护航。通讯员姚建兵 记者许丛军

## 夏季出汗越多减肥越成功? 专家:单靠流汗不会瘦



晚报讯 读者庄诗怡来电(0513-85110110)咨询:天热容易出汗,是否意味着夏季锻炼更容易减肥?记者就此问题采访了南通市体育科学研究所副研究员、南通市体育科学学会副秘书长卞保应。

卞保应说:夏天流汗不会减肥,单靠流汗是不会瘦的,因为出汗是身体对热环境的自然适应,流汗带来的体重下降,减掉的只是水

分,并不是脂肪。简单地说,只要你喝水,体重又会回到原来水平。

“减肥的关键是要减少体内脂肪,如果想减肥,就要使每日消耗的能量大于摄入的热量,人体才会慢慢消耗已经积攒下来的脂肪,从而达到减肥的目的。”卞保应说,这需要依靠“管住嘴”和“迈开腿”,“管住嘴”更为重要,只有在做到这一点的前提下,运动减肥才会有更好的效果。

卞保应建议,夏天运动时最好在早晨或晚上较凉爽的时段,或在室内运动,时间为半小时左右。半小时以上的运动,人体流汗的同时也会消耗较多脂肪,运动中正常的出汗量是可以的,但不能为了出汗而出汗。如果出汗过度就要立即停止运动,到树荫或空调房间休息和补水。

记者王全立

## 我市调整生育保险一次性营养补助 上调至1832元,比去年增加111元

晚报讯 市医保局昨日印发文件,调整全市生育保险一次性营养补助至1832元。执行时间为2021年7月1日至2022年6月30日。

根据《南通市职工生育保险办法》规定,职工生育或者妊娠满7个月引产的,发给一次性营养补助,标准为当地上年度城镇非私营单位在岗职工年平均工资的2%。因此,今年的生育保险一次性营养补助计发标准按2020年度本市城镇非私营单位在岗职工年平均工资91609元的2%执行,为1832元,比去年增加111元。

市医保局相关负责人提醒,符合享受生

育保险相关待遇的参保女职工、男职工未就业配偶及女性居民参保人员在异地定点机构发生的产前检查费用和生产的医疗费用,须在费用发生年度的次年12月底之前办理审核报销。参保人员可登录“南通医保”App、“江苏医保云”App或“南通市政务服务网”(http://nt.jszwfw.gov.cn/),上传相关材料预约办理,也可以到位于通大附院、市第一人民医院的驻点医保服务站或市政服务中心裙楼三楼医保服务窗口办理预约报销手续。如有问题,可拨打电话0513-12345咨询。

记者何家玉

## 声明

张侠原为我行南通港闸支行营业室员工,已于2020年12月28日与我行解除劳动合同;曹雷原为我行南通启东城东支行员工,已于2020年12月29日与我行解除劳动合同;朱玲原为我行南通人民路支行营业室员工,已于2021年01月26日与我行解除劳动合同;刘敏原为我行南通濠东路支行员工,已于2021年01月26日与我行解除劳动合同;王凤娇原为我行南通启东支行公司金融业务部员工,已于2021年01月26日与我行解除劳动合同;谭非凡原为我行南

通城南支行营业室员工,已于2021年02月25日与我行解除劳动合同;黄伟原为我行南通新桥支行员工,已于2021年03月05日与我行解除劳动合同;周思丹原为我行南通分行财务会计部员工,已于2021年03月05日与我行解除劳动合同;张轩睿原为我行南通瑞兴支行员工,已于2021年03月01日与我行解除劳动合同;蔡从峡原为我行南通新城支行员工,已于2021年03月17日与我行解除劳动合同;瞿建林原为我行南通如皋九华支行员工,已于2021年03月16日与我

行解除劳动合同;周笑原为我行南通启东滨海新城支行员工,已于2021年03月01日与我行解除劳动合同;姜昊呈原为我行南通海门三星支行员工,已于2021年03月29日与我行解除劳动合同;包秋秋原为我行南通海安奥星支行员工,已于2021年03月17日与我行解除劳动合同;王嘉倩原为我行南通海门三厂支行员工,已于2021年04月07日与我行解除劳动合同;季艳龙原为我行南通人民路支行营业室员工,已于2021年04月25日与我行解除劳动合同;艾佳佳原为我行

南通如皋支行营业室员工,已于2021年04月20日与我行解除劳动合同;张楚原为我行南通通州支行公司金融业务部员工,已于2021年06月02日与我行解除劳动合同;韩威原为我行南通港闸支行营业室员工,已于2021年06月03日与我行解除劳动合同;周铭铭原为我行南通启东吕四支行员工,已于2021年06月16日与我行解除劳动合同。

以上人员自与我行解除劳动合同之日起,其在外从业行为均不代表本银行。特此声明!

中国工商银行股份有限公司南通分行  
2021年7月7日