

“秋老虎”归山，闷热感依旧

周末通城继续“多云+午后雷阵雨”模式



晚报讯 八月底九月初,受副高增强影响,“秋老虎”怒刷了一波存在感,我市出现了连续3天的高温日。不过,这威风劲一过,“秋老虎”又变成了“纸老虎”,温度妥妥下降,像2日的最高温度就只有29.2℃。

“秋老虎”走了,但雨水君又不甘示弱,不时来天气舞台凑个热闹,雷阵雨天气较前两天出现的频繁了一些。从最新资料来看,未来几天我市处于副高边缘,受其南北摆动影响,熟悉的天气配置回来了,又将开启“多云+午后雷阵雨”的模式。不过,这雨依旧不会是“雨露均沾”,小伙伴们出门记得带好雨具,尤其要注意防范短时雷雨大风天气,注意安全。

气温方面,最近几天我市的最高温度都在30℃上下徘徊。

虽然气温是降了一些,但空气湿度大,整体感觉还是偏闷热一些的,提醒大家还是要继续做好防暑降温工作。

【今明后三天天气预报】

4日:多云到阴有分散性阵雨或雷雨,偏东风3-4级,气温24℃~30℃;5日:多云,局部有阵雨或雷雨,东南风3-4级,气温27℃~32℃;6日:多云到阴有分散性阵雨或雷雨,偏西风3-4级,气温26℃~31℃。

记者俞慧娟
(合作单位:南通市气象局)

降秋燥,食鱼生? 小心惹上“华支睾吸虫病”



晚报讯 降秋燥,食鱼生。面对炎热的“秋老虎”,吃一顿生鱼片,往往是降燥的不二法门。然而,淡水鱼体内的寄生虫入侵人体,可导致感染“华支睾吸虫病”,损伤肝脏的隐患也大大增加。近日,市疾控中心发布健康提醒:警惕生食淡水鱼

的风险——华支睾吸虫!

鱼生又称生鱼片,古称鱼脍、脍或鲙,以新鲜的淡水鱼生切成片,蘸调味料食用。在中国南方部分地区,鱼生是家常菜,这让淡水鱼体内的寄生虫入侵人体,导致感染“华支睾吸虫病”有了可乘之机。

据介绍,华支睾吸虫病(俗称肝吸虫病),是由于生食或半生食含有华支睾吸虫囊蚴的淡水鱼、虾而引起的一种食源性寄生虫病。疾控专家介绍,华支睾吸虫主要引起肝脏和胆管

受损,严重可致胆管癌。

一旦感染华支睾吸虫病,轻度感染常无自觉症状;中度感染有较明显的食欲不振、消化不良、右上腹胀痛等症状;重度感染有明显胃肠症状,反复腹泻或便秘,右上腹疼痛或有脾大、腹水、贫血、肝硬化,甚至可导致侏儒症和胆管癌。

为此,市疾控中心提醒:不生吃或半生吃淡水鱼、虾,烹煮后食用是预防华支睾吸虫病最有效的方法。

通讯员陈未央 记者冯启榕

“双减”试点,如何调动孩子的运动积极性?



读者郝志强来电(0513-85110110)咨询:南通是“双减”首批试点城市。新学期开始后,中小学生业余时间多了,请问如何提高他们的运动积极性?

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认为,要让青少年主动投身健身,关键是要让他们觉得体育活

动是有趣而愉快的。如何最大限度地提升孩子参与运动的积极性,激发他们的好奇心和挑战心理,需要家长、学校和社会共同努力。

“培养孩子的运动习惯,关键是要让运动融入孩子的运动,这方面我有几点建议,仅供参考。”卞保应说,一是选择合适的项目。家长应该多和孩子沟通,让孩子选择感兴趣的课外体育培训班。二是父母要以身作则。孩子习惯模仿大人行为,最好是亲子运动。三是运动中多多鼓励。孩子在技能训练中往往遇到很多困难,此时需要老师、家长和教练给予一定鼓励,这样能有效

地提高孩子在训练困难动作时的积极性。同时设定阶段性的目标,让孩子在阶段性的运动中不断获得成就感,以此激励起对于运动的兴趣。四是挑选合适的运动玩具,让孩子们看到父母对他们进行体育锻炼是一种支持态度。五是合理安排运动量。刚开始时教师、家长要“低估”孩子的运动能力,然后逐步增加动作难度和强度,最好记录孩子的训练信息,监督训练成果,让孩子理解和感受运动的益处。六是学校课间要利用。建议学校要求学生课间必须走出教室活动,减少“久坐”。

记者王全立

南通报业大型线上分类信息发布平台,值得您信赖的“信息百宝箱”——

“通通帮”线上推送

办理方式:一、南通日报微信公众号首页底部点击分类信息;二、南通发布APP首页底部点击分类信息;三、扫描右则二维码。帮帮热线:0513-85118889



搬
家
介
绍

双喜搬家 满意
专业搬家 企业搬迁 空调家具拆装 长短途货运
手机:13962806878
地 址:孩 儿 巷 北 路 15 号

公司成立23年 专业搬家车辆8辆
本地实体 日夜:85112772

大众搬家 13328090150
居民、企业搬迁
家具空调彩电拆装
工路555号东楼(开发区原港闸区有分点)

鸿运婚介
诚实守信 无婚托婚介
创办十八年,数千对成功配婚,良好的社会口碑。
不满意,不付婚介费
小石桥红绿灯东100米马路北四路车站楼上
征婚 85292569 QQ:1252832854
热线 13962983156 15851252008



扫描二维码
上传我新闻

小区遛狗,别忘了牵根绳

8月31日 9点37分
市民王阿姨来电:

前天早上我带着孙女到小区楼下玩,突然两只宠物狗跑了过来,把宝宝吓了一跳。都说要文明养犬,怎么还有遛狗不牵绳子的人呀?

85110110 新闻热线
记者俞慧娟

王阿姨现住在中南世纪城,孙女今年3岁。最近几

天,趁着早上天气不太热,她总会带着孙女下楼和其他小朋友玩一会儿。

“当时我正在和邻居聊天,小朋友们在旁边玩,突然就听到娃哭。我一看,有两条宠物狗冲到宝宝旁边,宝宝被吓哭了。”王阿姨说,狗的主人还推着婴儿车,也一直说“对不起”,但还加了一句“我家狗不咬人的”。“我看着两条狗个头都不大,但还是要牵个狗绳。我希望养狗的人都能做到文明养犬,不给别人添堵。”

电梯故障,好保安伸援手

9月1日 9点33分
市民施女士来电:

前天早上我父亲坐电梯的时候电梯出故障了,直接停在负一楼,电梯门也没法打开,患有心脏疾病的父亲在里面又闷又怕。紧急时刻,几名保安及时伸出了援手。

85110110 新闻热线
记者俞慧娟

施女士的父亲今年82岁。8月30日早上,施老先生去新房子里,随后乘坐电梯准备下楼。没想到,惊险的一

幕发生了。

“原本他要去一楼的,但电梯直接停到了负一楼,而且电梯门按不开了。”施女士说,父亲出门的时候忘记带手机了,加上又患有心脏疾病,懵了几分钟找到了报警按钮。物业联系了电梯维修人员,在此期间,大约有5名保安一直陪着施老先生聊天。等到电梯门打开后,施老先生一个劲指着自己心脏的位置。其中一名保安刚好带了救心丸,赶紧给施老先生服用。“当下,我们真的很感动,要不是他们采取了急救措施,后果真的不堪设想。”

更俗剧院

克里斯·帕拉特主演《明日之战》
瑞安·雷诺兹主演《失控玩家》
甄子丹、谢霆锋、秦岚主演《怒火·重案》
吴君如、张继聪主演《妈妈的神奇小子》

9月26日 19:30——话剧《隔离》

10月15日 19:30——越剧《明州女子尽封王》

10月16日 19:30——越剧《红楼梦》

扫二维码关注更俗剧院微信公众平台,获取更多电影演出信息。
更俗剧院新官方网站 <http://www.ntgsjy.cn/>
售票热线:85512832 服务监督:85528668



线上
办理
请扫
码

南通日报社遗失启事、公告刊登

办理方式:一、线下办理可至南通报业传媒大厦(南通市世纪大道8号)22层2210室;二、线上办理可微信搜索小程序“南通报业遗失公告办理”。刊登热线:0513-68218781

南通报业大型线上分类信息发布平台,值得您信赖的“信息百宝箱”——

“通通帮”线上推送

办理方式:一、南通日报微信公众号首页底部点击分类信息;二、南通发布APP首页底部点击分类信息;三、扫描右则二维码。帮帮热线:0513-85118889



咨询请扫码

南通日报社遗失启事、公告刊登

办理方式:一、线下办理可至南通报业传媒大厦(南通市世纪大道8号)22层2210室;二、线上办理可微信搜索小程序“南通报业遗失公告办理”。刊登热线:0513-68218781

咨询请扫码

南通日报社遗失启事、公告刊登

办理方式:一、线下办理可至南通报业传媒大厦(南通市世纪大道8号)22层2210室;二、线上办理可微信搜索小程序“南通报业遗失公告办理”。刊登热线:0513-68218781

咨询请扫码