

强冷空气来袭，南通昨正式入秋

创1951年以来最迟入秋纪录

晚报讯 在强冷空气的加持下，一场关于夏秋之间的较量终于分出了胜负，南通终于顺利完成了夏秋转换。

昨天下午，南通市气象台官宣：根据最新监测和预报资料综合分析，南通10月16日起日平均气温将稳定下降至22℃以下，从昨天起正式进入气象学上的秋季。

据气象历史资料显示，南通常年入秋平均日期是9月20日，最早入秋时间为1965年的9月5日。和往年相比，今年秋天真的来得有些太迟了，创下了1951年有气象记录以来最迟入秋纪

录。而此前的最晚入秋纪录是2000年的10月12日。

提起秋天，不少人第一反应是“秋高气爽”，但受强冷空气影响，最近几天我市的气温着实有点低，跟秋高气爽的天气似乎搭不上边。从最新气象资料来看，此轮降温过程中，最低气温预计10℃左右，将出现在18日早晨。都说一场秋雨一场凉，这才刚入秋，体感上似乎都有“初冬”的感觉了。市气象台提醒大家，骤然降温的天气易诱发呼吸道疾病以及心脑血管疾病，建议大家及时调整着装，加强防范。

记者**俞慧娟**
(合作单位:南通市气象局)

入秋后,孩子睡觉咋总出汗?

专家提醒:大多是生理性的,别盲目补钙!

倡导健康生活

幸福千家万户

南通市爱国卫生运动委员会

南通市卫生健康委员会

特约刊登

无需特别担心。

汗液是由汗腺吸取周围毛细血管网中的水、无机盐、尿素等成分而形成,然后通过汗腺管排出至皮肤表面形成出汗现象。由于儿童处于特殊的生长发育期,有很多原因导致睡觉易出汗。倪钰飞介绍,儿童期生长发育快,呼吸、心率较成人快,基础代谢率也自然高于成人。另外,儿童活动量比成人大,体温较成人高,然而中枢神经系统对于体温调节能力又没有那么完善,所以出汗现象就会多些。特别是夜间神经系统处于相对懈怠的状态,这种调节会更弱一些,所以会有夜间睡觉满头大汗的现象。

通讯员**黄佳 顾迪** 记者**冯启榕**

医心医意 情满附院

通大附院为11对新人举办中式婚礼



中式婚礼风俗『挑盖头』。

邵勇林

晚报讯 15日下午,由通大附院举办的“医心医意 情满附院”员工集体婚礼在南通博物苑举行,来自通大附院的11对新人在这里以一场传统中式婚礼喜结良缘。该活动也是庆祝通大附院建院110周年的系列活动之一。

婚礼仪式从接亲开始,新郎们从南通博物苑出发,乘着画舫,沿着美丽的濠河,来到约定的地点迎娶新娘。新娘们穿上汉服,精心梳妆,一个个光彩照人,贤淑端庄。

南通博物苑的草坪上张灯结彩、琴瑟悠扬,集体婚礼在这里隆重举行,通大附院的领导与新人们的亲朋好友见证了这场别具一格的婚礼。11对新人穿上各式婚服,向大家展示了解佩礼、奠雁礼、沃盥礼、同牢礼、却扇礼、合卺礼、交杯酒、完璧礼、挑盖头、

解缨礼、结髮礼等不同朝代具有代表性的婚礼礼仪,让大家感受到传统婚典礼仪与中华文化的独特魅力。

据了解,参加此次集体婚礼的新人中有因参加援鄂工作将婚礼延期的医疗队队员,也有因工作忙碌暂未举办婚礼的双职工。援鄂医疗队队员张叶楠说:“去年因为援鄂工作将婚礼延期,今天参加了这场集体婚礼,从婚礼筹备到礼服的量身定制,每一个细节都很用心,让我切身感受到了附院这个大家庭的温暖。”

赵旭东和顾倩文都是医院的医务人员,平时工作忙碌,两人的婚礼仪式还没有举办,当天,双方父母也都来到集体婚礼现场,他们表示,感谢附院不仅让他们找到了志同道合的终身伴侣,还为他们举办了这么一场隆重而有意义的婚礼。

记者**李波** 通讯员**朱志红**

普拉提为何备受欢迎?

近几年,普拉提在国内逐渐流行,尤其是受到不少中青年女性的欢迎。这项运动人气为什么这么火,记者采访了练家健身中心通州体育中心健身馆教练吴星星。

吴星星说,普拉提首先是一种运动方式,它要求运动时要有精准控制。这项运动以前叫控制学,因为创始人是一位名叫普拉提的德国人,后来人们称它为普拉提。起初,普拉提先生在美国开了工作室,后来这项运动以其独特的作用在美国逐渐普及、发展。普拉提运动有解剖学基础,这是一个安全、高效的运动,它讲究6个原则:呼吸、核心、专注力、精准、控制、流畅。因此,练习普拉提时,这6大原则要体现在训练中。

近几年,普拉提在国内逐渐流行。这项运动强调的是力与美的结合,分为垫上普拉提、大器械普拉提和康复普拉提,是非常适合女性的一种训练方式。吴星星解释说,和其他运动项目相比,健美健体主要是表现肌肉的练习,普拉提练的主要是人体



普拉提。

记者**王全立**

深层的小肌肉群。“总的来说,普拉提现在如此流行,主要原因是这是一项十分贴近生活的运动。比如说,抬手拿一个位于高处的东西,我的核心有没有参与,我的躯干有没有发生变化。再比如,转身拿一杯咖啡,我的胸椎的灵活度够不够,腰椎够不够稳定。这些都是和我们的生活融入在一起的。”

本报记者**王全立**



鹏展中介 濠东路99号 85513839 13776917318	久和中介 幸福路市级机关第二幼儿园东侧 85113759 15051270211	银河中介 城港路东小苑北首00米北园新村3幢18号店面房 13862968413 15950810928	天安中介 江景苑菜市场南门外 85595336 13390945336	东宝房产 望江楼6号楼 18751300199 18862947639
郭里园 4/6 48m² 空学位 118万 郭里园 4/6 66m² 空学位 139.8万 学田苑 5/6 55m² 空学位 125万 北濠东村 1/6 65m² 精装空学位 160万 濠西园 6/6 98m²/129m² 车7m² 208万 光明西村 2/6 82m² 精装空学位 150万 综艺大厦 16/电 酒店式公寓 55m² 49万 湾子头 6/6 58m²/69.5m² 车6m² 双学区 250万	光明东村 5/6 81m² 2.5-1 简装 140万 桃坞路服饰 4/6 117m² 3-2 居家新装 258.8万 城港新村 2/6 60m² 2-1 居家装修 92.8万 天馨花园 5/车 107m² 3-2 车库10m² 精装 335万 郭里园 4/6 60.5m² 2-1 简易装修 120万 城港花苑 2/6 73m² 2-1 中装 车库15m² 132万 新建路新村 2/4 72.81m² 2.5-1 毛坯 150.8万	帝奥世伦名郡中高层 3室2厅2卫 141m² 精装 262万 皇家花园 23/33层 4室2厅2卫 143m² 毛坯还含车库 270万 北园新村 3/6层3室 117m² 精装南车库21.4m² 288万 城港新村 66层2室1厅 65m² 精装【未住人】急卖 96万 新桥新村 2/6层2室1厅 69m² 精装南车库19.5m² 132万 盛康公寓 15/17层3室 129m² 纯毛坯车库14m² 195万 春江湾 X/电4室2厅2卫143m² 品牌精装【阳光厅】 336万 文峰新村 2/6层 2室1厅74m² 中档装潢双学区空学位 256.8万	有土地 厂房 出售 专做厂房商铺 办公楼 住宅买卖 代过户 免费登记 石港附近 可以分开卖 土地50亩 厂房20000m² 有个码头 有证40亩 3500万 南方大厦 6/15 三室阳光厅 168m² 双学区 中装 148万 虹桥新村 3/6 二室一厅 车库8m² 中装 129万 万濠福园 9/11 四室阳光厅 153.5m² 车库17.5m²另算 精装未住 365万净 永兴花园 1-2/2 51m²朝南 租28000元/年 75万 虹桥新苑 2/6 两室一厅 88m²车库21m²中装 设施齐全 车库可以开店 175万 濠湾花园 9/11 三室二厅 126.7m² 车库8m² 汽车位1个 豪装 325万	面议 华强城 129m² 3/2/2 中层精装 230万 中海上东区 125m² 3/2/2 精装 270万 南山国际 130m² 4/2/2 还 240万 1912 中/电 128m² 3/2/2 含车位运河景观 325万 五山公寓 135m² 4/5 车库21m² 简装 188万 龙潭福里 112m² 12/18 车库12m² 毛坯 150万 望江楼 64m² 4/7 255万 学田 117m² 2/库 3/L 南库23m² 256万 华辰大厦地铁口店面房,绝对低价
天苑中介 文峰路15号文峰桥北首 15862825879	家乐中介 物价大楼一楼北侧(钟楼广场东侧) 18912270383 13057019586	无忧谷房产 中天福邸3幢103号店面房 85583001 13962971703	顺和房产 中南世纪花城13附1幢102室 13861989839	买房卖房 顺和帮忙
国城璟府高层,建163m²毛坯 305万 国城璟府9/18楼 建130m²毛坯 295万费用各付 紫东南苑12/18 建137m²+车库 毛坯 户型很好 280万 星光城高层 建133m²毛坯 265万 华强城20/电梯 建129m² 精装 230万净 世濠花园12/18楼 建126m² 车库14m² 毛坯 217.5万 颐景苑5/电梯 建115m²+17m²车库 毛坯 急需用钱 急售210万	光明东村(启秀学区) 2/1 3/5 61m² 中装设施全 东首房 空学位 148万 东景国际 15/电2/3 6/阳光厅/2 150m² 精装潢,拎包入住 180万 虹桥新村 5/6 2/1 54.07m²装潢 81.8万 公园南苑 6/电 2/1 98m²+16m²(车库) 155万 万科白鹭湾(洋楼) 5/6/电3/阳光厅 115m²+车位 精装 168万 滨江丽景 3/9/电3/阳光厅 136m²+15m² (车库)高档装潢 268万 百昌晏园(二期学区房) 4/6 4/2/2 170m²+25m² (车库)高档装潢(空学位)582万 338万(净) 城市之光 14/18/4/2/2 142m²装潢	王府大厦 12/18 117m² 3学区精装 356万 王府大厦 9/电 45m² 3学区精装 238万 文峰新村 3/6 69m² 双学区 230万 湾子头 6/6 60m²/69.5m² 车5m² 双学区 248万 莲花苑 3/6 120m² 车18m² 三中学区 282万 延寿巷 3/5 56m² 双学区 268.8万 万科城市之光 8/18 120.8m² 精装 302.8万 濠南路 6/6 49.5m² 精装双学区 200万	中南世纪花城 99m² 精装 小区前排小三房 新房未住人 256万 中南世纪花城 93m² 精装 高层全天采光视野佳 拎包入住 255万 中南世纪花城 138m² 精装 通大附中旁 南北通透 交通便利 329.9万 中南世纪花城 165m² 毛坯 大四房中间楼层 诚心出售 365万 中南世纪花城 131m² 毛坯地铁口 小区前排 采光视野无敌 290万 中南世纪花城 135m² 精装 中式装修 中间层全天采光 无税 320万 中南世纪花城 145m² 毛坯 前排中间层 景观房 可看狼山长江 320万 中南世纪花城 140m² 毛坯 中间楼层东首房 有车位 诚心出售 358万	中南世纪花城 136m² 毛坯 中创旁 地铁口 中间楼层 价可谈 295万 中南世纪花城 96m² 精装 中创边 小区前排中间层 拎包入住 210万 中海上林苑 125m² 精装 中海品质 全新装修有车位 价格好谈 356万 远创东樾 133m² 精装 高层景观房 有车位 中创区 420万 远创东樾 106m² 精装 通透小二房 采光视野无遮挡 房东包大税 338万 远创东樾 155m² 精装 有车位 紫琅一小旁 中间楼层 采光刺眼 485万 仁恒公园世纪 112m² 精装 双阳台 南北通透 超大楼间距 地铁口 410万 仁恒公园世纪 133m² 精装 三开间朝南 有车位 紫琅公园旁 468万