

11万余盆菊花装点秋日通城

第31届菊花展下月举办，将首次对外展示本地自培自育新品种

晚报讯 南通菊花栽培历史悠久，菊花文化深入人心。一年一度的菊花展已成为南通市民秋季不可或缺的盛宴。昨天，市政府新闻办召开新闻发布会宣布，第31届南通菊花展将于11月在市区唐闸公园举办，展期一个月。今年菊花展以“景绣通城 菊颂百年”为主题，充分展示南通的生态园林建设成果和人民美好生活样本。

南通菊花造景技艺享誉全国，拥有中国传统菊花品种基地称号，保存有国内外优良菊花品种1600余个。多年来，南通菊花经常参加各类国际性、全国性菊花展赛活动并屡获佳绩。1982年，菊花被市人大常委会正式确定为南通“市花”，并于当年举办首届南通菊花展，南通菊花展已成功举办30届。

本届菊花展布置菊花等

各类花卉11.6万盆，各类艺菊410盆。精品菊花除展示传统名品200余种，以及近10个新引进品种外，将首次对外展示由我市自培自育的江海红荷、江海粉莲两个新品种。菊展期间还将举办插花艺术比赛，以菊花为主题进行现场命题式和自由式菊花插花竞赛，展示插花技艺，由各参展单位选送34名选手参赛，总计插花68盆，将在插花馆内展示。为提高市民爱菊、种菊热情，今年菊展增设了“市民斗菊”环节，组织市民自行培育的400余盆菊花进行评比，并在园内开设展区，将获奖菊花集中对外展示。

此外，菊展期间，崇川区将同步在唐闸古镇举办菊花文创展，集中展示菊花酒、菊花皂、菊花茶、菊花糖等特色文创产品，并推进菊花宴等特色体验活动，为方便市民游客，崇川区还开辟了展会与古镇公交专线，有兴趣的市民可以前往参观体验。

本届菊展在疫情常态化防控要求下举办，组委会在这方面有哪些防控措施？记者了解到，本届菊展首次实行“预约入园”制度，并采取分段预约，上午、下午各不超过5000人次。同时，园内严控瞬时游客数量，瞬时不超过3000人，游客足额时，将采取暂停入园等临时管控措施。菊展期间，公园出入口按照“一进两出”分流设置，入口统一设置在公园南大门，出口设置在东、西门，入园时将采取扫码、测温等健康情况检查。本届菊展将严格按照通防指各项工作要求，从严落实疫情防控措施，并视疫情具体情况适时调整开闭园时间。

考虑当前新冠肺炎疫情防控形势，本届菊展开幕式将通过网络直播方式向公众发布。菊展期间，主办方还将通过“南通菊花展”微信公众号或新媒体现场直播形式介绍菊展展园景点，满足市民足不出户、居家赏菊的需求。 记者蒋娇娇

今日“霜降”至 深秋味更浓

通城近期天气多晴好早晚气温偏凉



晚报讯 在刮风下雨、气温大起大落之后，通城的天气终于在深秋的节奏中稳定了下来。阳光相伴、桂花飘香，这样的秋日倒也别有一番味道。

未来几天，复制粘贴一般的好天气还将继续。从市气象台最新气象资料来看，近期没有大风大雨、没有过山车式的降温升温，我市天气将以云系变化为主，气温变化平稳，白天最高气温在20℃上下，但早晚仍然偏凉。提醒大家千万不要贪凉，尤其是早晚记得多穿点，注意保暖。

“寒露不算冷，霜降变了天”。今天12时51分将迎

来秋季的最后一个节气“霜降”。一提起“霜降”，不少小伙伴可能以为要“降霜”了，其实不然。“霜降”反映的是气温骤降，昼夜温差变大。此时节，冷空气越来越频繁，不耐寒的作物已经收获或者即将停止生长，草木开始落黄，深秋景象明显。今年通城的秋天虽然来得晚，但一入秋便已是深秋，节气上倒也应景。

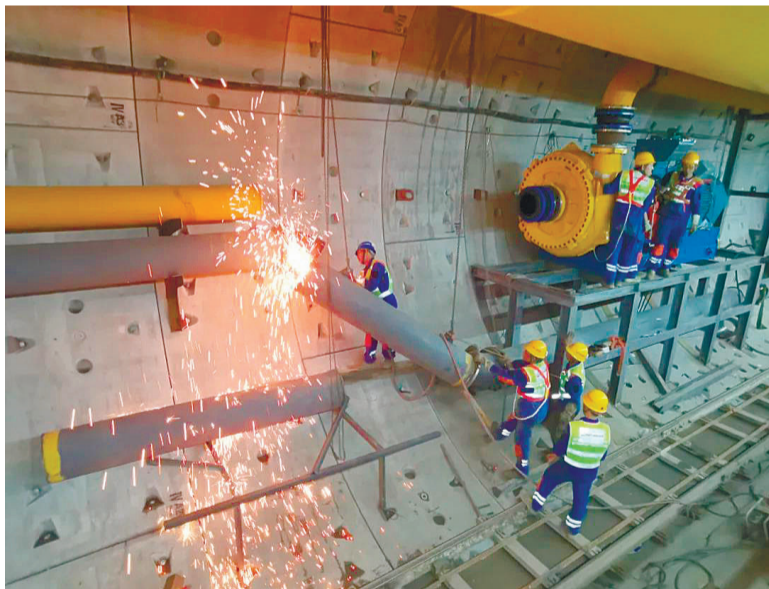
此外，“霜降”时节也是很好的进补时机，民间谚语就有“一年补透透，不如补霜降”的说法，小伙伴们可以多吃羊肉、牛肉、栗子、梨、柿子等食物，秋膘“贴”起来。

【今明后天天气预报】

23日：多云，东北风3-4级，气温10℃~20℃；24日：多云，东北风3-4级，气温12℃~21℃；25日：多云到晴，东北风3-4级，气温12℃~21℃。

记者俞慧娟

(合作单位:南通市气象局)



21日凌晨，海门长江畔，由中铁隧道局承建的中俄东线天然气管道工程长江盾构穿越隧道施工现场再传捷报，“畅通号”盾构机掘进施工成功突破1000环大关，隧洞成型1500米，意味着长江盾构穿越工程任务量已完成15%。

记者彭君君

霜降时节，中医提醒： 市民养生需做好 “外御寒、内清热”



霜降之后，因霜打而落地的桑叶，即霜桑叶。有些老中医在书写药方的时候，会特别注明“霜桑叶”，即为经霜打入而落地的桑叶，因其药效更佳。中医认为，桑叶疏散风热，清肺润燥，清肝明目。有研究表明，桑叶能帮助补肾乌发；泡水喝，有一定调节血糖的作用；煮水泡脚，有助于改善手脚麻木，还有解除脚气的外用价值。专家强调，桑叶虽好但性寒，脾胃虚寒者、一吃寒凉东西容易腹泻者不宜食用。

晚报讯 今天，通城将迎来霜降节气，民间有摘柿子、擦桑叶、登山、赏菊、进补等习俗。市中医院提醒：霜降时节是秋冬气候的转折点，也是阳气由收到藏的过渡，市民养生关键应注意做好“外御寒、内清热”。

俗语有云：“霜降摘柿子，立冬打软枣。霜降不摘柿，硬柿变软柿。”柿子中含有多种维生素和微量元素。从中医角度来看，柿子有清热润肺、生津止渴、健脾益胃的功效。柿蒂虽不起眼，但也是一味良药，有降逆下气的功效，是中医治疗呃逆（即打嗝）的要药，称“止呃要药”。市中医院药剂科专家提醒：柿子好吃又营养，但禁忌颇多：空腹、饮酒不宜吃；柿皮不宜吃；脾胃虚寒者、糖尿病患者不宜食用；不能贪吃；尽量不吃生柿子。

俗语说：“一年补透透，不如补霜降。”市中医院建议，这一时节的调养可食用健脾、补肾、益肺的山药；“补而不峻，防燥不腻”的芡实；养胃健脾、补肾强筋、止咳化痰的栗子；养阴清热、润燥止渴、清心安神的莲藕；“补虚乏，益气力，健脾胃，强肾阴”的红薯；消食下气、润肺止咳的白萝卜；改善秋燥的南瓜和秋梨等。

此外，秋燥偏盛，人体肺阴易受损，适合用汤水滋养。煲汤时可适当加入杏仁、川贝、白果等，用以宣降肺气，或加入沙参、石斛、麦冬、玉竹、百合等。

通讯员廖湘君 记者冯启榕

我新闻

讲述闹事糗事感人的事

路人闯红灯险酿事故 市民需牢记交通规则

10月17日10点45分
市民王女士来电：

前几日，因为别人的闯红灯行为，我差点发生了一起车祸，之后想想还是觉得惊险万分，真心希望有些市民一定要遵守交通规则呀。

85110110 新闻热线
记者俞慧娟：

13日中午，王女士像往常一样开车回家吃饭，途经园林路与江淮路交叉路口时，南北直行的信号灯刚好跳转为绿灯。“我看着前面的

车辆也不多，想着肯定能在这波绿灯中通过，所以车速并不是很快。”当前面一辆车通过红绿灯时，绿灯显示还有6秒，王女士便踩下了油门。

未曾想，刚开过线时，人行道上突然冲出来两个年轻人外加一辆加宽电瓶车，几乎快要和王女士的车头相撞了，惊吓之下，王女士赶紧把方向盘往右打了一点，这才避免了一场车祸的发生。“当时，左转车道上也停着车，所以我看不到那边的车况。况且当时直行绿灯还有6秒，东西方向肯定是红灯啊。再加上我碰见他们的位

置，这几个人肯定已经走了几秒钟了，闯红灯毋庸置疑。”

虽然车祸没有发生，但王女士还是被吓得不轻，过了许久心还是怦怦跳得很快。“万一我车速比较快，又或是没能及时调整方向，肯定就撞上了，当时那俩年轻人还大叫了几声。说实话，我有些无语。”王女士说，这些年开车时，鲜少会碰到行人或车辆闯红灯的行为，只是偶尔在没有摄像头的路口撞见。“我觉得，遵守交通规则应该成为每个人的一种行为习惯，既是对自己负责，也是对别人负责。”