

寒潮何时结束?气温何时回升?

北方仍有冷空气不断南下;本周日最高气温或达18℃



昨天上午,寒潮来临之前,通吕运河节制闸分水岛上空云层变幻莫测。李斌

晚报讯 预报了多日的强冷空气终于在昨天下午携风裹雨来通城“报到”了,20℃+的天气至此告一段落,随之而来的是“断崖式”大降温。未来几天,请务必添衣保暖,毕竟这次冷空气是“冻”真格了。

寒潮黄色预警、海区大风黄色、大风蓝色预警……刚刚过去的周末,市气象台多次发布天气预警信号。从昨天午后开始,天气突变,北风呼呼地吹了起来,雨水也跟着来“凑热闹”,降温通道瞬间开启,气温“跳水”的幅度还有点猛。毕竟,这次的冷空气可是“王者”级别,已升级为寒潮,这也是今年

入秋以来的首个寒潮。市气象台说了,寒潮是冷空气的一种,但并不是所有冷空气都能称之为寒潮。《冷空气等级》国家标准中规定:某一地区冷空气过境后,日最低气温24小时内下降8℃及以上,或48小时内下降10℃及以上,或72小时内下降12℃及以上,并且日最低气温下降到4℃或以下时,可认为寒潮发生。

10月中旬的那次强冷空气让通城完成了夏秋转换,这次的寒潮也会助推季节变更吗?记者从市气象台获悉,从天气走势来看,南通有可能会在今日正式入冬。但不管这次是否能入冬成功,这两天也着实像是冬天了。预计今日和明

日早晨最低气温2~3℃,今日最高气温也仅有8℃。此次冷空气过后,北方仍有冷空气不断补充南下,也不会马上就明显回温,但后期气温会稍微升一升,周日最高温度将达到18℃左右。好在,唯一值得欣慰的是,新的一周天气还算不错,以晴到多云为主。再次提醒大家,厚衣服一定要记得穿起来。

【今明后三天天气预报】8日:多云到晴,西北风6~7级、阵风8级,气温3℃~8℃;9日:晴到多云,偏西风4~5级、阵风6级,气温3℃~12℃;10日:晴到多云,西北到西风4~5级、阵风6级,气温5℃~13℃。

记者俞慧娟
(合作单位:南通市气象台)

昨日立冬,专家建议: 养生宜多吃“三白” 饮食有度适当运动



晚报讯 昨日立冬,是冬之起始,预示着养精蓄锐、休养生息即将拉开序幕。市中医院治未病科专家提醒:病从口入,寒从脚起,立冬后市民应注意防寒保暖,饮食有度,适当运动。

立冬之时,要注意头、背、脚部保暖,“睡前洗脚,赛吃补药”,泡脚的水温不宜过热,最好40℃左右,糖尿病及心脑血管病患者泡脚时间不宜过长。外出之时,注意穿戴轻薄保暖衣物,以防受寒。

自古以来均强调冬季进补,但专家建议市民在立冬进补之时切忌服用过于温燥的滋补之品,应多服用平补之品。可以多食三白:山药、白萝卜、鲫鱼。白萝卜性寒,

清新爽脆,具有理气消食之效。鲫鱼营养丰富,所含脂肪少,蛋白质及微量元素多,与山药均具有益气健脾的功效。肉类比较适合的是有羊肉、牛肉、鹅肉;水果建议吃柚子、橘子、葡萄、苹果等;还可以多吃一些以“黑色”为主的食物,如黑豆、黑芝麻、黑米、黑木耳、海参等。

立冬伊始,不能像春天一样精神外露,激动、生气、紧张等都是不利于健康的情绪,建议经常闭目养神,保持平静的心态,避免情绪太过波动。冬季运动不宜剧烈,建议进行一些舒适柔缓的运动,如太极拳、八段锦、慢走等,运动量以身体温热为度,不宜太过剧烈的大强度运动,不可大量出汗。

寒潮来袭、气温下降,人体受寒、血管收缩,容易引起高血压病、冠心病、脑梗等心脑血管疾病的发作。因此,专家建议,针对某些抵抗力较差的人群,在初冬可以进行中医药早期干预,治未病,防患于未然。

通讯员丁早 记者冯启榕

关于开展南通市创建省级安全发展示范城市 公益广告有奖征集评选活动的公告

安全是保障城市运行和发展的基石。当前,南通市正在全力创建省级安全发展示范城市。为进一步提升创建活动的群众参与度和社会知晓率,全方位、立体式、多领域打造南通“城市安全名片”,有效发挥公益广告在推进城市安全发展、树牢安全发展理念、提升安全文明程度、培育城市安全文化、弘扬时代新风、助力创建安全发展示范城市等方面的重要引领作用,经研究,决定开展南通市创建省级安全发展示范城市公益广告有奖征集评选活动。现将有关事项公告如下:

- 一、征集时间**
即日起至2021年11月30日止。
- 二、作品主题**
作品需围绕“城市安全、美好生活”主题,涉及生活安全、校园安全、交通安全、消防安全、施工作业安全、设施设备安全、人员密集场所安全、工业企业生产安全、防灾减灾救灾等城市安全方面,突出“科技、管理、文化”重点,坚持正确价值导向,体现南通地域特色,凸显安全发展

- 内涵。
- 三、作品形式**
 - 城市安全Logo:能体现“南通创建安全发展示范城市”核心要素和地域特色的城市安全标识,图案简洁明快、构图新颖、色彩协调,作品需以A4幅面白底绘制,注明标准色,存储格式为jpg,分辨率不低于300dpi,并配以300字以内的设计说明,阐述LOGO的设计思路、理念和含义。作品文件名按照“作品名称+作者”格式命名。
 - 城市安全海报:包含户外广告、海报设计、报纸广告、漫画等,单幅、系列彩色作品均可,作品尺寸为50cm×70cm(宽×高)或57cm×84cm(宽×高),存储格式为分层psd或tif,分辨率不低于300dpi,内容需适合互联网、媒体传播以及大型户外广告喷绘需求。作品文件名按照“作品名称+作者”格式命名。
 - 城市安全标语:各类宣传标语,每条不超过30字,文字精练,构思新颖,特色鲜明,寓意深远,便于宣传和推广。作品文件名按照“作品名称+作者”格式命名。

- 四、创作要求**
 - 坚持原创作品,杜绝抄袭、模仿,不得侵犯任何第三方的知识产权或其他权利。若有违反活动规则并引起法律纠纷的,由投稿作者自行承担相应后果及一切法律责任。
 - 作品要坚持思想性、艺术性、观赏性、科普性的有机统一,突出南通特色,注重挖掘南通历史、文化、人文、风俗等元素,在作品中有机融合,充分体现南通特色的文化品位。
 - 作品要体现国家和社会公共利益、语言文字使用规范、艺术表现形式得当、文化品位良好。提倡风格多样、百花齐放,满足不同受众群体的喜好。
 - 作品要善于从百姓身边事情中选取题材,情理交融地表达思想观念,使群众爱听爱看、喜闻乐见;内容方面注重问题导向和矫正治理,激发广大群众控风险、除隐患、保安全,有助营造“全民关注安全,人人参与创建”的良好氛围。
 - 积极探索运用现代科技手段进行创意设计,为公益广告注入现代气息和时尚元素,创作新颖别致的作品吸引人、打动人、感染人。

- 五、奖项设置**
Logo、海报、标语类各设一等奖1名(奖金2000元),二等奖3名(奖金每人1000元),三等奖5名(奖金每人500元),优秀奖若干名(奖金每人200元),以上奖金均为税前。凡获奖作品,著作权归主办方,用于出版、展览或宣传,不再支付稿酬。
- 六、投稿及其他事项**
 - 投稿方式及渠道:参赛作品请以电子版形式传至邮箱:1733623883@qq.com,邮件主题为“作品形式+参赛者姓名+联系方式”,联系人:濮先生,联系电话:(0513)68218986,13962936705。
 - 主办方将组织专家对征集的作品进行评选,优先选用主题突出的系列作品,并对所有获奖作品有在适当时间以恰当的方式修改并无偿用于公益宣传的权利。
 - 本活动最终解释权归南通市安全生产委员会办公室和南通日报社(集团)所有。凡提交参赛作品,所有稿件一律不退还。
- 南通市安全生产委员会办公室
南通日报社(集团)
2021年11月4日