

未来数日多雷阵雨天气

我市本周最高气温仍有36℃

**晚报讯** 16日起,40天超长版“三伏”大幕正式拉开。由于今年高温来得比较早,入伏头几天反倒显得没之前那么热。不过,在短暂退出“高温群聊”后,昨天市区最高气温又重回高温线之上,达到了35.6℃。

受副热带高压增强影响,今年我市高温出现早且持续时间长。6月以来,市区高温日数达到了16天。好在,15日起,在东北冷涡的打压下,副热带高压逐渐减弱南退。不过,高温预警解除了,雷阵雨天气又开始频繁“打卡”。15日至17

日,市气象台已经连续3天发布雷暴大风黄色预警信息。

而从最新气象资料来看,这样多雷阵雨的天气格局还得再持续一阵子。具体预报如下:今天阴有分散性雷阵雨转多云;19日多云转阴有阵雨或雷雨,局部雨量大;20日~24日多云,局部有雷阵雨。市气象台提醒广大市民,还需关注短时强降水、雷暴大风、强雷电等强对流天气。经常在户外的小伙伴最好常备一把伞。

虽然近期副高有所收敛,气温起起落落,但总的来说还是热。本周,平均气温29℃~

30℃,较常年偏高。其中,最高气温36℃左右,出现在20日白天;最低气温24℃左右,出现在19日早晨。

**【今明后三天天气预报】**18日:阴有分散性雷阵雨转多云,雷雨时短时阵风7~9级,西北风转东北风4~5级,气温27℃~32℃;19日:多云转阴有阵雨或雷雨,局部雨量大,偏东风3~4级,气温24℃~33℃;20日:多云,局部有雷阵雨,西南风4~5级阵风6级,气温26℃~36℃。

记者俞慧娟  
(合作单位:南通市气象局)

入伏后,“冬病夏治”正当时

**晚报讯** 16日,通城正式入伏。市一院中医科发布健康提醒:酷暑亦能治“冬病”,炎炎夏日,“冬病夏治”正当时。

“冬病”是指容易在冬季发作或加重的疾病。“冬病”易发人群,多为虚寒性体质,通常的表现为手脚冰凉,畏寒喜暖,怕风怕冷,容易疲劳等。“夏治”是指利用夏季人体阳气最旺盛之际,治疗寒性疾病。我国传统医学认为,三伏天是一年中气温最高的时候,自然界的阳气最盛,人体内的阳气也最为充沛,热能温阳,阳能祛寒,是冬病夏治的最好时机。

“三伏天灸正当时!”市一院中医专家介绍,经历代中医学家的反复实践发现,夏季人体阳气旺盛,皮肤毛孔完全开泄,药物最容易由皮肤渗入穴位通过经络直达

病处,此时将一些辛温发散的 药物,比如白芥子、麻黄等研成药粉,用姜汁调和成糊状,制成膏药,分别敷贴在人体的不同穴位上,可以达到增强抵抗力、防病治病的目的。此外,如在此基础上配合中药口服效果更佳。

三伏灸灸适合人群为成人及3岁以上儿童,主要适用于阳气不足、肺气虚弱、虚寒疼痛和一些免疫功能低下的人群,可对呼吸系统疾病、小儿疾病、消化系统疾病、妇科疾病、骨关节疾病及亚健康人群进行调理。需要注意的是,支扩症、肺结核、支气管炎发作期、急性咽喉炎;呼吸系统或其他系统存在感染;发热患者;贴敷部位有皮肤病或皮肤感染、疤痕体质者;妊娠期及哺乳期妇女;合并精神疾患;心、肝、肾功能不全的患者;3岁以下儿童,不宜贴敷三伏贴。

通讯员高洁 记者冯启榕

三伏天花草树木如何度夏?

专家为市民支招解惑

夏至三庚便数伏。16日入伏,今年三伏天共40天。对于花草树木而言,三伏天是一年之中考验最大的一段时间。花草树木如何安全度过“渡劫期”,记者采访了几名专家、业内人士,为市民们支招解惑。

绿化养护错过时施工



市绿化造园开发有限公司员工在唐闸公园进行绿化养护。

姜沫沫

**千年古树长势良好**

花木之乡如皋除了盆景,两棵千年古银杏树也是远近闻名。搬经镇卢庄村一棵古银杏树名列江苏十大“寿星树”第6名,树龄1500余年,被誉为南通“树王”;九华镇赵元村的“古长江见证树”,树龄1300多年,名列江苏十大“寿星树”第8名。

赵元村的这棵古长江历史的见证树与九华地藏寺、九华长寿现象并列九华镇三大人文景观。树的东、南两侧皆为水道,根系可以充分吸收水分,酷暑天,这棵树不需要专门浇水。

**三伏天尽量少施肥**

“三伏天浇水也有学问,一定要当心。”连日来,南通动植

物专家居卫东接到一些市民的咨询,请教植物养护知识。

居卫东说,大多数多肉植物晒晒没事,其他花卉植物三伏天一定要注意防晒,特别是中午和下午的高温时段。兰花、君子兰、杜鹃等花卉比较娇贵,建议直接搬到阴凉处。浇水适宜早上浇水,如当天气温颇高,必须早晚各浇一次水,要注意晚上的浇水时段,“不是太阳落山后就能浇水,一定要等温度降下来,可以用手摸一下花盆,花盆不烫手时方可浇水。”

“三伏天,花卉植物还要保持环境通风,可避免闷热潮湿环境,对病虫害防治有益处。”居卫东说,三伏天尽量少施肥,如果一定要施,一定要少量多次,浓度淡一些为宜。本报记者尤炼



15日,煎药师在制作中药。

当天,南通汉药中医医院的煎药师在40℃以上的工作间里挥洒汗水,用心煎制每一份中药。

李斌 管雅

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、扫描右侧二维码。帮帮热线:0513-85118889

搬家

满意搬家

公司成立24年 专业搬家车辆8辆 本地实体 日夜:85112772

搬家

顺喜搬家

单位搬迁 设备搬运 搬钢琴 长途搬运 13773650825 华联北

创办十九年,数千对成功配婚,良好的社会口碑

鸿运婚介

凡来鸿运婚介征婚、交友的单身男、女照片或手机号都不会透露给其他人,这是我们的职责。 承诺:不满意不付婚介费 微信号:18912286139 13962983156 小石桥红绿灯东100米马路北四路车站楼上 征婚热线:85292569 15851252008

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

线上办理请扫码