

副热带高压牢牢控制通城

未来一周高温天气难“退烧”



晚报讯 8月以来，气温一天比一天火热。昨天一早，市气象台继续发布高温橙色预警信号，上午9点，市区最高温度就已经攀升到了35℃，南通实时温度图上更是红到发紫，热得人都快要“融化”了。

说起来，今年高温来得早，持续时间也长。6月份高温君就早早展现出了他的威力，35℃以上高温日数达到了6天，南通站平均气温为26.5℃，比常年6月平均气温高出了2.5℃。7月份通城连续9天的持续高温热浪也是让人印象深刻，平均气温达到了29.9℃，比常年同期偏高1.9℃。虽然热

到人红红火火、恍恍惚惚，但还算不上最热的7月，2013年7月南通平均气温31.2℃。

进入8月，稍作休息后的副热带高压再度强势回归。2日起，一波新的热浪掀开大幕。8月的这波高温和7月的有何不同？中央气象台给出了分析：首先，“高温元凶”从强强联手到一家独大。7月的高温是西北太平洋副热带高压和伊朗大陆高压联手，制造了持久又极端的高温天气。8月伊朗高压西退，台风走后，西太平洋副高再度深入我国，实力雄厚，最北可抵达东北南部，最西可抵达西北地区，称得上是今年入夏以来西太平洋副高控制范围最广的一次。其次，8月的前奏“湿”意盎然。上个月的高温，以大陆高压为主，“干货”居多，闷热感较少。但8月初的这场高温，则叠加了“高温”，西太平洋副高被台风挤兑到海上以

后，副高推动着大量的海上水汽进入。当“高温”遇上“高湿”，人体感觉会更热一些。

截至5日，今年南通的高温日数已经达到了23天。而从未来一周的天气趋势来看，副热带高压继续稳定“发挥”，并牢牢控制我市，气温几乎走成了两条平行线，最高温度直冲39℃，最低温度也在30℃上下徘徊，真的是从早热到晚的节奏。这轮高温“持久战”何时休？目前市气象台给出的答案是：至少未来一周高温天气难“退烧”，大家记得做好防暑降温工作。

【今明后三天天气预报】

6日：多云，局部有雷阵雨，偏南风3-4级，气温29℃~37℃；
7日：晴到多云，偏南风3-4级，气温28℃~38℃；
8日：晴到多云，偏南风4级左右，气温30℃~39℃。

记者俞慧娟

（合作单位：南通市气象局）

儿童预防接种证出生时即可办理

接种证明很重要，应妥善保管

晚报讯 4日，南通市疾控中心发布提醒：自2022年7月1日起，江苏省儿童预防接种证由儿童预防接种门诊调整为新生儿接生单位（产科预防接种室）发放。凡是在江苏省内医院出生且在江苏省内居住的新生儿均可在院内免费办理。

家长向医院产科预防接种室提供监护人身份证、户口本以及可以证明在我省居住的相关材料后，即可现场领取儿童预防接种证。对于在江苏省内医院出生但不在江苏省内居住的新生儿，医

院可以不办理预防接种证，但会开具新生儿预防接种记录凭证，家长应于儿童出生后1个月内携带接种凭证至省外的居住地儿童预防接种门诊及时建档办证，完成后续疫苗的接种服务。如果是在省外产科医院出生、未办理儿童预防接种证但又到江苏省内长期居住的新生儿，家长可在其出生后1个月内，到省内居住地的儿童预防接种门诊办理预防接种证。

《中华人民共和国疫苗管理法》《中华人民共和国传染病防治法》规定，国家对儿童实行预防接种证制度。监护人应当妥善保管

预防接种证。市疾控中心提醒：在办理出国手续时，许多国家规定必须提供有效的接种证明。特别是有意愿让子女将来出国的家长，应保留好孩子的预防接种证。待子女出国前，可以凭预防接种证去出入境部门办理预防接种证明，以便在办理外文签证时及时提供给签证医师。

预防接种证如此重要，家长们应当妥善保管。万一发现宝宝的预防接种证不慎丢失，应当及时去当地儿童预防接种门诊向工作人员说明。

通讯员蒋涛 顾婷

记者冯启榕

连续高温下如何正确运动？



晚报讯 读者于小璇来电（0513-85110110）咨询：坚持锻炼运动以来第一次经历持续高温季节，请问这段时间如何进行科学健身？

南通市体育科学研究所所长、南通市体育科学学会秘书长汤剑文对此问题进行解答。

汤剑文说，根据天气预报，今年夏季高温还将持续一段时间。高温条件下进行

体育锻炼，体能消耗明显加大，对于大众的身体素质特别是耐热耐湿的能力提出了很高要求。

“鉴于这些因素，建议大家在原来健身习惯的基础上做到四点。”汤剑文说，一是坚持。炎热天气下无疑面临着很大的困难和挑战，但“夏练三伏”可以更好地提升耐力，为将来积蓄能力和力量，如果停止锻炼，则能力前功尽弃；二是“三减”。这期间不管进行什么运动，都会表现为速度变慢、时长变短、主观疲劳感增加、体验变差。这就需要减少频次、运动时长和运动强度，不可过度训练。如果在室

内锻炼一定要保持通风状态，到室外则尽量避开太阳直晒的时间段。锻炼过程中务必倾听身体发出的信号，一旦有了恶心、头晕、乏力等症状，赶紧停止训练，选择合适场所休息；三是重视补水。大汗淋漓后容易造成脱水，使得运动能力大幅度下降。补水的原则是少量多次，比如10~15分钟喝200毫升左右的常温的水；四是不可贪凉。锻炼结束后先在阴凉处休息半小时做做拉伸放松，让心率、体温降下来再吃饭洗澡，切不可直接吹空调、洗冷水澡，否则容易感冒发热。

记者王全立

“一街三巷”改造方案初步确定，环城南路亮化工程正在招投标

南大街商圈将迎来新一轮改造提升

晚报讯 聚焦我市提出的建设“四大商圈、两大集群”，进一步繁荣商业经济、提升群众消费体验，南大街商圈将迎来新一轮改造提升。记者昨天从崇川区和平桥街道获悉，目前，南大街商圈的“一街三巷”改造方案初步确定，环城南路亮化工程正在招投标，改造提升工作有序推进。

消费商圈是城市商业的重要载体，是提升城市经济活力的重要引擎。南大街是主城区崇川的老牌商圈，拥有文峰、八佰伴、大润发、苏宁等多家商业体，多年来一直是南通广大市民购物休闲的好去处。然而，随着时代的发展，商圈内建筑外观陈旧、公共基础设施不完善等问题日益凸显。在2019年启动丁古角步行街改造后，该商圈从形象、品质上都得到了明显提升。

根据我市提出的建设“四大商圈、两大集群”目标，南大街商圈需要进一步改造提升。主要包含“一街三巷”改造、环城南路亮化、丁古角步行街北入口打造、优化智慧停车系统等。

作为属地社区，濠城社区党委书记张福均全过程参与提升改造。他介绍，“一街三巷”指的是南大街、小保家巷、水利巷以及仓巷。经过多部门会商，目前改造方案初步确定。根据方案，南大街主力商业体需要进行建筑外立面出新、内部做布局调整，“目前文峰、八佰伴等商家已经表达了改造意愿。”三巷改造，主要指对3个巷子内的沿街店牌店招出新、违章建设拆除、地下雨污水管

网改造、增设景观景点等，力争通过空间微调整打造有格调、充满情趣的小资街区。

沿街店牌店招出新是三巷改造的重点内容。据介绍，此次改造，将采取4种方式，力求做到一店一招，一街一景。对于门头高低不一、广告位设置不规范及品质较差的店铺，进行整体更换。对于基础条件较好、业态一般的店铺，针对其立面色彩和店面装饰进行优化和保留。对于基础条件较好、位置较为优越、业态品质较高的店铺，进行重点提升，打造成网红店铺。而现状较好或为连锁店的，保留现状。

环城南路是南大街商圈主要干道之一，目前只有简单的路灯设置，此次提升改造，将通过挂串灯的方式进行亮化，同时打造景观小品，把这条道路打造成网红打卡点。目前，该工程设计方案已确定，正在进行招投标。

丁古角步行街北入口即大润发地块，未来将是地铁出口。聚焦打造地铁经济，该地块将通过增设标志物、进行环境整治的方式，提升整体形象。

南大街商圈停车问题是百姓关注的焦点，也纳入了此次改造计划。前不久，和平桥街道邀请相关部门、单位专门组织展开协商议事，商量讨论如何更好地规划机动车以及非机动车停车位，方便百姓前来购物。

通过提升改造，将全力打造南通市第一商圈，即形象展示最佳、品牌集聚最全、综合实力最强的商圈。力争到2024年，南大街商圈率先建成南通首个百亿级零售商圈、文商旅融合发展的省级地标级商圈。

记者陈静

全国卫生专业技术资格考试南通考点工作落幕

晚报讯 近日，2022年度全国卫生专业技术资格考试暨护士执业资格考试南通考点工作圆满落下帷幕。受疫情影响，本次考试从4月延期到7月进行，设南通大学（啬园校区）和江苏省南通卫生高等职业技术学校两个考场，共6天、24场次、7590名考生参加。

因考试场次多、程序复杂，为了便于考生顺利及时到达考试教室，考试现场准备了考生查验流程图、疫情防控应急处置流程图、体温异常应急处置图等，市疾控中心的疫情防控专家、市急救中心120救护车全程驻守，确保每一名考生顺利参加考试。

记者冯启榕