

终结恍若夏日的炎热,明晨最低仅为5℃左右

# “满29减15”气温大促来了

## “小俞聊天气”

**晚报讯** 冷空气来临前,气温还在上演最后的疯狂。受锋前增温的影响,昨天市区最高气温飙升到了29.6℃,再创新高。不过,这恍若夏天的炎热已经结束,预告了许久的冷空气终于到货了。

冷空气到来前气温升得越高,冷空气影响后跌得也就会越剧烈。预计5~7日最低气温降幅13℃~15℃,此轮冷空气中最低气温将出现在7日,仅有5℃左右,真的是一夜从夏天“穿越”回深秋。被冷空气暂时压制的气温还会在本周迎来一次反弹,但随后又会被到来的冷空气再度打压。

从市气象台发布的一周天气趋势来看,预计本周9~10日有一次降水过程,其余时段以云系变化为主;6~7日、10~11日有两次冷空气影响,气温将明显下降。具

体预报:6日阴转多云,7~8日多云,9日多云转阴有阵雨,10日小雨渐止转阴,11日阴转多云,12日多云到晴。

除了降温外,还需要关注的是大风天气。新一周风向多变,风力较大。受冷空气影响,11月6日陆上5~8级、沿江江面6~8级、沿岸海区7~9级;10日陆上和沿江江面5~7级、沿岸海区6~8级;11~12日陆上4~6级、沿江江面5~7级、沿岸海区6~8级。

总的来说,过去这些天复制粘贴一般的天气已经翻篇了,未来一段时间,通城天气复杂多变,大家要及时关注天气预报,根据气温变化及时增减衣物,合理安排好生活。

**【今明后三天天气预报】6日:阴转多云,西北风5~6级阵风7~8级,气温11℃~17℃;7日:多云,西北风转东南风3~4级,气温5℃~17℃;8日:多云,东南风转偏北风4级左右,气温10℃~22℃。**

记者俞慧娟

(合作单位:南通市气象局)

昨天,小学生现场展示烹饪技能。由市教育局主办,市少年宫、市旅游中专承办的南通市中小学生厨艺比赛在南通星湖101广场举行,来自我市21支代表队的63名选手参与角逐。

沈樑 钱咸华

## 从早餐开始吃出好身体 “健康中国,我们行动”走进三角桥社区

**晚报讯** 3日上午,“健康中国 我们行动——南通分站暨健康大讲堂社区行公益讲座”第二站走进崇川区狼山镇街道三角桥社区。围绕“健康生活,从营养早餐开始”这一主题,市疾控中心食品安全与学校卫生科主管医师孙华闻和国家二级营养师张炜剑应邀开讲。

作为“健康中国 我们行动——全民健康素养提升计划”在南通的落地,“健康中国 我们行动——南通分站”系列活动由南通日报社承办,南通市健康产业发展研究会、

南通市营养学会、市疾控中心、安利(中国)南通分公司等单位提供支持,主要以健康大讲堂社区行的方式进行健康科普教育。

“70%的慢性病来自长期的隐性饥饿,身体营养素摄入不足或营养失衡,就会产生隐蔽性营养需求的饥饿状态。”讲座现场,张炜剑分享了他每天坚持吃的营养早餐,并强调从“吃”入手,把吃出来的疾病再吃回去。

此次活动由南通日报社旗下的“南通名医团”视频号全程直播,还设置了互动问答环节,吸引不少居民和网友踊跃参与。

记者冯启榕



前一天的大雨让天空分外澄澈。当江苏省第一缕阳光照耀到圆陀角时,这片被大自然眷顾的江海交汇地迎来了热闹的一天。昨天早上8点,2023启东半程马拉松鸣枪开跑,来自全国各地的4500名跑友在长江与大海的拥抱中尽情享受奔跑带来的快乐。

## 一条江海交汇的路

左手边是碧波荡漾的蓝湾,右手边是雄浑壮阔的黄海,记者了解到,启东半程马拉松的一大亮点是最美风光赛道。近15公里的赛道围绕“双色海”打造,其中海上大道7.8公里,观景大道7公里左右,参赛选手、跑友在江海之间奔跑,这也将是国内独一无二的“江海赛道”。

“江海赛道很优美,美好的景色、清爽的海风大大缓解了比赛的疲惫。”本次半马男子组冠军是来自常熟的消防员谷阳旭,他赛后接受记者采访时,笑着说:“有好的体魄才能更好地救人。”女子组冠军金源是来自上海的姑娘,她同样对美丽的江海赛道记忆深刻。在大江大海中奔跑,沿途可以饱览江海岸线的绝美风光,对参赛选手而言,这既是大自然的馈赠,也体现着主办城市的用心。

记者注意到,完赛奖牌造型也是最美江海赛道的缩略图,奖牌中心是一条跑道,左右两边“流动的色彩”一边是蓝色,一边是金色,充分展现了启东江海交融、拥有江苏第一抹阳光的金和三水交汇处的蓝的特色。

本次半马属于中国田径协会认证的A类赛事,也是启东市第一次举办高规格的大型路跑赛事,赛事设置男女半程马拉松(21.0975公里)、男女健康跑(约6公里)两个组别。半程马拉松与健康跑从同一起点出发,半程

马拉松赛道环绕“双色海”,经过海上大道和一线海堤;健康跑路线主要围绕黄金海滩景区,适合普通市民及跑步爱好者娱乐健身,享受跑步带来的快乐。

## 一群热爱奔跑的人

“盼了这么多年,终于迎来了家门口的盛会。”启东市马拉松协会会长吴飞非常兴奋。

启东马拉松协会于2016年成立,最初只有十几名会员。现在,协会已经拥有注册会员130余人,跑团近500人。“2019年开始,我们一直呼吁、期盼能在家乡举办一次马拉松赛事。”启东举办半程马拉松比赛的消息传来后,吴飞等启东跑圈的跑友们十分兴奋。“这是一扇面向全国推广启东的窗口,也将有利于马拉松运动在本土的推广。”

张向阳是协会的首批会员,这些年来,他已经参与了100多场马拉松赛事,除港澳台外,他奔跑的足迹遍布全国31个省市自治区,每次比赛,他都会高擎一面写着“启东”的大旗。“举着启东的旗帜从天安门和布达拉宫前跑过,那是我最激动的时刻。”张向阳无比自豪地说。

吴飞告诉记者,这次赛事中,启东马拉松协会、跑团共有176人报名参加半马,37人报名健康跑,其中有一些成员是首次参加半马。

## 一座致力奔跑的城

“启东是我们的首选之

地!”启东半马赛事负责人王莺聪表示。“启东第一次举办高规格的大型路跑赛事,前期围绕项目设置、赛道设计、赛事运营等方面进行全方位考量,打造最美丽、最专业、最安全的马拉松比赛。”市教育体育局副局长施超表示。

为迎接这次奔跑的盛会,赛事组委会进行了周密的部署。记者了解到,本次赛事共设9个补给站、11个医疗点。全程赛段配备百余名医疗急救人员和15辆救护车为赛事保驾护航。赛事期间出现任何情况,救援人员在30秒内立刻反应,救护车3分钟内迅速到位。“本次赛事的保障工作很到位。”吉林人季子杰是平顶山学院的大四学生,这是他第五次参加马拉松赛事,热情友好的启东给他留下极其深刻的印象。

驰骋启东,奔赴热爱。记者了解到,启东的跑步文化氛围浓厚,对此,吴飞等本地跑友深有感触:“这几年,启东越来越美,也越来越适合奔跑。”蝶湖公园、丁仓港滨河体育公园、圆陀角旅游度假区、吕四港镇如意大道、中央大道经华石北路到启东站路段等5条覆盖城乡的精品跑步线路,得到跑友、群众的普遍认可。它们中有的是精心打造的城市绿地,有的是适合跑步的体育公园,有的能感受浓厚的渔镇风情……四季皆美、一步一景,在适合奔跑的启东,跑不仅是锻炼身体的方式,也是多重感官叠加的享受。

本报记者袁晓婕