

“随机降雨+闷热”模式本周开启

气温直冲33℃,出门带伞就对了

“小俞聊天气”

晚报讯 受到梅雨带的影响,19至22日,我市出现一次明显降水过程,气温也随着雨水的到来一路下滑。昨天,市区最高气温还不足23℃,凉意较为明显,让人仿佛短暂告别了夏天的燥热。别着急,天气“剧本”即将迎来转折。本周开始,升温“小马达”又将启动。

从市气象台发布的一周天气趋势来看,预计本周我市多分散性阵雨或雷雨天气,局部可能伴有雷电、短时强降水和雷暴大风等强对流天气。具体预报:23日多云到阴有分散性阵雨或雷雨,24~25日多云,局部阴有阵雨或雷雨,26日多云到阴有分散性阵雨或雷雨,27~28日阴有阵雨或雷雨,29日阴有分散性阵雨或雷雨。天气多变,雨水出没也比较随机,出门时不妨携带一把雨伞。

随着夏至节气的到来,盛夏的大幕已然拉开,天气逐渐向炎热模式切换。随着降水减弱,本周我市气温也将进入回升通道。预计新一周平均气温25℃~26℃,最高气温33℃左右,出现在27日;最低气温19℃左右,出现在24日和25日。风力方面,以偏东风为主,一般为陆上4级左右、沿江江面4~6级、沿岸海区5~7级。市气象台提醒广大市民,防暑降温工作要及时提上日程,无论是出行还是居家,都要做好相关防护措施。

【今明后三天天气预报】23日:多云到阴有分散性阵雨或雷雨,东到东北风4级左右,气温20℃~27℃;24日:多云,局部有阵雨或雷雨,偏北风转偏东风3~4级,气温19℃~30℃;25日:多云,局部有阵雨或雷雨,偏东风3~4级,气温19℃~31℃。 记者俞慧娟 (合作单位:南通市气象局)

图书馆邂逅药食同源

现磨养生咖啡飘出“中医香”

晚报讯 “请您拿好,这是您点的‘睡里乾坤’陈皮咖啡。”18日上午,南通四院门诊6号楼2楼的“37号啡”咖啡馆内,咖啡制作师正将一杯飘着陈皮清香的咖啡递给一名年轻人。这间开在医院图书馆旁的特色咖啡馆最近推出4款融合中药食材的新中式咖啡,重新定义医疗空间的人文温度。

“您看这杯玫瑰蜜语,玫瑰花瓣沉在杯底,牛奶打出来的奶泡像朵云。”吧台前,咖啡师正在展示新品“罗曼司康”玫瑰蜜语咖啡。浅粉色的液体混着轻牛乳,鼻尖萦绕着玫瑰与咖啡的复合香气。靠窗的木质长桌旁,匡女士正翻着《本草纲目》节选本,面前的“元气增咖”龙眼蜜云咖啡散着热气:“龙眼肉煮得很烂,喝起来像小时候家里熬的糖水,没想到配咖啡这么顺口。”

咖啡馆装修采用暖木色调,墙面上

悬挂着张謇医学思想的图文展板。咖啡厅楼上有一个大的露台休闲区,让众人能在一片绿意中感受闲适时光;楼下是潺潺流水和锦鲤池,引得患者和家属驻足观赏。“以前在医院只能干坐着,现在能端杯养生咖啡看看书,心情放松多了。”拿着MRI报告单的王先生正坐在临窗位置,指尖划过“神清气定”桑葚美式的杯壁,杯底沉淀着细碎的桑葚果肉。

“所有药材都来自医院中药房,由中药师严格把控,同一杯咖啡里使用的药材保证是相助而非相克。”南通四院中医科副主任医师毛黎明展示着操作台上的透明罐——陈皮切丝、桑葚烘干、龙眼去壳。以“睡里乾坤”为例:“陈皮挥发油能缓解咳嗽,低因咖啡避免影响睡眠,很多术后患者喜欢点这款。”

记者朱颖亮

击剑亚锦赛落幕

南通国手施悦馨首次夺冠

晚报讯 昨天,2025年亚洲击剑锦标赛在印尼巴厘岛收剑,南通选手施悦馨助力中国女子重剑队夺得团体项目金牌。值得一提的是,这是这位“00后”国手首次登上亚锦赛冠军领奖台。

女子重剑团体比赛安排在本届亚锦赛最后一个比赛日进行,施悦馨和队友唐君瑶、杨静雯和余思涵代表中国队参赛。共有15支队伍参加女重团体赛角逐,中国队首轮轮空直接晋级八强。

1/4决赛、半决赛,中国女重分别以45:35、45:31分别击败乌兹别克斯坦队、中国香港队,成功闯进决赛。决赛在中国队和上届冠军韩国队之间进行,经过9局鏖战,施悦馨和队友以41:38力克强大对手,

重新登上亚锦赛冠军宝座。施悦馨因此成为继沈巍巍、许诺之后第3位夺得击剑亚锦赛女子重剑项目冠军的南通运动员。

施悦馨今年24岁,近几年一直是中国女子重剑队选手。今年3月底,她和队友联袂夺得女子重剑世界杯马拉喀什站团体冠军,成功跻身国际比赛冠军行列。最近两个多月,施悦馨先后首次攻克世界杯冠军、亚锦赛冠军两座堡垒,显示出不俗的冲击力。

国际剑坛实行跨年度赛季,随着今年亚锦赛的结束,本赛季施悦馨的国际比赛任务只剩下今年7月下旬举行的世界锦标赛,届时,她和另两位南通国手许诺、傅颖均有代表国家队参赛的机会,有望向世界冠军发起冲击。 记者王全立

南通二中女足夺全国第五

晚报讯 昨天中午,刚刚在河北秦皇岛结束的2024—2025年全国青少年校园足球联赛高中女子组全国总决赛五、六名比赛中,南通二中女足3:1战胜广西南宁琼林中学女足,取得第五名的好成绩,创造了江苏省参加该赛事的历史最佳战绩。

当天上午10时30分,双方角逐正式开始。比赛一开始,两队长时间处于相持阶段。临近上半场结束,南通二中女足开始控制住场上局面,握住了主动权。上半场结束,双方0:0互交白卷。

易边再战,南通二中女足逐步发力,利用控场优势,将优势转化为进球。终场结束,南通二中女足最终以3:1的比分获得胜利,夺得该

项赛事的第五名(原江苏省最好成绩是全国第七名)。

此前的小组赛和淘汰赛中,球队先后以14:0战胜东北师范大学附属实验学校女足,以2:0战胜劲旅四川双流棠湖中学女足,以5:0战胜银川高级中学,以小组第一身份出线。在淘汰赛第一场中,二中女足又以5:0战胜湖南长沙市南雅中学女足。在淘汰赛第二场比赛中,一球惜败浙江省杭州第九中学女足。在争夺五至八名的较量中,二中女足在7:0战胜代表内蒙古出战的达拉特旗第一中学女足。

明年,南通二中女足将再次征战这一代表我国校园足球最高水平角逐的总决赛。 记者沈樑 高阳



昨天,2025世界沙滩排球职业巡回赛(中国启东站)在圆陀角旅游度假区碧海银沙景区圆满收官,日本女子Ren/Non组合获得女子组冠军,比利时男子组合获得男子组冠军。记者李波

海安博文男足三连胜出线

晚报讯 昨天上午,在福州举行的2024—2025年全国青少年校园足球联赛高中男子组全国总决赛D组小组赛最后一轮比赛中,海安博文高级中学(海安外国语学校高中部)男足以3:2战胜长沙麓山国际实验学校男足,小组第一出线。

比赛开始,海安博文男足9号陈维铄连续过人后小角度先进一球,后一脚吊射又进一球,7号李卓然在禁区内冷静推射再进一球,上

半场3:0领先。下半场,海安博文男足部分替补队员上场,对方取得两粒进球。最终,海安博文男足以3:2锁定胜局,结束比赛。

此前进行的两场小组赛中,海安博文男足以两个3:1分别战胜海南中学男足、金华市汤溪高级中学男足。目前,海安博文男足取得三连胜,以小组第一身份出线。今天,海安博文男足将迎来第二阶段交叉淘汰赛的首场比赛。 记者高阳

更俗
剧院

热映电影

动画《新·驯龙高手》
章子怡、王传君主演《酱园弄·悬案》
汤姆·克鲁斯主演
《碟中谍8:最终清算》

演出信息

7月27日19:30——俄罗斯少儿芭蕾舞剧《美人鱼》(广告)
8月15日19:30——昆剧《白罗衫》



扫二维码关注更俗剧院微信公众平台,获取更多电影演出信息。
更俗剧院新官方网站 <http://www.ntgsjy.cn/>
售票热线:85512832 服务监督:85528668