

骑电动车不戴头盔将被现场教育

15日起,公安交管部门将采取登记个人信息、口头警告方式督促驾乘人员佩戴

晚报讯 记者昨天从市公安局交警支队获悉,8月15日起,南通公安交管部门将对未佩戴安全头盔的电动自行车驾乘人员全面开展面对面法治宣传教育,采取登记个人信息、口头警告方式,提醒督促驾乘人员尽快养成戴盔习惯。

今年7月1日,《江苏省电动自行车管理条例》正式实施,规定驾驶、乘坐电动自行车应当按规定佩戴安全头盔。7月31日,南通市人民政府发布《南通市人民政府关于驾乘电动自行车佩戴安全头盔的通告》,规定9月1日起,南通市行政区域内电动自行车驾乘人员未按规定佩戴安全头盔的,由公安机关交通管理部门处警告或者二十元以上五十元以下罚款。

为依法加强我市电动自行车驾乘人员的交通安全管理和提升电动自行车驾乘人员的交通安全防护意识,切实预防和降低涉及电动自行车的道路交通事故的损害后果,南通公安交管部门根据相关规定,决定自2020年8月15日起,在前期社会面广泛宣传的基础上,全面开展面对面法治宣传教育,深入路面一线,采取登记个人信息、口头警告

的方式,提醒督促未佩戴安全头盔的驾乘电动自行车人员从现在开始佩戴安全头盔。从9月1日起,将对驾乘电动自行车未按规定佩戴安全头盔的违法行为进行处罚。

“希望通过面对面法治宣传教育,帮助广大驾乘人员克服观望等待心理,让自身安全多一份保障。”市公安局交警支队法宣科副科长刘军介绍,近年来,电动自行车逐渐成为广大市民主要的出行工具。与此同时,电动自行车道路交通事故多发频发。以2019年为例,市区涉及电动自行车的道路交通事故占事故总量的六成以上,其中颅脑损伤是电动自行车驾乘人员重伤或死亡的主要原因。

今年4月以来,我市公安交管部门在全市范围内开展了“安全从‘头’开始,生命幸‘盔’有你”系列主题宣传活动,先后联合保险公司、驾校、汽车检测以及其他爱心企业单位免费发放近5万只安全头盔,并通过进企业单位、进学校、进社区(村居)开展佩戴安全头盔的大宣讲活动,全面提升广大市民对驾乘电动自行车佩戴安全头盔的重要性和必要性的认识。

记者张亮 实习生杨晨



暑期来临,图书馆成为市民避暑阅读的好去处。市图书馆的人流量在暑期显著增大,越来越多的人以阅读代替外出游玩,在图书馆感受文化的氛围,接受知识的熏陶。 记者黄哲

7月市区鲜菜猪肉价格上涨

鲜活食品价格走势“由负转正”

晚报讯 昨天,记者从国家统计局南通调查队获悉,最新调查数据显示:7月南通市区鲜活食品价格走势“由负转正”,较6月扩大了4.7个百分点。其中,鲜菜、猪肉价格上涨明显。

调查显示,受近期频繁降水影响,市场上部分品种的蔬菜上市量有所减少,叶菜类价格上涨尤为明显。7月,南通鲜菜价格上涨5.8%。市区主要农贸市场纳入调查的30种鲜菜平均零售价格,与5月相比呈“25涨1平4降”。价格上涨明显的品种有芹菜、莴笋、大白菜、萝卜、卷心菜、莲藕、西葫芦、生菜,其中芹菜涨幅最大,每千克达到10.50元,上涨幅度24.6%。

强降雨天气在对蔬菜生产、供应带来影响的同时,也一定程度影响了市场生猪及猪肉的调运,进而推升了部分地区的活猪价格。同时,因为消费复苏,餐饮需求明显增加,带动市区猪肉零售价格上涨。调查数据显示,7月南通猪肉价格在连续4个月下降后首次上涨,市区主要农贸市场及超市猪小排平均零售价格为每千克69.36元,后腿猪肉是每千克56.09元,猪大排每千克58.12元,肋条猪肉每千克60.18元。

记者唐佳美 通讯员谢资二

受高温天气影响,以及9月的开学季和“中秋”“国庆”节日预期消费影响,鸡蛋价格止跌上涨。调查数据显示,7月南通鸡蛋价格结束近6个月下行趋势,草鸡蛋价格每千克16.96元,洋鸡蛋价格每千克11.14元。后市来看,虽疫情对蛋鸡养殖的冲击正在逐步减弱,但随着需求进一步向好发展,蛋价可能会继续回升。

入伏以来,因持续降水导致淡水鱼、河虾的出塘量减少,养殖、运输环节的损耗增加,鱼虾价格进入上涨周期。7月,市区主要农贸市场纳入调查的16种水产品零售价格与上月相比“9涨2平5降”。涨幅较大的有:河虾每千克达到195.67元,上涨70.2%;带鱼每千克53.40元,草鱼每千克17.13元。

调查还发现,居民对水果的消费有所下降,同时因西瓜、桃子等夏季水果的供应增加,水果消费市场总体供大于求,价格下降明显。7月,市区主要农贸市场纳入调查的7种鲜瓜果平均零售价格与上月相比“2涨5降”。其中,桃子每千克7.19元,西瓜每千克3.43元,香蕉每千克6.18元。

记者唐佳美 通讯员谢资二

立秋后,你的身体出现不适吗?

中医师与营养师解惑支招

65岁的王阿姨这段时间老觉得口干舌燥咽干,有时还会拉肚子,来到南通市第六人民医院中医科就诊。

市六院中医科主任花佳佳表示,立秋后天气仍热,且雨水多,湿热交蒸,会让人出现咽干、腹泻等肺脾失调的症状。他推荐在这个时期一是多吃祛湿热的食物或药物,如木瓜、薏苡仁;二是多吃一些健脾和胃的食物,如茯苓、芡实、山药、豇豆、小米等。

同时,立秋后饮食宜以健脾祛湿、益胃生津为法。花佳佳介绍,湿气重的时候,人的舌苔比较厚、比较白,大便不成形。这一症状多集中在肥胖人群中。可以多食用冬瓜汤,它不仅清肺祛湿,还具有减肥的作用。

夏秋交替,有的人会在这一时期出现咳嗽、嗓子疼、口渴、大便干燥,又喜欢吃凉的,还有的人鼻子上冒小痘痘,也有的人鼻子发红,这些都是肺火的表现。花佳佳介绍,去肺火,金银花是最好的代茶饮,能够去除肺火和胃火。日常泡水时,用6~10克金银花,在此基础上加入菊花,在去肺火的同时还能起到清肝的作用。一般来讲,一次的量冲泡2~3次为宜。

立秋后空气干燥,人容易烦躁不安,市六

院营养师周楠建议,此时可多吃些清热润肺的食物防燥润肺。比如南瓜具有润燥作用,可以改善秋日干燥带来的不适感;豆类中,绿豆清热解暑,红豆清热利湿,黑豆健脾补肾;莲藕开胃清热、润燥止渴、清心安神;杏仁能够润肺、止渴和滑肠;葡萄益气补血、生津止渴、健脾利尿。这些都是立秋后的滋补佳品。但立秋后西瓜要少食用,西瓜性凉,脾胃虚弱者应减少食用。

此外,周楠还推荐了几个食谱:“川贝冰糖炖雪梨,有润肺化痰的作用,但糖尿病患者慎用;百合杏仁赤豆粥,因为百合润肺效果很好,这款粥润肺、润燥,能改善肺脏功能;乌梅菊花茶,不仅生津止渴、清热润燥,还可起到防癌抗癌的作用。”

值得一提的是,立秋后,有慢性肺病、体质虚弱、亚健康状态的人群要注意饮食养生。不过,花佳佳也提醒,调养进补虽好,但每个人的体质和身体状况不同,所用方法也不尽相同,需要找专业中医辨证论治,因人而治,才能起到养生效果。若进补不当,会适得其反。

本报通讯员张凌丽
本报记者冯启榕

南通机场部分航班恢复热食服务 热腾腾的飞机餐回来了

晚报讯 昨天上午9时许,装有100多份鸡肉饭的南通机场冷链配送车,从机场航食部驶出进入停机坪停稳后,随着车厢缓缓升起与机舱“衔接”,工作人员将旅客的午餐顺利送入ZH9260航班。至此,因疫情防控要求暂停近半年的飞机热食回归,旅客又可以吃上热腾腾的飞机餐了。

疫情期间,根据疫情防控工作要求,多家航空公司对机上供应品、餐食配备标准进行调整,以减少机上人员接触加强机上防护。其中,飞机配餐多改为独立包装的盒装或袋装点心。随着疫情形势持续转好,航班陆续恢复,尤其是7月份以来,旅客出行需求明显提升,各航空公司也根据自身情况逐步恢复机上热食供应。

昨天,南通机场出港的深圳航空全面恢复热食服务。“今天一大早,飞往深圳和广州的两个航班,已经率先吃上了热食早餐——鸡肉面。”南通空港实业有限公司航食部生产组长张黎明介绍,根据航空公司的配餐需求,当天的正餐准备的分别是豇豆肉末饭和香菇鸡丁饭。

切配、烹饪、降温、装盒……在航食部各个车间,做好防护的工人们正各司其职、有序忙碌。“所有饭菜烹制好后均要先送至速降温库。”张黎明介绍,待饭菜温度降至5℃后再进行包装,包装完毕后进行统一贮藏,再根据

航班需求完成配送。

面对陆续恢复的航班热食需求,南通机场如何做好配餐保障?“航班热食的恢复,对我们提出更严峻的考验。”航食部经理胡培军介绍,首先是严把人员和食材的安全关,做好员工健康监测、强化外来送货人员体温及苏康码核查,采购的食材均可追溯并经审核确认,进口食品、海鲜产品一律不用,“从原材料到制作,从贮藏到配送,每个环节都做好严控,确保旅客的一菜一饭安全可口。”

“航空配餐的生产环境是餐饮业中最苛刻的。”胡培军介绍,除了人员、食材的安全保障以外,生产环节也十分关键,对此,公司安排专职人员每天对产区及餐车定时定次消毒等,从源头守护旅客舌尖上的安全。

昨天,各航班累计供应热食900余份。据了解,热食恢复后,经济舱旅客可以享用香菇鸡肉等正餐;公务舱旅客能够品尝到杏鲍牛肉、西芹虾仁、白灼西兰花、发菜银鱼羹、五色水果等精美餐食,旅客出行体验将得到较大提升。此外,昨天起,南通机场两舱休息室、贵宾中心也将重启热食供应,每天7:00~9:30、10:30~13:00、17:30~20:00,旅客可享用到热气腾腾的餐食。

记者张水兰 实习生邢杨沛
通讯员吴启良 季颖慧

崇川区人力资源市场近期招聘会公告

主办:崇川区人力资源和社会保障局 承办:崇川区人力资源服务中心
举办地点:崇川区人力资源市场(南通市青年中路128号,崇川区便民服务中心一楼东区)
崇川区人力资源市场(每周三、六上午8:30~11:30现场招聘会) 省五星级人力资源市场

举办时间	活动名称
8月12日(周三)	学田街道“稳就业·保居民就业”专场招聘会
8月15日(周六)	2020年崇川区“热力八月,求职盛会”网络招聘会
8月19日(周三)	虹桥街道“稳就业·保居民就业”专场招聘会
8月22日(周六)	2020年崇川区“热力八月,求职盛会”网络招聘会
8月26日(周三)	新城桥街道“稳就业·保居民就业”专场招聘会
8月29日(周六)	2020年崇川区“热力八月,求职盛会”网络招聘会

联系电话:85128708、55082242
崇川人力资源网:www.ntcchr.com



微信号:ntcchr