

新一轮冷空气来袭,久违晴天将回归

后天通城最低气温降至个位数

晚报讯 今年国庆假期,通城上演“冰火两重天”,前期热如盛夏,后期冷似深秋。随着冷空气的进一步补充南下,10日至11日我市最低温度将降至个位数,仅为8℃~9℃,昼夜温差拉大,提醒大家注意保暖。

进入10月以来,随着副热带高压的强势回归,气温也开始“放飞自我”,一天高过一天。10月2日,也就是假期的第二天,南通国家观测站最高气温定格在34.5℃,打破了10月最高气温33.3℃(2021年10月4日)的历史纪录;10月3日下午3时37分,南通国家观测站气温达到36.3℃,再次

刷新前一天34.5℃和最晚高温日的纪录。在副高发起的这一轮强势“攻击”下,今年南通站高温日数为39天,与历史纪录(2013年39天)持平。

不过,随着北方冷空气的南下影响,我市迎来了“断崖式”降温,24小时降幅达到了18℃左右,天气也从“极端热”变成了“格外冷”,尤其这几日持续阴雨,穿件外套已经无法抵御外界的凉意了,不少怕冷的小伙伴甚至穿上了薄羽绒服。

而这样的阴冷感还未结束。9日,新一轮冷空气又将影响我市,10日至11日最高气温将回落到“1”字

头,最低气温则降至8℃~9℃。好在,从10日起,这种时阴时雨的天气将正式告一段落,久违的晴天即将回归,白天在阳光的照拂下,体感应该会舒适一些。提醒广大市民,根据气温变化灵活穿衣,尤其是早晚一定要注意保暖,预防心脑血管及呼吸道疾病。

【今明后天天气预报】
8日:多云到阴,局部有零星小雨,东北到东风3~4级,13℃~21℃;9日:阴有分散性小雨转多云,西到西北风4~5级,15℃~20℃;10日:多云到晴,西北风4~5级阵风6级,9℃~16℃。

记者俞慧娟
(合作单位:南通市气象局)

崇川12个社区被列为“一刻钟便民生活圈”省级试点

一站式满足居民消费需求

晚报讯 早上在便民核酸采样点完成采样,步行两分钟即可在24小时便利店或街巷小店买到早餐,回家还能顺路在农贸市场采购蔬果生鲜……9月29日,记者来到崇川区学田街道南川园社区发现,“一刻钟便民生活圈”已经融入市民生活,各类消费服务在短短几分钟内就能尽享。

“一刻钟便民生活圈”是指以社区居民为服务对象,服务半径为步行15分钟左右的范围内,以满足居民日常生活基本消费和品质消费为目标,以多业态集聚形成的社区商圈。今年8月,商务部公布全国第二批城市“一刻钟便民生活圈”试点名单,南通成功入选。作为主力军的主城崇川,发挥着不可或缺的作用。今年,崇川区共有集聚式、街坊式、分布式3类共12个社区被列为省级试点单位,分别是崇川经济开发区三桥社区、永兴街道和洋社区、天生港镇街道龙湖佳苑社区、城东街道东大街社区、陈桥街道天和社区、狼山镇街道三角桥社区、任港街道弘运社区、唐闸镇街道长岸社区、文峰街道春晖社区、幸福街道祖望社区、学田街道南川园社区、钟秀街道城北社区。

近年来,崇川区聚焦商贸流通业发展,培育壮大生活服务业企业,引导各类商业资源向社区

下沉集聚。全区现有各类社区商业门店逾6500个,涵盖蔬菜零售、便利店、早餐、家政、美发美容、末端配送、洗染和便民维修等八类基本便民服务业态。

218家品牌连锁便利店,本土和国内外品牌竞相“首秀”“首发”;“盒马邻里”致力为短半径500米内的消费者提供商品配送,“丰巢”快递柜、“菜鸟驿站”快递收发点成为小区标配;全区升级改造41家菜市场,引入智慧市场管理系统;“15分钟便民医疗圈”“15分钟图书馆服务圈”全面建成……从群众最关心的问题入手,崇川区围绕综合服务、全民健身、养老服务、健康医疗、社区文化、就学便利、绿色出行、便捷消费等八个方面,实行一圈一方案、一台账,项目清单化推进便民生活圈建设。

“崇川区便民生活圈建设已经驶入快车道,但仍存在商业网点布局不均、设施老旧、新业态新技术发展不平衡等问题。”崇川区商务局相关负责人介绍,全区将结合12个省级试点社区,从“标准化、便利化、智慧化、品质化”四个维度提升便民生活圈建设水平,不断完善社区商业网点建设,加快居民生活服务业发展,使之成为服务保障民生、推动便利消费、扩大就业创业的重要载体。

记者江姝颖

今天是全国高血压日,专家提醒高血压患者:平稳降压、长期达标是关键



今天是第25个全国高血压日,今年的主题是“血压要知晓,降压要达标”。市一院心内科专家提醒:高血压对健康危害很大,早知晓、早治疗,平稳降压、长期达标是关键。

专家介绍,在安静状态下,不同日子3次测量收缩压(高压)均大于或等于

140mmHg或者舒张压(低压)大于或等于90mmHg者,可以确诊为高血压。长期的血压升高,会对健康造成危害。如引发高血压脑病、冠心病、心力衰竭、脑卒中、眼底出血、肾功能衰竭等。

“及早治疗和控制高血压,就能尽量减少对心脑血管造成的损害。”专家强调,高血压患者应坚持长期服药,每天需服用1次长效降压药物,以确保平稳降压。血压达标标准如下:一般高血压患者,血压降至140/90mmHg以

下;合并糖尿病、冠心病、心力衰竭或慢性肾脏疾病伴有蛋白尿的患者,如能耐受,应降至130/80mmHg以下;年龄在65~79岁的患者血压降至150/90mmHg以下;80岁及以上患者降至150/90mmHg以下。

如何预防高血压?专家这样支招:从每一天做起,限盐(每天不超过6g钠盐)减重多运动,戒烟戒酒心态平。此外,超重和肥胖可促使血压上升,建议超重和肥胖者减轻体重。

本报通讯员徐蕊元
本报记者冯启榕

只要多跑步就能提升耐力吗?

专家说必须通过组合训练才可以



读者俞智杰来电(0513-85110110)咨询:想提升耐力,请问跑步是唯一的运动方式吗?

记者就此问题采访了南通市体育科学研究所副研究员、南通市体育科学学会副秘书长卞保应。

卞保应说,想要有效提升耐力,必须全面训练人体的供能系统,既包括有氧供能系统,也包括无氧供能系统。“你首先需要通过有氧以下的训练打好有氧基础。”然后

还需要一定无氧阈以上的强度训练来提升自身的最大摄氧量,这里的无氧阈以上强度训练主要指的是间歇跑,同时还需要一定的混氧训练,提升身体耐受乳酸的能力。

“所以,必须通过多种速度下的组合训练,才能真正高效地提升耐力。”卞保应说。

本报记者王全立

更俗剧院

最新演出信息

马丽、常远、魏翔主演《哥,你好》
吴彦姝、奚美娟主演《妈妈!》

10月14日19:30——柴可夫斯基作品室内音乐会《天鹅湖》



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

体彩情报站

南通体彩热线电话:83512819、81027380

传统足彩2.6亿派奖火热开展 2元最高可中1000万

传统足彩2.625亿大派奖火热开展,派奖玩法涵盖14场胜负游戏、胜负任选9场游戏、6场半全场胜负游戏和4场进球游戏。派奖期间,2元1注的传足头奖有望达到1000万元。

即日起至2022年10月30日,根据赛事赛程安排,国家体彩中心每周对14场胜负游戏、胜负任选9场游戏、6场半全场胜负游戏和4场进球游戏分别指定1~2期开展派奖,预计持续15期,派奖总金额高达2.625亿元。

本次派奖具体方法为:14场胜负游戏、胜负任

选9场游戏每期各派送800万元,6场半全场胜负游戏每期派送70万元,4场进球游戏每期派送80万元,各游戏均由当期所有一等奖按中奖注数均分,单注派奖奖金最高限额500万元。派奖期间,2元1注的传足头奖有望达到1000万元。

本次派奖总金额为2.625亿元,其中14场胜负游戏共计派奖1.2亿元,6场半全场胜负游戏共计派奖1050万元,4场进球游戏共计派奖1200万元。感兴趣的您可以去身边体彩网点购买。

福彩直通车

南通福彩热线电话:85286795

福彩“喜相逢”1300万大派送

为回馈广大购彩者对即开型福利彩票一直以来的关心与支持,省福彩中心决定开展“喜相逢”系列即开型福利彩票游戏派奖活动。

派奖活动自上市之日起至10月10日24时止(以销售系统实际兑奖时间为准)。活动期间,对单张彩票兑取“喜相逢”系列即开型彩票游戏100万元、80万元、30万元、600元、500元和200元奖级的中奖彩票进行派奖。单张兑取100万元的彩票中奖者,派送100万元固定奖金;单张兑取80万元的彩票中奖

者,派送80万元固定奖金;单张兑取30万元的彩票中奖者,派送30万元固定奖金;单张兑取600元的彩票中奖者,派送600元即开票;单张兑取500元的彩票中奖者,派送500元即开票;单张兑取200元的彩票中奖者,派送200元即开票。

本次派奖活动时间以销售系统实际兑奖时间为准,符合条件的中奖者不能在规定时间内兑奖的,视为放弃派奖奖金。刮刮乐翻天,与您喜相逢!

公益体彩 乐善人生

福彩双色球 2元可中1000万