

气温下降，本周重回春日模式

今天或伴有短时强对流天气，需注意防范

“小俞聊天气”

晚报讯 持续了4天的“3”字头天气终于在上周日告一段落。昨天市区最高气温回落到22.7℃，天空状况不错，午后的阳光还有点晒。今天，晴好天气也要按下“暂停键”，久违的雨水将现身。

从市气象台发布的一周天气来看，预计本周除21日有一次降水过程外，其余时段以云系变化为主。具体预报：21日多云转阴有阵雨或雷雨，雨量中等，有雷雨地区雷雨时短时阵风7~9级；22日阵雨渐止转多云；23日晴到多云；24日多云；25日晴到多云；26日~27日多云。

昨天进入谷雨节气，作为春季的最后一个节气，它宣告寒潮退场，携着升温的暖意与丰沛的雨水，滋养大地，润泽万物，让田间的谷物在春雨中拔节生长。可以说，今天的这场雨来得颇为应景。但需要注意的是，可能会伴有短时强对流天气，雷雨时尽量避

免出门，在外要注意做好防范措施。

受冷空气影响，本周气温难见“3”字头，天气终于回归春日模式。本周平均气温17℃，接近常年；最高气温26℃左右，出现在21日；最低气温9℃左右，出现在26日。也就是说，这周最高气温出现在周一，之后呈波浪线走势，基本在20℃上下徘徊。

风力方面，本周风向多变，风力一般为陆上4~5级、沿江江面4~6级、沿岸海区5~7级，其中21日~22日风力较大，最大风力陆上4~6级、沿江江面5~7级、沿岸海区6~8级。市气象台提醒市民，及时关注天气变化，合理调整穿着，安排好生活与出行。

【今明后三天天气预报】21日：多云转阴有阵雨或雷雨，雨量中等，东到东南风4~5级阵风6级，气温11℃~26℃；**22日：**阵雨渐止转多云，偏北风4~5级阵风6级，气温15℃~22℃；**23日：**晴到多云，西北风3~4级，气温12℃~24℃。

记者俞慧娟

(合作单位:南通市气象局)

对练展示和比赛

通城爱好者庆祝世界乒乓球日

晚报讯 乒乒乓乓，快快乐乐。昨天，近百名通城乒乓球爱好者从四面八方赶到市区体育公园，参加2025年中国乒协“国球进公园·百园万人齐乒乓”暨庆祝世界乒乓球日江苏南通体育公园站活动，共享国球带来的健康和欢乐。

体育公园内，多张乒乓球桌一字排开，乒乓球爱好者兴致勃勃地切磋球艺，你用直板、我握横拍，你打快攻、我拉弧圈，你擅长旋转、我讲究落点……博大精深的乒乓球运动让大家练得尽力、玩得尽兴。73岁的爱好者陈建新一大早坐地铁赶到体育公园参加活动，她告诉记者，近几年，她经常参加省内外的比赛和活动，还获得了中国乒协颁发的业余运动健将证书，乒乓球让她的退休生活过得健康而精彩。

南通乒乓达人、市火炬手协会负责人张利民饶有兴趣地向球友们展示

和介绍他收藏的乒乓球拍、迷你乒乓球桌，许绍发、郭跃华等乒乓球名宿的签名球拍记录了张利民和多名国球功臣的交往故事，乒乓达人娓娓道来，爱好者听得过瘾。

昨天的重头戏是比赛，吸引了6支俱乐部近50名爱好者参赛，大家在丰富多彩的攻守大战中喜迎今年“世界乒乓球日”。

此次活动由崇川区乒乓球协会、南通市火炬手协会承办。承办方负责人蔡建华说，崇川区涌现出乒乓球奥运冠军李菊、陈玟以及邱建新、陈可等国手，拥有深厚的乒乓球群众基础。去年，崇川区成为中国乒协首届“国球进公园”唯一的江苏试点赛区，崇川区乒协得以在更高舞台展示辖区大众乒乓球底蕴。今后，协会将举办一系列富有特点的竞赛和宣传活动，吸引更多市民加入乒乓球健身队伍。

记者王全立 尤炼

步数要刷，体重更要“管”

“健康市集”带你玩转科学养生

19日，南通创新区紫琅新天地热闹非凡，2025年全国“行走大运河”全民健身系列活动暨“健步走江苏”（南通站）大型公益活动举行，3000多名市民热情高涨，环绕紫琅湖开启5.5公里的暴走之旅。当天，市卫生健康委结合“体重管理年”主题，直接把“健康市集”搬到活动现场，让大家在刷步数的同时，还能顺便“刷”出体脂率。

走完5公里，肌肉含量提升吗

活动起点与终点设置的两座“健康小屋”成为亮点，吸引了众多市民的目光。市第一人民医院医疗团队通过体脂仪、肌肉量检测仪为市民提供运动前体质评估。

“根据检测数据，建议您在有氧运动基础上增加每周2~3次力量训练，以提升肌肉含量。”市疾病预防控制中心启用人体成分分析仪及骨密度检测仪，动态呈现运动后的身体指标变化。

一名参与市民看到检测结果后笑称：“5公里步行消耗的主要是水分，看来后续需要调整运动强度与饮食结构。”市中西医结合医院AI中医问诊，通过舌像拍摄、脉诊模拟及体质问卷三重维度，为市民生成定制化中医健康方案，也备受市民认可。

中医养生，吃货的“快乐星球”

活动现场，3处健康体验区人气爆棚，市中医院的专家们将中医药养生理念与现代健康管理巧妙结合，成为市民们的“打卡圣地”。

工作人员结合季节特点调配药饮，同步普及中医体质调理知识；传统养生食品体验区，八珍糕、山楂丸等药食同源食品供市民免费品尝，兼具健康与趣味的手工制作环节吸引各年龄层市民参与；来自市中医院、卫生高职院校的志愿者们还为完赛的市民们提供耳穴压豆、推拿按摩等服务，一名刚完成推拿的市民表示：“运动后肌肉放松效果显著，这种‘运动+康复’的服务模式非常贴心。”

八段锦vs啦啦操

在“体重管理年”主题引导下，运动展示区成为科学健身理念的生动课堂，市卫生健康委精心设计“传统养生+现代运动”双场景演示。其中，八段锦表演团队以舒缓流畅的动作展现“气动形随”的中医运动哲学，特别强调“调畅气机对体重管理的辅助作用”；活力四射的啦啦操表演则结合运动生理学数据，直观呈现高强度间歇训练(HIIT)的燃脂效率；穿插其中的健骨操和康复操环节，特别针对“久坐导致的代谢减缓”问题演示科学有效的动作。

不少参与者表示，手持“运动步数+体质检测”的双重“健康成绩单”，对科学管理体重有了更直观的认知。南通市卫生健康委相关负责人强调，体重管理是全民健康的重要基石，未来将持续升级“健康市集”服务模式，引导公众树立“体重可控、健康可管”的主动健康意识。

本报通讯员顾湘 本报记者李波



舞剧《白毛女》在通上演

昨晚，上海芭蕾舞团的扛鼎之作舞剧《白毛女》在更俗剧院上演。该剧融合民族舞、戏曲、武术元素，加入华北地区民歌河北梆子、山西梆子特色，以管弦乐与民乐交织，展现鲜明民族风格与浓郁生活气息。

记者徐培钦

我市事业单位招聘笔试完成

报考人数及岗位规模创历史新高

晚报讯 19日，江苏省2025年省属事业单位统一公开招聘暨南通市事业单位公开招聘工作人员笔试顺利举行，全市13个考点、805个考场同步开考。据介绍，本次考试我市共设546个岗位，计划招录588人，吸引23577名考生报名参考，报考人数及岗位规模创历史新高。

今年，我市事业单位招聘聚焦民生需求与高质量发展，岗位涵盖教育、医疗、基层治理等领域，为高校毕业生等重点群体提供优质就业机会。考前，市委组织部、市人社局高度重视，统筹各县(市、区)及考点学校召开考务工作部署会；联合网信、教育、公安、卫健、供电等部门成立考务保障应急工作专班，组织调度监巡考人员、交巡

警、驻点医生、无线电监测人员等2000余人，构建起市县协同、部门联动的全方位、立体化安全保障网络。

早上7点试卷抵达各考点，8点考生开始进场，9点正式开考，13个考点考务进度在市指挥平台上实时展现，人事考试考务(巡考)管理系统同步统计参考人数、未带身份证人员等关键信息。

为确保公平公正，此次考试我市选派13名骨干巡视人员赴各县(市、区)考点，全流程督导考场设置、试卷保管等环节，确保考务规范统一；通过线上巡视+线下巡考的全方位监管模式，全程双人监管押运，实现各环节紧密衔接，以“一盘棋”思维精准发力，确保本次考试应急响应及时准确，考试过程安全平稳。

通讯员仲雯 记者何家玉