

# 降水趋于结束,天气逐渐转好

## 气温将有所回升



本报讯(记者 朱秋霞)“金气秋分,风清露冷秋期半”。9月23日是秋分节气,秋分是秋季的第四个节气,天高云淡,桂蕊飘香,秋风拂过,送来丰收的味道,农田里满是忙碌的身影。

秋分节气也标志着我国绝大部分地区正式进入凉爽的秋季。随着太阳直射点逐渐向南移动,北半球白昼越来越短,气温逐日下降。不过,从全国入秋进程图上可以看到,镇江乃至整个江苏,目前还处于夏季,大家不要被最近的凉爽迷惑。

近期频繁降水,太阳“离线”,温度持续下行,虽说凉爽,但持续的阴雨天,容易让心情蒙上一层灰色“滤镜”。好在降水趋于停止,天气逐渐转好,气温也将随之上升。未来十天,我市天气以云系变化为主。气温先升后降,最低气温在9月27日前从20℃左右逐渐

回升至24℃左右,而后降低;最高气温在9月27日前从25℃左右逐渐回升至29℃左右,而后降低至26℃左右。

秋分时节寒意渐浓,科学“秋冻”有讲究。养生方面,防秋寒和秋燥是此时的养生要点。可以多食用一些甘润生津和润肺的新鲜果蔬,比如秋梨、百合等;还可以做一些慢跑、瑜伽等舒缓的运动项目来锻炼身体、抵御秋寒。俗话说“春捂秋冻”,但“秋冻”也要讲究科学。刚进入秋季时,可以根据天气变化,逐渐增加衣物,不要急于换上过厚的衣服,同时注意锻炼,适当锻炼有助于提高身体耐寒能力,增强免疫力。抵抗力较差的老人和小孩,有呼吸系统疾病、心脑血管疾病以及骨关节疾病的人群不太适合“秋冻”,一定要根据气温变化及时添衣加被;健康人群也一定要注意“秋冻”尺度、科学御寒。

具体天气预报:9月24日白天阴有时有阵雨,夜里阴,偏东风3至4级,最低气温19℃左右,最高气温25℃左右。9月25日阴到多云,最低气温20℃到21℃,最高气温28℃左右。9月26日多云,最低气温20℃到21℃,最高气温28℃到29℃。

## 续写亚洲文明新辉煌

(上接02版)围棋作为中国传统棋种,深刻体现着诸多中国传统价值观。”浙江省围棋队主教练蓝天说,希望能让更多人在黑白之间品味亚洲文化兼收并蓄、博采众长、充满活力的特点。

在前不久举行的贵州榕江“村超”上夺得冠军的车江一村足球队球员陈兴洋,对习近平主席致辞中“以体育促包容,增强文明自信,坚持交流互鉴”感触很深。

“‘村超’能够吸引大批国内外观众到场参与,关键在于足球文化与当地民俗得到了很好的融合。”陈兴洋表示,将继续用好这一对外交流的桥梁纽带,讲好新时代中国故事。

### 共同续写文明新辉煌

作为本届亚运会的主办城市,杭州历史文化底蕴深厚。习近平主席在致辞中引用宋代欧阳修《有美堂记》“山水登临之美,人物邑居之繁”的名句和马可·波罗“世界上最美丽华贵之天城”的赞誉,向国际贵宾介绍杭州。

“杭州是传承千年文化的古都之一,对中华文明乃至世界文明作出了重要贡献。”浙江省博物馆馆长陈水华表示,将继续致力于展示中华优秀传统文化、开展中外文明交流互鉴,让“浙”里的故事唱得更响、传得更远。

“习近平主席曾对浙江寄语‘干在实处、走在前列、勇立潮头’,

此次又强调了浙江‘中国式现代化的先行者’的定位,为浙江以‘两个先行’打造‘重要窗口’进一步指明了方向。”浙江省发展改革委主任杜旭亮说,将始终把高质量发展作为首要任务,推动浙江在中国式现代化的宽广大道上奋勇向前。

曾承担北京亚运会城市规划和场馆建设任务的北京市城市规划设计研究院原院长柯焕章认为,在国内举办的三届亚运会见证了我国迈向体育强国的历史变化。“逐步壮大的体育产业丰富了百姓生活,促进了城市基础设施建设,一代又一代人的努力得到了回报,我们对未来充满期待。”

“习近平主席指出,坚持交流互鉴,续写亚洲文明新辉煌。我们青年一代责无旁贷。”来自浙江理工大学的赛会志愿者陈杨楦说,他将以热情周到的服务,带给各国宾客宾至如归的温暖,为促进不同文化交流贡献自己的力量。

钱塘江畔,亚运圣火熊熊燃烧。来自广东的马术三项赛运动员梁锐基对即将开启的比赛充满期待。

“非常荣幸能够作为中国代表团一员参加杭州亚运会,我和队友们将以最饱满的热情,与亚洲各国各地区运动员一道,在亚运圣火下留下无悔的奋斗记忆。”梁锐基说。

据新华社杭州9月23日电

## “润州明月夜”嗨GO生活节精彩纷呈

### 各类活动亮点频现,线上线下好评不断

本报讯(孙晨飞 高昕)9月23日,记者从润州区委宣传部了解到,自8月19日“润州明月夜”嗨GO生活节正式启动以来,各类主题鲜明、富有特色的活动精彩纷呈、亮点频现,线上线下好评不断。

润州与抖音本地服务商MCN机构合作,开设“乐享润州”抖音号,通过直播带货方式,推介润州本地餐饮、住宿、景区景点、娱乐生活等丰富场景,为商家引流,促消费升级,为润州宣传。截至9月19日,“乐享润州”抖音号围绕餐饮美食、酒店住宿、体育比赛等内容直播83场次,参与企业108家。

润州聚焦短视频流量效应,组织开展百名网络达人打卡润州、“润州明月夜”团团邀你嗨

GO拍短视频大赛等活动,邀请省内外网络达人、镇江本地摄影爱好者,以拍摄短视频的方式全方位宣传推介润州吃、住、行、游、购、娱、体、演等融合发展成果。

足球、乒乓球、掼蛋三大体育赛事进一步聚集人气,为恢复和扩大消费提供有力支撑。由24支社区代表队参加的社区五人制足球联赛,志在打造贵州村超的润州版本。300多名运动员经过80场比赛的激烈角逐,最终决出了通往贵州村超赛场的球队。作为群众基础最广泛的体育运动之一,乒乓球比赛吸引了全区600多名乒乓球爱好者报名参加。作为深受广大居民喜爱的牌类运动,掼蛋比赛一经发布就受到广泛关注,330多人

报名参加各街道初赛阶段的选拔,最终将产生70对选手晋级区总决赛。

在润州,每天都上演着各类主题鲜明的娱乐活动。“润州明月夜·合和共美时”曲艺专场,扬州弹词《牡丹缘》连开6场,吸引近400名戏曲爱好者参与,好评如潮。马副官的店、樊登读书、梦溪书城南山书局等阅读组织围绕“悦读夜润州”主题,开展亲子绘本阅读、家庭教育、好书分享等夜读活动11场,让夜读在润州成为一种时尚。第14届HIFI西津渡音乐节如期举行,6个周末7支乐队10多位歌手的精彩演出,吸引2000多人到现场打卡,周末去西津渡看音乐节,逛西津大市,已成为镇江人民的一种生活方式。

## 邻里同乐迎中秋 党群连心庆国庆

本报讯(张文丽 宋丽娟 陆燕 林兰)在中秋、国庆即将来临之际,9月22日,京口区谏壁街道东街社区携手街道慈善社工站、京口区火星社会工作服务社,开展“邻里同乐迎中秋 党群连心庆国庆”双节同庆联欢会。

联欢会在歌舞《希望的田野上》中拉开帷幕,随后,由孩子们表演的平衡车《车舞飞扬》、拉丁舞《夏日狂欢》,获得大家连连赞美和阵阵掌声;《早安隆回》《我的玫瑰》两支现代舞蹈,瞬间点燃了现场氛围;舞蹈《礼仪之邦》,展示了从古至今的礼仪文明;青少年带来的诗朗诵《满江红》、合唱《我和我的祖国》,展示了新时代少年对祖国满满的热爱之情;消防战士带来的歌曲《强军战歌+歌唱祖国》,传递着浓浓的爱国情怀;晚会最后,一首《我爱你,中国》将现场气氛推至高潮。

现场设置了“镇江好人”颁奖特别环节,为社区两位榜样——刘守平、杨春萍颁奖,并分享了他们的故事,鼓励大家学习榜样精神,践行榜样力量。



9月22日,镇江新区丁卯街道戴家巷社区联合悦心居家养老在社区开展“月圆中秋 团扇团圆”活动。社区信息员携手居民现场手绘团扇,展现社区居民一家亲、邻里和睦的幸福景象。

马镇丹 刘蕙敏 摄影报道

## 开展廉政活动 增强廉洁意识

本报讯(孙晨飞 袁雪)9月22日,润州区和平路街道牌湾社区纪委与天益爱心公益服务中心,联合开展以“喜迎中秋 猜廉洁灯谜 做廉心月饼”为主题的廉政活动。

活动现场,社区邀请专业烘焙志愿者教大家制作月饼,从称量面团到擀皮,从包馅到压模,居民们在志愿者的现场指导下做得有模有样。此外,社区还举办中秋猜灯谜活动,

将廉政教育的主旋律与中秋传统文化有机融合,通过猜中秋、猜灯谜、制作“廉心”月饼的形式,培养社区党员干部和居民群众的廉洁意识,让廉政文化入脑入心。

牌湾社区负责人王琪介绍,此次活动不仅让党员群众感受到节日的喜庆,同时也增强了大家的廉政意识,进一步营造浓厚党风廉政建设氛围,确保节日期间风清气正。

方便快捷天天有

几十元投入 几十万人关注

分类信息

小投入 大回报 生活助手 包罗万象 85010256

家电维修

●镇江市家电维修专家,电

视、洗衣机、空调等制冷设备,含厂企设备 18905282938

婚姻中介

●天赐老中青婚介成立26年:优男87年1

米76大专开公司;女93年1米64硕士医生;女97年未婚本科1米65公务员;

男89年本科1米82国企管理,会员资源丰富 13275110270