

# 又是一年“小满”到

## 近期最高气温稳定在30℃以上



本报讯(朱秋霞)暖风带来初夏,又是一年小满时节。5月20日我们迎来夏季的第二个节气——小满。每年这个时候,夏熟的农作物未完全成熟,却渐渐饱满,故称为“小满”。《月

令七十二候集解》中说:“四月中,小满者,物至于此小得盈满。”

二十四节气里,小暑之后是大暑,小雪之后是大雪,小寒之后是大寒,只有小满之后没有“大满”,而是芒种。在中国人的心里,大满并不是人生最好的追求。“满招损,谦受益”,太满,招致损失;不满,空留遗憾;小满,才是人生中最好的状态。正如《菜根谭》中所云:“花看半开,酒饮微醉”。人生无需太满,小满即是幸福。

未来十天,我市以云系变化为主。气温较为平稳,最高气温在30℃到33℃,最低气温在19℃到21℃之间波动。近期我市多晴热天气,适宜晾晒,但户外活动就需要记得做好防晒了,另外对于家中种养花草的的市民来说,也需要“勤补水”了。

具体预报:5月20日多云到晴,气温20℃到30℃。21日多云有时阴,气温20℃到30℃。22日多云,气温20℃到31℃。

### ■ 相关新闻

## 小满时节湿热增 健脾养心好度夏

新华社北京5月19日电 5月20日迎来小满节气,此后气温升高明显、降水增多,容易产生湿热之邪。中医专家提示,小满节气养生要注意防热防湿、护脾养心,从而安然度夏。

中国中医科学院西苑医院治未病中心赵玉清博士介绍,小满之后,由于天气逐渐闷热潮湿,人容易出现头昏沉如裹、胸闷、嗜睡、身体困重、肢体倦怠以及皮肤湿疹、瘙痒等表现。同时,湿邪最易损伤脾胃,进而导致脘腹痞闷、纳差、口苦口黏、多汗但汗出热不解等不适。

赵玉清说,这一时期宜选

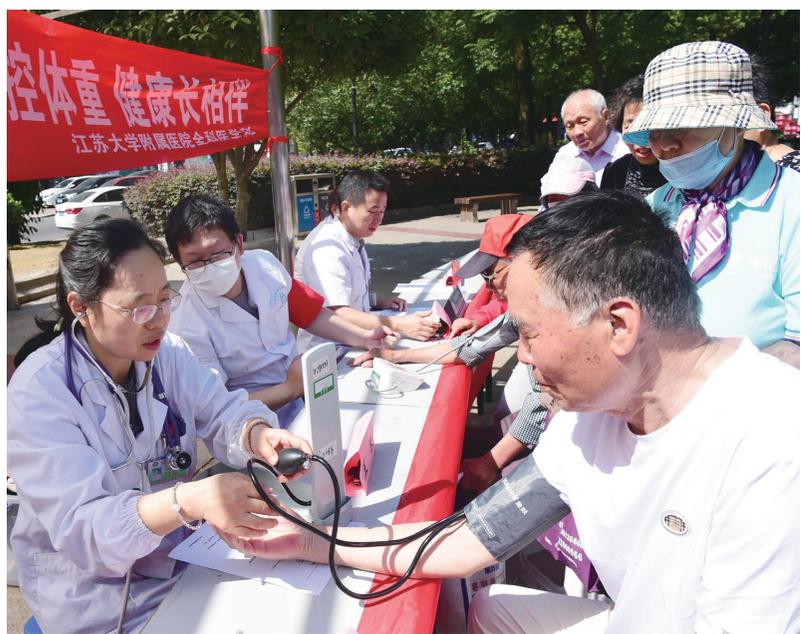
择具有健脾利湿、清热祛湿、养阴作用的食物,如苦菜、赤小豆、薏苡仁、绿豆、冬瓜等;同时,为防止发生湿疹等皮肤疾病,应适当节制肥甘厚味、生湿助湿、辛辣助热食物的摄入,如生蒜、辣椒、海鱼、羊肉等。

“小满节气养生还要做到起居追太阳、着装不沾湿、运动不大汗。”中国中医科学院西苑医院治未病中心主任张晋说,这一时期气温日差仍较大,早晚仍会较凉,加之空调的使用逐渐频繁,切忌贪凉卧睡,同时宜早起晚睡(23时前),以保持精力充沛;衣着可选择透气性

好、棉质、能吸汗的浅色衣服,防止吸热过多的同时又可避免湿邪郁遏;还可适当运动,但需避免剧烈运动、大汗淋漓。

“夏应心而养长,养心也是小满节气养生的重要方面。”张晋说,夏季心阳旺且气温高,容易出汗、烦躁、焦虑,而汗为“心之液”,汗出过多,损伤心之阴阳,使人更加疲惫。

张晋提醒,小满之际需做好自我调节,保持心情愉悦,切忌乱发脾气,绘画、书法、下棋、钓鱼、太极拳等活动可使心气平顺;平时亦可食用莲子、百合等清心养心、宁心安神药膳。



5月19日是世界家庭医生日,江大附院全科医学科联合大市口社区卫生服务中心、健康路社区卫生服务中心,在花山湾广场开展“科学控体重 健康长相伴”义诊活动,现场为居民量血压、测血糖,提醒居民及时了解自己的身体情况,平衡膳食,适量活动,做好健康体重管理,让居民在家门口就能享受到家庭医生的优质服务。

王呈 钱小蕾 摄影报道

### 移风易俗 为爱减负

## 集体婚礼传递幸福正能量



本报讯(记者 吴韵晗 通讯员 曹璐 陈瑶 乔清)5月19日,市民政局、团市委、市总工会、市妇联、句容市文明办联合

茅山风景区开展“抵制高价彩礼 倡导文明婚俗”2024年镇江市暨句容市文明实践集体婚礼,以“小仪式”促进“大转变”,助力提升我市精神文明建设水平。

共有5对新人现场参加活动,中国好人、江苏“最美科技工作者”芮东明为新人送上新婚祝福,青年代表倡议文明婚

俗。随后,新人们共同举行了集体中式婚礼,一同参观先吴文化博物馆中“百年浪漫”婚书展和佳人有约女性首饰展,并在移风易俗签名墙上签名,以实际行动支持移风易俗、婚事新办。茅山景区还开展“爱的表白”系列活动,参与者还可观看茶艺表演,体验漆扇制作,参与投壶、巧猜灯谜等游戏。

## 农民工打开门“上工”,关上门“上课” 工地上建起培训基地 让理论实践“移步切换”

本报记者 朱浩  
本报通讯员 陈逸民

人生产时,只需经过1至2次的实操,便能熟练高产投入生产中,大大提高了施工效率。”

自2023年3月培训基地投入运营以来,相继被市总工会、市人社局认定为镇江工匠学院(教学点)、产业工人职业技能等级鉴定中心。

5月16日下午,在交通产业职工技能培训基地,312、346国道CQ3标段项目经理曹昱昊为50余名工人讲解预制构件的钢筋模板混凝土和起重工艺教学。这个投资金额450万元、占地约700平方米的交通产业工人孵化基地位于312、346国道CQ3标段预制梁场项目部东侧,内含多项实训和体验。走进基地,可以看到除了实训操作区、工艺展示与认知教学区、实体品质展示区外,还设有虚拟安全体验区、3D模型展示区等一系列智能化区域,让农民工可以“开门‘上工’,关门‘上课’”,实现了项目建设质量与产业工人技能提升的“互动双赢”。

市交通运输局相关负责人表示,把培训基地安在工地上,这样就能结合岗位要求和工作需要,不断提升队伍的综合素质和职业技能。以混凝土为例,以往混凝土保护层的合格率达到80%即可,而312、346国道宁镇段扩容改造工程对品质的要求高,保护层的合格率要求必须达到95%以上。“这就对工人的施工技能水平提出更高的要求。”该负责人说,工人们大多数文化程度有限,对图纸和工艺的认知度不够,要经过数十次的实地操作才能基本满足施工要求。“中心建成后,工人们通过实体教学,一次性掌握工种的各项操作要点,在正常投

基地利用“互联网+BIM技术培训”的手段,多次组织不同类型的交流、培训活动30余场。截至目前,基地已对项目内部培训达1800余人次;还吸引了常州、泰州等周边的项目部带队前来培训学习。去年,CQ3标段有42名工人通过技能等级认定,获得中级技工等级证书。

来自连云港的唐佃军夫妇都是312、346国道宁镇段改扩建工程的钢筋工,参加培训后,夫妻二人操作起滚丝机和弯箍机更加得心应手,大大提高了产能效率。夫妻二人也因此在去年7月同时拿到了中级技工等级证书。“干我们这行的,从来没想到还能拿到技能证书。现在我和老婆每人每月能多拿1000元左右,干工作动力十足,归属感也更增强了。”唐佃军充满信心地说,他还将继续学习,争取拿到高级技工等级证书。

值得一提的是,依托谏壁一线船闸扩容改造工程,今年市交通运输局还将建立交通水运工程产业工人培训基地,通过信息化、智慧化的安全体验,智慧工程学习、技能培训等,提升交通水运工程产业工人整体素质,让其“皆可成才、尽展其才”。

## 公交代邮,助力畅通 农村物流最后一公里

本报讯(黄隼苏 王丹)近日,扬中市油坊镇振兴村村民李先生来到家附近的“乡村振兴服务点”,取走了自己3天前网购的包裹。李先生说,以前快递需要到油坊或长旺集镇上去取,现在通过公交车送到村里,在家门口就能拿到快递,很方便。

振兴村村民之所以能就近实现“收快递自由”,是因为从5月8日起,每天下午2:00,都会有一袋袋邮件快件“坐上”316路镇村公交,从扬中油坊镇客运站出发,

在经过大约30分钟的车程后到达四墩子港站附近的振兴村“乡村振兴服务点”,经过专人扫码入库后被摆上货架,静待它们的主人前来领取。

“快递进村”是扬中“交邮融合”的又一突破。开通“交邮融合”线路、探索公交代邮,也是助力乡村振兴、实现降本增效的有效途径。目前,扬中已累计开通4条“交邮融合”示范路线,进一步打通了农村物流“最后一公里”,助力完善农村三级物流网络。

## 劳模宣讲 助力发展

本报讯(翟天云)为充分发挥劳模在党建共建中的引领作用,深化邮政网点和周边村、社区的深度合作关系,实现资源共享、优势互补,服务地方发展,5月18日,镇江邮政城区分公司党支部暨解加平劳模工作室成员,走进省历史文化名村和省第一批宜居宜业和美乡村镇江经开区丁岗镇葛村,开展“奋进新征程,宣讲新时代”系列活动。

据了解,自4月下旬以来,解加平劳模工作室先后走进镇江经

开区大港街道伯先社区、紫竹社区,丁岗镇纪庄村、平昌中心社区以及学校、企业等,开展宣讲25场,受众1000多人。活动中,全国五一劳动奖章获得者、大港邮政支局副局长解加平以真情实感,宣讲主动帮助群众寻找致富门路,把“乡间邮路”打造成农民群众的“致富邮路”、关爱困境群体的“爱心邮路”、扶持农民创业创新的“兴企之路”、传帮带共成长的“育才之路”,展现了新时代邮政人的责任担当。