

本周天气关键词:升温+降水

现代快报讯(记者 徐红艳)前几天,今冬以来的最强冷空气,让户外仿佛大冰窖,好在2月9日冷空气的嚣张气焰已经接近尾声,气温步入上升通道。新的一周江苏天气关键词:升温+降水。11日苏南地区最高温可达14℃,12日全省最低温都将回到零上。另外,根据省气象台预报,新的一周江苏晴雨相间,本周内将有两次降水过程:11—12日、14—15日全省大部分地区有小雨,其他时段全省以晴好天气为主。

具体预报来看,10日全省晴到多云。11日全省多云转阴有小雨。12日江淮之间北部和淮北地区阴转多云;其他地区阴有小雨并渐止转阴到多云。13日全省白天晴到多云;夜里多云转阴。14日淮河以南地区阴有小雨;其他地区多云到阴有时有小雨。15日苏南地区阴有时有小雨并渐止转阴到多云;其他地区阴转多云。16日全省晴到多云。

气温方面,11日夜间至12日有一次冷空气影响,气温有小幅下滑,大部分地区气温下降3~6℃,并伴有陆上4~6级、沿海海面及江河湖库7~8级的偏北风。

今起三天逐日来看,10日最高温度:西南部地区9~10℃,其他地区8℃左右;最低温度:苏南地区-2℃左右,其他地区-5~-4℃,全省大部分地区有冰冻。11日最高温度:淮北地区7℃左右,苏南地区13~14℃,其他地区10~11℃;最低温度:苏南地区1℃左右,其他地区-2~-1℃。12日最高温度:东南部地区11~12℃,其他地区9℃左右;最低温度:沿淮和淮北地区1~2℃,其他地区5℃左右。

以南京为例,阳光助力下,10—11日两天气温还会继续回升,预计最高气温将升至11℃到14℃。到了12日,最低气温也会升至5℃到6℃。但伴随暖湿气流增强,11日—12日全市也将迎来一次降水过程,提醒大家注意防范。

南京三日天气

今天 白天晴到多云,夜里多云转阴东到东南风3到4级-3~10℃,部分地区有冰冻

明天 阴转小雨 东南风转西北风4级左右,1~14℃

后天 白天阴有小雨,夜里阴转多云西北风4到5级5~8℃



二月兰悄然开放

南京的二月兰已悄悄开放,随着风儿轻拂,紫色的花海在水塘边摇曳生姿,与古老的城墙碧瓦交相辉映。现代快报记者注意到,目前开放的二月兰个头较矮,看起来还不太起眼,但紫色的小花在林间散射的光芒下,显得格外梦幻。

现代快报/现代+记者 季雨/文 赵杰/摄

江苏口岸去年出入境人员478万人次

现代快报讯(通讯员 费伯俊 记者 季雨)2月9日,现代快报记者从江苏边检了解到,2024年江苏口岸共查验出入境交通运输工具5.98万架(艘)次、人员478.19万人次,同比分别增长34.23%、78.57%。江苏出入境边防检查总站全体民警“7×24小时”靠前服务,保障出入境航班、船舶和人员高效通关。

从“口岸通道”经济发展看,口岸在现代化建设进程中越来越重要。江苏是经济大省、开放大省。2024年,全省边检机关共查

验出入境船舶2.83万艘次,同比增长4.23%;达到2019年同期的92.92%;查验货运航班2561架次,同比增长48.90%,比2019年同期增长2.16倍,跨境电商等新业态成为外贸增长新引擎。从江苏各口岸出入境人员同比增长近8成,其中旅客395.55万人次,同比增长98.09%,特别是外籍旅客翻了一番,超20万名外国人免签入境,占江苏入境外国旅客总数的56.31%，“China Travel”成为江苏文旅的流量密码。

开学在即,如何点燃孩子的内驱力 请锁定今晚“寒假家长课堂”

现代快报讯(记者 于露)在寒假期间,江苏省名师空中课堂与江苏省教育厅“润心”行动工作专班联合推出家长课堂专题直播讲座,备受广大家长关注。开学在即,学生面临着如何从假期的“松弛”迅速转换到“规律且忙碌”的状态,家长们普遍存在孩子调整不迅速、不到位的担忧。如何点燃孩子的内驱力就变得无比关键。2月10日,“寒假家长课堂”最后一个主题的直播讲座,就围绕着“内驱力”展开。

什么是内驱力?对于孩子来说,内驱力表现为对事物自然的热爱和渴望,它并非基于外部的奖励或惩罚,而是源于内心的需求,说白了就是让孩子主动去做各种事情的内在动力。这种自主性、持久性且目标导向明确的内驱力,能让孩子在成长路上始终保持积极的探索欲。内驱力对孩子成长有着重大意义,不仅可以助力学习与发展、培养毅力和坚持,还能增强自信和成就感。

那应该怎么做,才能激发孩子的内驱力呢?锁定2月10日19:00的“寒假家长课堂”。本期苏e直播心理健康课程,将跟随南京市鼓楼区教师发展中心肖婕老师一起精准识别孩子在各领域的优势,并掌握如何将优势转化为成长动力。肖婕老师将为家长提供实用策略的行动指南,希望通过这门课程,能够帮助家长们深入了解内驱力,掌握激发孩子内驱力的有效方法。

据了解,“寒假家长课堂”推出后,家长们纷纷表示,“这样的公益课程说教味淡、专业性强、实用性高,值得仔细看”。省教育厅“润心”行动工作专班副主任、心理特级教师夏春娣介绍,专班经过广泛调研,仔细研究梳理寒假期间亲子沟通的潜在“燃点”,策划了“成绩反馈”“手机管理”“寒假收尾”“成长内驱”四个主题的直播讲座。前三个主题讲座已于1月15日、1月17日、2月7日陆续播出,在“江苏教育信息化”视频号中可以查看直播回放。

江苏疾控提醒:2月当心这些病

进入2月,立春后虽说江苏气温有明显回升,但此后一段时间,天气仍冷暖不定,同时又正值新春佳节后返程,人群流动大,大家应重点防控流感呼吸道传染病等。

江苏疾控中心专家提醒大家,除了关注预防以上疾病,空气质量、节后饮食等也要注意,寒潮期间老年人还需注意预防心脑血管疾病等。

因需要关闭门窗时,可定时开窗通风,每次通风时间建议不低于30分钟。

3. 冬春季属于流感高发时期,尽量少去人多拥挤的封闭场所 如在人员密集场所或身边有流感样症状的人员时,应佩戴能防飞沫的口罩(如一次性医用口罩),口罩要同时遮住鼻和口。

4. 接种疫苗 接种流感疫苗是预防流感最有效的手段,特别是儿童、老年人、医务人员等重点人群在无禁忌症的情况下应及时接种流感疫苗。

开学前做好健康监测

开学前一周,家长应密切关注孩子的健康状况,观察是否有发热、咳嗽、咽痛、乏力等症状。如有异常,应及时就医,并向学校请假,避免带病上学。

学生本人也应养成自我健康监测的习惯,如有不适,主动告知家长和老师。

节后注意调整饮食

1. 食物多样,合理搭配:保证谷类、薯类、蔬菜、水果、奶类、豆类等均均衡摄入,适量选优质蛋白,如鱼虾等;主食粗细搭配,加些糙米、燕麦等。

2. 控制食量,避免暴饮暴食:遵循少食多餐,每顿七八分饱,聚餐按需点餐,剩菜科学保存,尽快吃完。

3. 清淡饮食,少油少盐:烹饪选蒸煮炖拌,少油炸油煎,少吃加工食品。

4. 饮食卫生,谨防疾病:食材洗净,生熟分开,避免交叉污染。烹饪彻底煮熟,尤其是肉类、蛋类和海鲜。选正规渠道食品,不吃变质过期食物。

空调卫生不能忽视

定期清洁空调滤网及管道,避免霉菌滋生,保持室内空气清洁。适时通风或加湿,预防干燥或潮湿引发不适。多引入新风并定期开窗通风,减少病原体积聚,降低冬春呼吸道感染风险。 据江苏疾控

开学前预防流行性感冒

随着春节假期的结束和新学期的临近,人员流动增加,流感等呼吸道传染病的风险也相应上升。流行性感冒是由流感病毒引起的急性呼吸道传染病,流感病毒容易发生变异,传染性强,人群普遍易感。

感染人群的流感病毒主要有4个亚型:甲型H1N1、H3N2,乙型的Victoria和Yamagata系。

防病要点

1. 养成良好的个人卫生习惯 勤洗手,避免用手接触眼睛(如揉眼)、鼻子(如挖鼻)和口腔(如掏牙),注意咳嗽礼仪(咳嗽、打喷嚏时用上臂遮挡或者纸巾捂住口鼻),避免用手遮挡,因为遮挡后忘了洗手卫生是常事。

2. 保持环境通风 如因为天气原

年后种牙正当时 德牙口腔“品质种牙节”盛大开启

新年刚过,德牙口腔便迎来了咨询种牙的热潮,市民们都盼着能早日摆脱缺牙烦恼,种上一口好牙,重拾咀嚼的幸福。

为帮市民解决缺牙问题,德牙口腔开启“开年大促暨2025德国品质种牙节”。即日起至2月底,仅需9.9元就能抢到价值9999元的口福红包,还有洗衣液等好礼以及种植牙、正畸、牙冠、牙周治疗等各类抵用券,为市民们的口腔健康助力。到院支付诊疗费(不含挂号费),还能抽开年红包,有机会赢免费种植牙。

作为南京市建邺区重点引进的国家二级

口腔专科医院,德牙口腔拥有10多位德国专家和国内三甲医院专家、获得6项国家级专利。对于疑难病例,可通过多学科联合会诊,提高治疗水平,缩短治疗时间。德牙口腔还是江苏省第一家通过德国莱茵认证的口腔医院,并获中国非公公立医疗机构协会的医疗质量服务能力五星级评价。严把质量关,才能种好牙!

年后气温回升,利于伤口恢复,正是种牙的黄金期。即刻拨打025-86286666,抓住活动优惠,在德牙口腔重获一口好牙,开启2025口福新生活!

通讯员 浩楠

