

# 冷空气来袭,未来三天雨水扎堆

## 气温低迷谨防感冒,大家注意保暖

### 彤话天气

**晚报讯** 用南通人的话说,昨天我市一直在喷雨,早上喷得猛,中午喷得细;要说气温,也在雨势的夹击下,升温乏力,当天市区最低温14.6℃,最高17.5℃。气温掉到20℃以下,凉就一个字,外出单穿一件衬衫已经有点挡不住寒,保暖起见,秋装要发挥作用了。

渐入深秋,不外乎那句“一场秋雨一场凉”,来看新一周,雨水扎堆,

气温低迷,前半周多阴雨天气,预报显示,16日阴有小雨,局部雨量较大;17日阴有小雨;18日阴有小雨并渐止。特别要注意的是,昨天夜间到明天,台风北上登陆,近地层水汽条件好,我市降水明显,周一上班,为防路上遇“堵”,大家要尽早出门。

后半周,就目前看,预报称,以云系变化为主,气温略有起伏。具体表现为,19日阴到多云;20~22日多云。在此期间,天气转好,气温也会有所上升,新一周的高温极值将出现在20日和21日的白天。

不过总的来说,新一周的平均气温较往年同期偏低,大约在17℃~18℃上下。市气象台已于昨天发布

大风警报,受冷空气和台风卡努外围云系影响,15日夜至17日我市东北风力较大,最大风力将达到陆上5~7级,沿江江面6~8级、沿海海面7~9级。在此期间,副高减弱南退,冷空气也会乘虚而入,周二、周三我市降水持续,以小雨为主,气温较低,要注意保暖,谨防感冒侵袭。

**【今后三天天气预报】**16日:阴有阵雨,局部雨量较大,东北风5~6级阵风7级,17℃~19℃;17日:阴有小雨,东北风4~5级,17℃~19℃;18日:阴有小雨并渐止,偏北风3~4级,16℃~18℃。

记者李彤 实习生袁晓露  
(合作单位:南通市气象局)

## 马铁匠60年如一日制作“刘桥菜刀” 功夫了得 更盼传承

提起剪刀,人们都知道有个“张小泉”。南通地区的大厨们都知道,厨房用的菜刀要数通州的“刘桥菜刀”最好用。“刘桥菜刀”制作技艺距今已有110多年的历史,是南通市非物质文化遗产项目。

今年75岁的马春芳是“刘桥菜刀”制作技艺的代表性传承人。“打铁”是个苦脏累工种,干了一辈子“铁匠”的马春芳本该提前退休,然而他至今仍在这菜刀作坊里忙碌。

“我的爷爷、几个叔叔都是铁匠,整个家族做铁匠的人可以坐上好几桌。”马春芳介绍,他出生于刘桥地区的一个铁匠世家。作为“刘桥菜刀”的第三代传人,马春芳在自己600多平方米的简陋瓦房里60年如一日,与通红的炉火和叮叮当当的打铁声相伴度过。

一块九两的生铁,在经过23道工序的打磨锻造后,最后的菜刀净重只有六两,从三层厚的生铁锻造出铁和钢一层嵌合的菜刀,里面倾注的不仅是娴熟技艺,更是十足的耐心和情怀。

谈起刘桥菜刀的选材,马春芳指着作坊一角堆放的铁块介绍:“一定要选用60号碳结钢和A3型铁,这样才能保证菜刀锋利、耐磨、经用。”而在制坯阶段,马春芳会不厌其烦地在2800℃至3000℃的温度下对刀坯进行敲打和回炉,把三层厚的生铁合成一层的薄度,留出1厘米的钢。接下来的整形、打磨、抛光等工序,对

菜刀的美观和锋利程度至关重要。经过四五次打磨抛光,四五次手工劳作,一把把锋利的菜刀得以诞生。“菜刀的整形需要对模型进行剪切,我这里满地都是模型。”马春芳指着地上的一堆菜刀模型说。

对于流水线上大批量生产菜刀的方式,马春芳也有所了解,并且也到外地的工厂参观过。不过,他对自己菜刀的使用性能非常自信:“用过的人都知道,我们的刀比工厂化生产的刀好用多了。”近年来,他也购置、改装了空气锤等机械设备,以减轻劳动强度,提高效率。

2012年6月,“刘桥菜刀”被列入南通市第三批非遗文化名录,“刘桥菜刀”开始声名远扬。然而,假冒伪劣产品也开始出现。为了便于顾客辨别,马春芳注册了“刘桥”商标,并在菜刀上打上“刘桥”字样,还请人设计了印有非遗证书的牛皮纸包装袋。

高峰时期,马春芳的铁匠铺每年生产出几万把菜刀,购买菜刀需要提前预订。然而,目前的年产量只在一万把左右,不是销路不好,而是因为人手有限。“本来有20个帮工,但因为工资太低,活太苦太累,大多数已经辞职不干了。”由于只剩下两三个帮工,马春芳只好戴上老花镜亲自上阵。有时候,他的老伴也会帮忙做些简单的工序,跟着他敲敲打打。马春芳介绍,他的女婿从事瓦工工作,不愿意接班,社会上的年轻人也嫌干这一行太苦。马春芳希望,具有百年历史的“刘桥菜刀”制作技艺能够传承下去。 本报记者冯宏新

### 特别提醒

## 全球洗手日,你的孩子学会正确洗手了吗? 勤洗“如来掌”,“手”挡病菌侵

**晚报讯** 昨天是第十个是“全球洗手日”,世界卫生组织设立这个节日旨在呼吁全世界通过“洗手”这个简单但重要的动作,增强卫生意识,以防止感染到传染病。在这个特殊的日子里,市二院专门拍摄洗手视频,呼吁家长重视孩子的洗手问题,避免患上皮肤病、眼病、肠道寄生虫病等。

手是人类接触世界最多的身体部位,也最容易沾上各种病原菌,所以人们常说“饭前便后要洗手”,但事实上很多人还是难以做到,特别是小朋友们小手闲不住,哪儿都想摸一摸,然后再用这双小手抓食物、揉眼睛、摸鼻子,病菌就会趁机进入宝宝体内。市二院儿科副主任陈金安介绍,临床上不少小朋友就

是因为手的不卫生,引起了呕吐、腹泻、腹痛等症状,严重的还会导致肺炎、脑膜炎、肝炎、细菌性痢疾等疾病。据统计,每年全球有超过350万儿童因为腹泻和肺炎无法迎来他们的5岁生日,肺炎与腹泻这两种疾病已成为五岁以下儿童死亡的主要原因。在“全球洗手日”到来之际,陈金安呼吁:父母一定要重视孩子小手的干净!正确的洗手能挽救上百万儿童的生命。同时,洗手还能预防皮肤、眼部感染、肠道寄生虫病等。

那什么是正确的洗手呢?陈金安推荐“七步洗手法”:第一步:洗手掌,流水湿润双手,涂抹洗手液(或肥皂),掌心相对,手指并拢相互揉搓;第二步:洗背侧指缝,手心对手背沿指缝相互揉搓,双手交换进行;第三步:洗

掌侧指缝,掌心相对,双手交叉沿指缝相互揉搓;第四步:洗指背,弯曲各手指关节,半握拳把指背放在另一手掌,双手交换进行;第五步:洗拇指,一手握另一手大拇指旋转揉搓,双手交换进行;第六步:洗指尖,弯曲各手指关节,把指尖合拢在另一手掌心旋转揉搓,双手交换进行;第七步:洗手腕、手臂,双手交换进行。

对于市面上各种除菌皂,陈金安表示,除菌抑菌一般是商家打的宣传噱头。真正的健康,只要是流动水+洗手液+勤洗手,就能预防疾病。此外,他还特别提醒:除了饭前便后要洗手外,从一些公共场所如医院、商场等人流量较多的地方回来后,以及接触钱币之后,都要及时洗手。 通讯员冯健 记者冯启榕

## 关灯玩手机?小心短暂失明!

### 医生呼吁:年轻人注重用眼健康

**晚报讯** 昨天是国际盲人节,又叫白手杖节,其宗旨是“致力于盲症防治,提高盲人福利,使盲人能完全平等地参与社会活动。”昨天,值此国际盲人节,市二院眼科副主任王雪萍呼吁年轻人一定要注意用眼健康,现在年轻人的短暂失明现象时有发生!

不久前,26岁的市民小王近期因为眼睛曾短暂性失明十分钟来到南通二院眼科就诊,经王雪萍问诊发现,小王是个十足的“低头族”、“手机控”,每天除了白天对着电脑工作外,其余的时间,除了吃饭和睡觉,基本上都是在看手机,特别是夜里,小王到家懒得开电脑,就经常躺在床上用手机看视频。“最近几部剧

侦剧很火,就天天追,而且晚上关灯看更有感觉。”几天前的晚上,她正在手机上看电视剧,突然发现自己的左眼越来越模糊,到最后完全看不见了,她吓得闭着眼睛缓了十分钟才渐渐恢复过来,第二天就赶紧请假来看医生了。

王雪萍告诉记者,这种暂时性“失明”在“手机控”中比较常见,主要原因是由于长时间同一姿势导致眼底供血不足。另外长时间黑暗中看手机,还会导致青光眼、近视度数加深,甚至还会导致眼睛黄斑变性。一般黄斑变性中老年人有,但近几年来年轻患者也逐渐增多,就是因为长时间对着手机,特别是看屏

幕小、亮度高的手机,眼睛更易受伤。她建议,夜里看电视或者玩手机,一定要开灯,并且,每一个小时就起身活动一下,转移视线,让眼睛不要过度疲劳。

王雪萍还告诉记者,这个月门诊上还遇到年轻女孩因为长时间佩戴隐形眼镜懒得摘掉而导致的短暂性失明。“当时她有长期佩戴隐形眼镜睡觉的习惯,早上起来眼睛睁不开,家人送过来,我们发现她的眼角膜已经溃瘍非常严重了。”她建议大家在配镜前到专业的眼科进行检查,“有结膜炎、角膜炎以及黏附综合征等症的患者都不适宜佩戴隐形眼镜。” 通讯员冯健 记者冯启榕

## 让孩子们快乐动起来

### 市运会中小学部快乐体操比赛举行



快乐体操比赛现场。 记者李波

**晚报讯** “我觉得参加这项运动让我很开心,既能锻炼身体,还能认识更多的小朋友。”8岁的启东实验小学二年级的盛心怡小朋友开心地说。14日下午,南通市第十一届运动会暨第二届全民健身运动会中小学生部快乐体操比赛在南通大学体育馆举行。比赛共分为幼儿组、儿童组两个大组6个单项,来自全市12所小学和幼儿园的433名运动员和教练员参加了比赛。江苏省体操队领队、省体操协会秘书长黄旭出席了当天的活动。

“今天我们学校派出33名小选手参加了儿童男子、女子及混合徒手操的比赛,今年市运会第一次增设这项运动,为孩子们提供了一个全新的展示平台。”带

队参加这次比赛的实验小学教学处副主任陆佳告诉记者。

“体操是运动之父,快乐体操区别于传统的竞技体操更适合小朋友参与,它能够训练孩子的灵活性、协调性、柔韧性,提高孩子的基本身体素质。”黄旭在观看完比赛后说,“这次比赛很成功,我对这项运动在南通进一步推广开展很有信心,希望南通市的各个部门能够加大推广力度,让更多的孩子通过快乐体操这个运动呈现出更为精彩的人生。”

最终启东市和娃娃幼儿园囊括了幼儿组男子、女子、混合徒手操的第一名。南通市实验小学获得了儿童组男子徒手操的冠军,通州区通州小学获得了儿童组女子及混合徒手操的冠军。 记者李波

- 1 躺卧长时间看智能手机要尽量避免
- 2 使用智能手机等电子设备,半小时休息一下为宜
- 3 不要把屏幕的对比度调得太大,在光线昏暗或者太强的地方也不宜看智能手机

