

# 珍惜今天晴好,明起雨水回归

## 沿江苏南最高温将回落至22℃左右

**快报讯(记者 徐岑)**凉爽的休息日,大家出去玩了吗?9月20日江苏依然以晴到多云为主,淮河以南部分地区有雾或浓雾,早起外出要注意防范。预计21日起淮河以南地区再次迎来降水,南部地区有中雨。沿江苏南地区最高气温回落至22℃左右。

早晚凉白天温度回升,这两天又到了乱穿衣的季节。19日南京最低气温只有17℃,也刷新了今年下半年以来气温新低。白天全省气温南低北高。南部地区最高气温25℃到27℃左右。东南角的苏州东山,最高气温只有22.9℃。相比之下,

西北角的徐州丰县、沛县最高气温高达31.1℃。

9月20日天气依然不错。全省以晴到多云为主。最低气温维持在15℃到16℃,最高气温略有回升。苏南地区26℃左右,其他地区28℃到29℃。天气晴好,气温舒适,大家可以放心出游和洗晒。预计9月21日起淮河以南地区再次迎来一次降水过程,出行可能会受影响。其中,21日全省转雨,西南部地区小到中雨。22日全省有雨,苏南地区有中雨。受降水影响,南部地区最高气温出现回落。22日,沿江和苏南地区最高21℃到22℃,其他地区

25℃到26℃。天气渐渐转凉,提醒大家及时增减衣物。

一场雨水一场凉,我们是不是已经进入秋天了?现代快报记者了解到,9月14日至17日,我国中东部大部分地区经历了一次明显的冷空气过程。截至9月17日,江苏已经全员进入夏秋混战的阶段。

气象意义上,日平均气温连续5天稳定在22℃以下,即为入秋。南京气象表示,根据目前的监测数据,17日开始南京站日平均气温已低于22℃。是否达到稳定入秋的标准,市气象台还在持续监测中,相关信息会第一时间发布。

## 第二届中国高淳固城湖螃蟹节启幕 1.7万吨螃蟹将上市



高淳螃蟹节开幕式 通讯员供图

**快报讯(通讯员 杨军 邱震 记者 徐苏宁)**伴随着一声锣响,全国人大代表邢青松宣布2020年中国高淳固城湖第一笼螃蟹起笼。9月19日,第二届中国·高淳固城湖螃蟹节正式启幕,这也意味着品味美味螃蟹、赏水乡秀色的最佳时节来临了。现代快报记者了解到,今年固城湖螃蟹规格好于往年,预计产量将达到1.7万吨。螃蟹节还带来招商的丰收。金洽会、螃蟹节期间,高淳共计签约45个项目,总投资849.42亿元。

现代快报记者了解到,今年高淳依托国家级长江水系中华绒螯蟹原种场,在亲本蟹选育、大眼幼体繁育和蟹种培育上全面提升,良种覆盖面实现新突破,比去年提高15%以上。

“今年螃蟹整体情况较好,规格好于往年。”高淳螃蟹养殖专家陈贤明说,全区螃蟹养殖面积20.5万亩,预计产量将达到1.7万吨,螃蟹产值近20亿元。说到价格,陈贤明表示,由于今年客观环境的影响,河蟹总体价格预计在去年基础上有一定幅度上升,提醒大家想要品尝鲜美要趁早,国庆假期可以一起到高淳吃螃蟹。

本届螃蟹节期间,还推出了

丰富的活动。游客可来固城湖水慢城感受花样品蟹之旅,可以到螃蟹DIY主题馆和螃蟹主题欢乐行动园参与各种螃蟹主题趣味活动,还能在螃蟹主题餐饮品尝丰盛的螃蟹宴,并且重阳节当天老年游客可免费游园。品蟹之余,还可以在桧溪国际慢城体验慢城第三届风铃节,听风铃竹海、赏醉人美景等。

当天下午,第二届中国·高淳固城湖螃蟹节投资环境推介暨重大项目集中签约仪式举办。其中,中国比克亚洲控股有限公司把高淳作为乙方长三角战略生产基地,投资新能源锂电池研发生产项目,项目投资总额不低于50亿元。上海优医基医疗科技(集团)有限公司则充分发挥高淳区医疗器械产业发展的优势,与高淳签订口腔和外科医疗器械研发生产项目,拟在高淳申报医疗器械注册证,后续开展产业化生产。



扫码看视频

## 10月1日-4日加班,可拿3倍工资

**快报讯(记者 徐苏宁)**2020年中秋节“撞”上国庆节,双节叠加,给小伙伴们带来了8天假期。对于节假日还要坚守岗位的人来说,加班工资怎么算是他们很关心的事情。9月19日,人社部就2020年国庆节、中秋节假期加班工资计算问题进行了明确。

现代快报记者了解到,根据《国务院办公厅关于2020年部分节假日安排的通知》,国庆节、中秋节10月1日至8日放假调休,共8天。9月27日(星期日)、10月10日(星期六)上班。

10月1日至4日,用人单位安排劳动者加班的,应按不低于工资的300%支付加班工资报酬。10月5日至8日,用人单位安排劳动者加班的,应先安排补休;不能安排补休的,应按不低于工资的200%支付加班工资报酬。在10月1日至8日期间,用人单位未安排劳动者工作的,按原有工资计

发方式处理。

如果这8天长假全部加班,能拿多少工资?现代快报记者了解到,根据规定,日工资=月工资收入/月计薪天数(21.75天),以目前南京月最低工资标准2020元计算,如果8天都不休且不安排补休,那么坚守岗位的小伙伴将有机会拿到1857.5元加班工资,相当于20天的日工资收入。

人社部门提醒,这只是按照最低工资标准算的“最低”加班工资,实际情况中,加班工资应该与个人实际工资挂钩。还有不少单位节假日会给职工发过节费、过节礼品。但过节费、过节礼品和加班费是两回事。用人单位发过节费是一种员工福利,而加班工资是对劳动者休假损失的补偿,不能相互冲抵。劳动者在遇到用人单位拒付加班费,或者不及时足额支付工资的情形时,可以向劳动监察部门投诉。

# 每天至少吃12种食物 这样口腔才健康

日常的饮食习惯与口腔健康有着密切的关系。9月20日是第32个“全国爱牙日”,为进一步普及口腔卫生知识,提升群众口腔健康素养水平。9月19日上午,南京市口腔医院联合江苏省医院协会口腔医院分会、南京医学会口腔医学分会、南京预防医学会口腔卫生专业委员会、南京市口腔卫生指导中心在南京市口腔医院内广场举办南京地区“9·20全国爱牙日”大型义诊宣教活动。

活动现场,来自南京市口腔医院、江苏省口腔医院、江苏省人民医院、东部战区总医院、东部战区空军医院、东南大学附属中大医院、南京市第一医院、南京市中西医结合医院等8家医疗机构的15位专家,为现场200余位市民朋友提供口腔健康咨询和义诊服务,累计发放健康教育处方200余份、爱牙专刊100余份、口腔保健用品300余份,受到市民的广泛好评。

通讯员 成琳 魏敏 吴梦羽 现代快报+ZAKER南京记者 任红娟

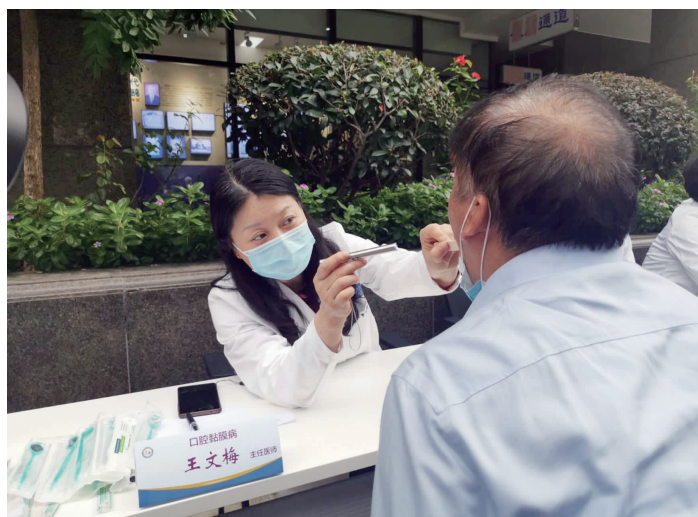
## 饮食习惯和口腔健康密切相关

“很多老百姓觉得,不就是个牙病吗,有那么重要吗?”南京预防医学会口腔卫生专业委员会主任委员、南京医学会口腔医学分会主任委员、南京市口腔医院副院长王文梅教授指出,其实口腔健康不但是个局部问题,还关乎全身健康,口腔疾病与心脑血管、呼吸道、胃肠道、免疫系统等相关疾病息息相关。

随着科普宣教,大家的口腔健康意识有所提升。但是不容乐观的是,据第四次全国口腔健康流行病学调查显示:中国5岁儿童龋患率为70.9%,12岁儿童龋患率为34.5%,35~44岁居民中,口腔内牙石检出率为96.7%,牙龈出血检出率为87.4%,上述数据较10年前均有不同程度增长,国民日常口腔防护意识仍有待加强。

今年爱牙日的主题为“口腔健康,全身健康”,副主题为:“均衡饮食限糖减酸洁白牙齿灿烂微笑”。

“饮食习惯和我们口腔健康密切相关”,王文梅表示,要做到均衡饮食,每天至少吃12种食物,每周至少吃25种食物,多吃五谷杂粮蔬菜水果,这样食物富含维生素、纤维素、矿物质,有利于牙齿的发育和预防龋病、牙周病等口腔常见疾病。还要限糖减酸,也就是少吃蛋糕、冰激凌、浓果汁等加工过的食物,以及少喝碳酸饮料,同时尽量戒烟戒酒,拒绝咀嚼槟榔等不良习惯。口腔健康需要健康的生活方式以及良好的口腔卫生习惯,要从日常的饮食习惯、刷牙方式、定期口腔检查等方面加强关注,从而达到预防口腔疾病发生、保障全身健康



义诊现场,王文梅在为患者检查牙齿 现代快报+ZAKER南京记者 任红娟 摄

的目的。

## 乳牙有蛀牙也要及时补

南京市口腔医院预防口腔科副主任计艳的义诊桌前排了不少家长,他们大多是带着孩子来的。莉莉(化名)4岁,是奶奶带着过来的,计艳经过检查发现,她已经有8颗蛀牙了,其中有几颗牙齿蛀得非常厉害,必须要进行根管治疗了。

怎么会有这么多蛀牙?莉莉的奶奶说,莉莉的父母平时工作比较忙,都是她在带莉莉,孩子喜欢吃甜食,喜欢喝饮料,自己想孙女爱喝就给她喝吧,也没多加限制,慢慢就有蛀牙了。她觉得孩子的乳牙反正都要换掉,也没管,最近孙女老喊牙痛,当天就带孩子过来看看,没想到这么严重。

“觉得孩子乳牙要换掉,就不

用管蛀牙了,不少家长都有这样的误区。”计艳在接受现代快报记者采访时表示,乳牙的替换是有顺序的,一般到孩子12岁左右所有的乳牙才会替换完,而乳牙因龋坏导致牙体缺损,咀嚼功能下降,而咀嚼功能降低会影响儿童的营养摄入,会使得孩子的颌面部和全身的生长发育都会受到影响,机体的抵抗力也会降低。

“蛀牙产生的原因与日常的口腔卫生、饮食习惯和缺乏定期检查等因素有关,建议家长要关注孩子的口腔健康,发现问题及时就医。”计艳提醒。

据了解,本次爱牙日活动期间,南京市口腔医院以线上直播及线下互动相结合的形式,组织7个爱牙护牙系列活动以及6个进社区进校园、5个诊间大讲堂活动。