

“触底反弹”，最高气温重回“20℃+”；昼夜温差较大，一天如过两季

本周，台州高唱“小晴歌”

随着上一轮冷空气影响结束，气温来到了上升通道，这几天，最高气温已经重回“2”字头。不过早晚依旧寒冷，早出晚归的朋友一定要多穿点。

接下来又是一路唱“晴歌”，“秋燥”更明显，大家要注意调节饮食，记得多补充水分。同时，也要注意用火用电安全。

气温大回升，一日如两季

八月暖，九月温，十月小阳春。随着上一轮冷空气影响结束，这两天，气温“触底反弹”，进入了上升通道。尤其是白天阳光灿烂，最高气温重回“20℃+”，让我们感受到了如春暖意。

据台州气象台消息，预计23日前，我市将维持“晴朗干燥气温升”的天气格局，22日，市区的最高气温还将冲击23℃。

天气晴好，白天地面温度如坐“小火箭”般往上冲，但是到了夜晚，没了太阳的增温效应和云层的保温作用，辐射降

两股冷空气候场

本周温暖开场，但冷空气不会甘于寂寞，马上又要来串门了。

市气象台预计，23日前后，受高空槽东移和冷空气的先后影响，我市将会迎来一次降温、沿海大风和云系增多过程。

细心的朋友会发现，这次对冷空气的预报没有提到降水。没错，这次冷空气只带了风，没携上雨。

晴多雨少，空气干燥，相对湿度低，森林火险气象等级偏高。当下，我市多部

本周将迎来小雪节气

本周三，我们将迎来小雪节气。

“雪”是寒冷天气的产物，这个节气期间的气候寒未深且降水未大，故用“小雪”来比喻这个节气期间的气候特征。

小雪是二十四节气中的第20个节气，冬季的第2个节气。谚语有云：“小雪落满天，来年必丰年。”不过在咱们台州，小雪却与“雪”毫无关系，当下，秋还恋恋不舍，我们还没有入冬。

小雪到来这天，甚至还有点暖。从市区来看，周三为晴到多云天气，最低气温

温作用明显，早晚气温仿佛在冬季。

昨天早晨，我市除了玉环最低气温刚好是10℃，其他地区最低气温不超过7℃，临海、天台甚至不足3℃。

前天，天台、临海、仙居、三门均发布霜冻蓝色预警，至昨天下午4点，均未解除。

今天早晨，我市北部地区最低温度5℃-7℃，其他地区7℃-9℃，白天最高温度21℃-23℃。昼夜温差较大，一天如过两季。大家要注意根据气温变化合理增减衣物。

门联合发布森林火险气象风险黄色预警。大家要注意野外用火，防止森林火灾发生。天气干燥，大家要记得多补水。

随着冷空气的到来，气温又将遭受打击。力度有多大？从市区天气预报来看，23日（周四）气温为11℃-22℃，到了周五，降到9℃-15℃。

不等气温恢复元气，紧接着，第二股冷空气将紧随而至。省气象台预计，26日前后，我省又将迎来一次冷空气。

10℃，最高气温23℃，主打一个“暖”。

“小雪腌菜，大雪腌肉。”在小雪前后，北方地区家家户户已开始腌制、风干各种蔬菜，以备过冬食用，而在南方部分地区有着小雪吃糍粑的习俗。

当下，台州橘子正黄，柿子正红，山林正渐次染上深秋的斑斓。“自古逢秋悲寂寥，我言秋日胜春朝。”趁着天气晴好，大家可以多出去晒晒太阳，品尝秋收的果实，拍拍秋日美景。保持乐观，是最好的养生之道。

记者 姚苗苗

第二批全国急救教育试点学校名单出炉

台州4所学校入选

近日，教育部公布第二批1000所全国学校急救教育试点学校名单，台州4所学校入选。

本次入选的台州学校分别是：台州职业技术学院、北京师范大学台州附属高级中学、仙居县安洲中学、三门县职业中等专业学校。

台州职业技术学院于2017年成立急救救护培训基地。基地成立以来一直致力于急救救护培训工作。截至2023年上半年，基地共有8名急救救护师资，全部从事医学相关专业。同时，该基地积极响应急救救护培训进机关、进学校、进企业、进社区、进农村“五进”活动，保证校内救护员年培训量达500人次以上。基地还探索救护培训教学新模式，制订校内“1+2+3”培训方案。

北京师范大学台州附属高级中学学校以“人人学会紧急救护，个个持证毕业”为急救教育目标，与黄岩红十字会合作，每学年定期开展为期2天的紧急救护知识培训和现场实操考核。由黄岩红十字会进行合格认证，每年培训530余人，年取证500人以上。办学至今已累计培训和考核合格持证3500余人。学校还依托黄岩红十字队江口救援队，建立校外实训基地，组织学生到该基地进一步学习培训。

仙居县安洲中学是浙江省健康促进金牌学校。学校从2015年开始开展急救救护课程。目前，急救救护课程已成为学校的特色课程，学校共配置模拟人5台，自动体外除颤仪(AED)教学机1台，校园内安装AED机一台，全体教职工都持有救护员证，其中浙江省红十字一级急救救护培训师1名，红十字三级急救救护培训师6名。

三门县职业中等专业学校持续推广急救救护培训工作，加强对校园常见的急救救护知识普及教育，着重强化学生对心肺复苏(CPR)和自动体外除颤仪(AED)使用的急救救护技能操作的实际应用。近三年，学校共开展救护员取证培训42期，取得红十字会救护员证书人数1200余人；获台州市红十字会急救救护技能大赛一等奖2个、二等奖3个。

据了解，本次入选的试点学校覆盖高校、中学、小学和幼儿园，试点周期为两年。同时，教育部还发布了《第二批全国学校急救教育试点工作指南》部署推进试点工作，要求以提升学生健康素养为核心，以普及急救观念、知识和技能为重点，以提升校园急救救护能力为目标，推动配备急救设施设备，加强青少年和教职员工急救教育培训，完善学校急救教育育人体系。重点任务包括完善工作机制、建强师资队伍、开展急救培训、建设培训基地、组建专家团队、加大宣传力度六个方面。

记者 姚苗苗

红豆薏仁茶、玉米须茶……

“朋克养生”带火新式养生茶包

夏季中药房配酸梅汤的短视频在各大平台爆火，掀起了一股养生饮品潮流，也让更多人了解并接受药食同源的理念。进入秋冬季节，很多年轻人开启了养生模式，而使用方便的养生茶包则摇身一变成为新生代的“新宠”。

“我常买连锁店推出的茶包，可选的品类也很多，线上看好按下单也方便。”市民徐女士告诉记者，“薏仁赤小豆茶”是她最常买的一款茶包，这家药店还推出了“人参黄精茶”“金银花罗汉果茶”等很多品类的茶包。

记者查询徐女士所说的品牌，看到“薏仁赤小豆”茶包的产品介绍上写到“可起到调理湿邪的效果”等信息。

养生茶包能带来的“调理效果”，是市民选购的首要考量。此前，市中医院曾推出过“减脂轻身茶”“利咽茶”“葛参茶”等多款养生茶包。产品一上线就卖爆单了，其中“减脂轻身茶”“利咽茶”卖得最好。

养生茶包不仅医院、药店在做，各大茶饮品牌也在近几年不断有针对性地推出新品养生茶包。

在世纪联华椒江青悦城店，冲泡茶饮的货架上放着“红豆薏米茶”“玉米须茶”等养生茶包，还有“蜜桃乌龙茶”等曾在互联网平台爆火的调味茶包。沃老大大优加购物广场店的茶饮货架上，摆放着“碧螺荷叶”“头茬枸杞”“清爽苦瓜”等产品，产品的包装上分别印有“窈窕纤纤”“枸杞多糖”“没有健康，哪来远方？”等文字。

食补养生一直都有，并不是一种新概念。与中药药剂相比，养生茶包在便捷程度和口味上都“更胜一筹”，这也是其能“出圈”的原因之一。

“我是看口味挑的，现在冲泡茶饮的口味越来越多，随便挑一款可能都是养生茶包。”“95后”的小敏在大润发超市购买了一款知名品牌的“宵肝茶”。她告诉记者，买的时候也没多注意，泡的时候发现，原来这还是包养生茶。

该品牌“宵肝茶”的配料表显示，茶包里有杭白菊、陈皮、白茶碎茶、新会柑皮。包装上印有“日养草本茶”的字样。

市中医院治未病科执行主任副主任中医师陈永青介绍，养生茶包冲泡后就能饮用。对于平时比较忙的“学生党”和“上班族”来说，可以直接用开水冲泡茶包，注入开水后等个十来分钟就可以喝了。条件允许的话，还可以用养生壶煮茶包，加热10~15分钟后再饮用。

记者 陈佳杰



近日，位于玉环市干江镇的台州1号公路西沙门大桥项目工地上，工人们加紧桥墩施工。近年来，玉环市加大交通建设投资力度，大力实施玉环交通“五纵五连一环岛”路网，相继开通隧道、建设228国道和沿海高速公路。眼下，铁路、台州1号公路加速推进，多条道路外通，有力推进工、农、渔、旅经济加速发展。

通讯员 段俊利 摄