

我市45家单位招聘79名博士后

涉及纺织工程、生物医药、新材料、临床医学等专业

晚报讯 2020年,我市45家博士后工作站设站单位计划招收79名博士后研究人员。符合条件且有意申请者,可联系市人社局或直接与设站单位联系,了解应聘资格条件、申请材料、薪酬待遇等。

我市博士后招收类型主要有工作站独立招收、工作站联合招收、基地联合招收等3种基本招收类型,此次45家单位面向海内外公开招聘优秀青年博士开展博士后研究工作,涉及纺织工程、生物医药、新材料、临床医学等专业,与我市产业发展方向高度契合。根据要求,申请者需具有良好的政治素质和道德修养,遵纪守法,无任何不良记录;年龄一般在35周岁以下,申请进入工作站或人才紧缺基础薄弱的自然科学领域流动站的人员,年龄可适当放宽至40周岁;获得博士学位,且获学位

时间一般不超过3年。同时,还必须满足设站单位要求的专业、技能和其他资格条件。

我市自2001年建立全市首家博士后科研工作站以来,注重紧跟全市产业发展推动博士后设站载体建设,目前全市共建有博士后设站单位95家,引进博士后293名,现在站135名,遍布所有县(市、区),研究领域涉及我国十大战略性新兴产业、江苏省13个先进制造业集群以及南通“3+3+N”产业。

据不完全统计,近年来,博士后及其导师团队先后获得省级以上科技奖励100余个,仅每年获省级人才资助计划的博士后就保持在30人以上规模,承担的多项科研成果填补了国内空白,为企业产生直接经济效益80多亿元,出站留通发展的博士后逐年攀增。

记者何家玉

消费券预约摇号昨起报名

4月10日11:00前第一轮票券发放

晚报讯 昨天上午9点开始,预约摇号得消费券活动正式启动,第一轮报名开放时间为4月6日9:00至4月8日23:00,第一轮消费券发放时间为4月10日11:00前。

市民如何参加消费券活动?

1. 在云闪付APP主页点击“南通消费券”模块进行报名。4月6日到4月8日为第一轮活动报名时间,4月10日上午发放中奖用户的票券。中奖的小伙伴们可以在云闪付APP“我的票券”中看到消费券。

2. 获得消费券后(同一手机号、同一身

份证视为同一用户),在云闪付APP指定参与活动的餐饮商户进行消费,出示云闪付APP付款码或“扫一扫”,单笔消费金额达到150元即可自动抵扣50元消费券,具体餐饮名单可以去云闪付APP的“发现频道”查看。

3. 此消费券可以在商家所有现场优惠让利的基础上进行叠加使用,但一张消费券只可享受一次优惠,单笔支付最多使用一张消费券。消费券有效期为7天,抢到的小伙伴记得尽快使用!

记者刘璐

美女担心跑步小腿会粗 听专家怎么说

读者陈金萍来电咨询:听说跑步是一种很好的运动方式,也有人说中青年女性跑步多了小腿会逐渐变粗,影响体形,请问这个说法有没有道理?

南通市体育科学研究所副研究员卞保应对此问题作解答。

“这个担心是没有必要的。”卞保应说,专业马拉松运动员的腿都很“修长”,因为科学系统的跑步,并不会让腿部变粗,反而会使腿部肌肉变得流畅而更有弹性,看上去更舒展。长期科学跑步,可以让女性的身材更苗条、更协调。

有些人跑步后腿部变粗,这是健身方式不科学造成的。

卞保应介绍了跑步时容易出现的3大误区。

一是跑步的姿势不对。很多人习惯用前脚掌着地,这样会强烈刺激小腿肌肉,造成小腿变粗,并有可能对小腿前面的胫骨及膝关节造成伤害。建议慢跑要躯干正直,不要晃,积极抬大腿以带动小腿,由脚后跟先着地,然后过渡到前脚掌。

二是强度不对。很多初学者把长跑当成

了短跑,短跑运动员腿部比较粗壮,那是因为他们都是做的无氧运动,才会长肌肉。马拉松运动员小腿都很修长,因为长跑大部分是有氧运动。他建议,健身者应采取有氧运动下的慢跑,做到强度低、有节奏、持续时间较长。

三是运动后没有进行拉伸。不少人运动后没有拉伸放松的习惯,导致肌肉处于紧张痉挛状态,久而久之就会变硬、变形,轮廓不好看。为了避免出现“萝卜腿”,建议跑步完毕后,一定要拉伸腿部的肌肉和韧带。

卞保应最后提醒,从科学健身的角度讲,建议市民将多样的运动项目结合在一起交替进行,比如今天跑步、明天游泳,下一次可参与球类运动,这样更有利于全身健康和体形的塑造。

本报记者王全立



崇川区人力资源市场近期招聘会公告

主办:崇川区人力资源和社会保障局

承办:崇川区人力资源服务中心

举办地点:崇川区人力资源市场(南通市青年中路128号,崇川区便民服务中心一楼东区)

崇川区人力资源市场(每周三、六上午8:30-11:30现场招聘会) 省五星级人力资源市场

举办时间	活动名称
4月8日(周三)	2020年崇川区“缤纷四月,才汇崇川”招聘会 ——助民企,促就业专场(现场招聘会)
4月11日(周六)	2020年崇川区“缤纷四月,才汇崇川”网络招聘
4月15日(周三)	2020年崇川区“缤纷四月,才汇崇川”招聘会 ——助民企,促就业专场(现场招聘会)
4月18日(周六)	2020年崇川区“缤纷四月,才汇崇川”网络招聘
4月22日(周三)	2020年崇川区“缤纷四月,才汇崇川”招聘会 ——助民企,促就业专场(现场招聘会)
4月25日(周六)	2020年崇川区“缤纷四月,才汇崇川”网络招聘

联系电话:85128708、55082242

崇川人力资源网:www.ntcchr.com



10大景区接待游客17万多人次

我市清明小长假游客量和旅游收入下滑超48%



昨天,不少市民趁着假期走出家门,亲近大自然。图为市民在市区世纪大道一处户外开放式绿地休闲游玩。
记者徐培钦

昨天,记者从南通市文广旅局获悉,据统计,今年清明小长假南通10大重点景区3天共接待游客17.62万人次,同比下降48.98%;旅游收入149.58万元,同比下降48.63%。

10大主要景区运行平稳

我市主要景区仍是众多游客青睐的目的地,其中,濠河风景区游船3天航次共35班次,接待总游客315人次,同比下降45%,票房总收入1.013万元,同比下降63%;狼山风景区(含狼山、啬园、军山)3天共接待游客约3.85万人次,同比下降53.84%,门票总收入59.59万元,同比下降65%。狼山开放景区部分(植物园、滨江公园)3天共接待游客约6.4万人次;南通洲际绿博园景区3天共接待游客约1.5万人次,同比下降58%,旅游收入37万元,同比下降62%。如皋水绘园景区接待游客约1.4万人次,同比下降48%,门票总收入37万元,同比下降58%;小洋口旅游度假区接待游客2.5万人次,同比下降65%,旅游总收入10.08万元,同比下降69%;南通森林

野生动物园3天共接待游客约1.4万人次,同比下降62%;启东黄金海滩景区接待游客4340人次,同比下降73%。启东江天生态园3天接待游客243人次,同比下降60%,旅游总收入4.9万元,同比下降72%。探险王国景区、海门盛生态园因疫情防控未开放。

景区活动多样乡村旅游向好

为吸引广大游客并做好疫情防控,避免景区内游客大量集聚,我市景区在现场限流以外,线上线下活动互补。

4月4日狼山第六届牡丹花节在狼山开幕,为期3天,景区种有3万株牡丹,3000多平方米的牡丹观赏区,成为狼山风景区的知名品牌。同时牡丹节期间举办了场景打卡互动,拍抖音原创视频赢大奖线上活动,以及儿童牡丹花、汉服旗袍秀等线下活动,以线上活动为载体,线上线下形成互补互促。

踏青赏花已成为清明节旅游主题之一,也为乡村旅游集聚了人气和客流。通州绿博园、鲜花小镇、开沙岛、启东江天生态园赏花、踏青游客络绎不绝。
本报记者李波

南通火车站发送旅客1.27万人次

清明小长假同比去年减少七成

晚报讯 清明小长假3天,南通火车站共发送旅客12741人次,客流最高峰出现在昨天,发送旅客4798人。受新冠肺炎疫情影响,今年清明客流同比去年减少70.7%。不过,较今年春运期间日均客流800余人增加了5倍多。

小长假期间,选择乘坐火车的旅客大都是归乡祭扫、短途踏青。针对清明期间部分归乡祭扫旅客易携带用于祭奠的危险、违禁品,如烟花爆竹、打火机、丁烷气罐、散装白酒

等,南通铁路警方全面加强安检力度,督促安检职工进一步强化安检措施,采取“机检”和“人检”相结合的方式实行“全覆盖、零漏查”安检,严防易燃易爆危险品进站上车,为疫情期间出行的旅客营造安全舒适的乘车环境。假日期间,共查获危险品125件,其中打火机87个、散装白酒2.6升、管制刀具6把、其他利器钝器13件、丁烷气罐和酒精等化工品3.1升。
记者张亮 通讯员刘亚静

消费市场平稳有序 假日经济逐步恢复

清明期间全市113家商超等实现销售额5.89亿元

晚报讯 清明节小长假期间,我市消费品市场运行总体稳定,假日经济呈逐步恢复态势。昨天,市商务局发布统计数据,全市重点监测的113家商场、超市、家电卖场、汽车4S店和批发市场,共实现销售额5.89亿元;56家重点监测的住宿、餐饮单位,共实现营业收入1123.14万元。

假日期间,我市集中开展购物狂欢季、餐饮电子消费券、幸福购物月等消费促进活动,全市节庆促销氛围浓郁。市区重点商场、商业综合体、家电企业开展形式多样的打折、让利、优惠等促销活动,以“抗疫情、提信心、促消费”为主题,为市民提供优质的客户体验。

当前,全市市场供应充足,假日期间商场

超市客流较大,餐饮业消费逐步回暖。由于国内疫情得到有效控制,假日3天气晴朗,市民外出购物积极性较高,圆融广场、中南城、印象城、万象城等综合体人流量较大,欧尚、大润发、永旺等超市客单量有所增长,市民以购买生活必需品、日用品为主。大街小巷里,各餐饮单位在落实卫生防护指南的基础上,逐步恢复堂食,市民纷纷前往品尝舌尖上的味道,饮食消费成为假日消费热点。全市电子消费券的发放,更是将市民的味蕾充分调动起来,据市商务局统计,首批3万张餐饮消费券仅4月4日当日就产生消费6400笔,每笔消费250元,带动消费160万元。
记者刘璐