

崇川老旧小区通信设施改造启动

采取“三网合一”建设方案,将实现一线到户

晚报讯 “污水管网改造完成后,通信线路改造项目就可以开始进场实施。”27日下午,崇川区南园路11号、易家桥新村等4个老旧小区陆续启动通信设施改造项目。南通铁塔行业拓展部经理徐阳介绍,按照要求今年底前将完成13个老旧小区改造。

近年来,崇川区经济社会迅猛发展,城市综合面貌整体提升,但老城区“城市病”问题也日益凸显。根据市政府提出并制定的“老城旧貌换新颜”战略目标,崇川区制定了老旧小区三年整治规划,计划对2000年以前建成的244个老旧小区进行全面改造,涉及外立面改造、平改

坡、拓宽小区道路、拆除违章搭建、改造下水管网、强电弱电线路下地等多个项目。今年是“三年改造任务”的第一年,将对虹桥新村东片等3个片区率先进行试点改造,其中包括学田南苑、中远小区、城南二村等13个小区。

“蛛网密布”是不少人对老旧小区的第一印象。这也是老旧小区改造过程中面临的一大难题:三大运营商的通信线路各自独立、入户方式不一,不仅造成线路杂乱无章,也为小区居民埋下安全隐患。如何破解该难题?经崇川区住建局组织、通信行业管理办公室督办,南通铁塔以及三大运营商反复研究改进改造方案,最终

确定由南通铁塔牵头组织,采取通信线路“三网合一”建设方案。

“共建共享的方案,不仅效率高,还能节约成本。”徐阳介绍,南通铁塔统筹协调,共同新建地下管道、楼道线槽、光分纤箱等共享设施,“改造后将实现一管到底、一线到户,让老旧小区焕发新颜。”

此外,由于老旧小区宽带老用户众多,用户割接也是改造的最大难题,“室内布线须逐个整改,协调难度大,施工周期长。”徐阳也呼吁,届时入户割接时还需居民给予配合,希望早日完工为大家带来不一样的网络体验。

记者 张水兰 实习生 邢杨沛

厨师服务员大比武 我市举行饭店业服务技能竞赛

晚报讯 餐具摆放距离以厘米计,床铺得好不好用尺来量……29日,南通市饭店业服务技能竞赛分别在南通市珀丽酒店(服务技能)、南通市旅游中学(烹饪技能)举行,近百名选手参加了比赛。

为进一步提高我市饭店行业服务品质,着力培育和弘扬饭店行业“追求卓越、精益求精”的工匠精神,全面展示新时代我市饭店行业人才培养成果与服务技能水平,主办方

举办了此次比赛。此次技能竞赛分客房服务员、餐厅服务员、中式烹调师、中式面点师和西式面点师5个工种,分中式铺床服务、中餐宴会摆台、中式热菜及冷拼、中式面点、西式面点5个竞赛项目。本次竞赛进行理论知识和操作技能考试,理论知识和操作技能考试成绩分别占30%、70%。

竞赛组委会通过对获奖人员的综合考察,按照有关程序择优向市

总工会、市人社局、团市委、市妇联、市科协、市饭店与餐饮业商会推荐,申报市五一劳动奖章、市技术能手、市青年岗位能手、市巾帼建功标兵、南通市饭店服务明星等称号。对参加中式烹调师、中式面点师、西式面点师的选手,理论知识和操作技能均合格的,由市人社局颁发相关职业资格证书;对获得前三名的,由市人社局按有关规定推荐申报技师职业资格。记者 任溢斌

仅仅时隔一个月 同一荷花池再现罕见“并蒂莲”

晚报讯 同一个荷花池,时隔一个月,再现“并蒂莲”!吸引游客眼球的新闻发生在全国乡村旅游重点村如皋市城北街道平园池村。“第一株并蒂莲,是7月28日发现的,盛开在荷香民俗园景区二期荷花池,8月27日,在第一株并蒂莲的东边10米远的地方,又开了第二株。”30日,第二株并蒂莲拍摄者、平园池村干部胡志勇告诉记者。

“茎秆一枝,花开两朵,又称并头莲、同心芙蓉、合欢莲、瑞莲,可谓同心、同根、同福、同生的象征。并蒂莲是荷花中的珍品,其生成的概率仅十万分之一,目前并蒂莲的遗传机制还不能复制,只能天然生成,自古以来,人们便视并蒂莲为吉祥、喜庆的征兆。”平园池旅游发展有限公司总经理殷再宏说,并蒂莲盛开的消息不胫而走后,浙江、安徽、河南、山东等地游客赶来一饱眼福。

青荷盖绿水,芙蓉披红鲜。平园池村的超级美景,源自今年引进



盛开在平园池荷香民俗园景区二期荷花池的第二株并蒂莲。石松 胡志勇

太空莲新品种,扩种900亩,观赏花期从6月20日一直延续到9月底。荷花浑身是宝,今年村里投资新上莲子加工、荷叶茶加工两个项目,形成卖风景、卖鲜花、卖莲蓬、卖莲子、卖荷叶茶的生态产业链,意想不到的是,还相继开出了两株并蒂莲,为乡村旅游升温摇旗呐喊。

记者 杨新明 通讯员 冒志鹏

近年来,平园池村打造美丽乡村,发展乡村旅游,“荷塘悦色”产业走上生态美丽、产业兴旺、群众幸福的高质量发展大道。仅乡村游一项,今年增加村营收入130多万元,吸纳800多名村民就业,900多户农户均增收5000多元。

提升健康素养 乐享银龄生活

“老年健康宣传周”里话健康

8月24日~30日是2020年老年健康宣传周,今年的活动主题为“提升健康素养,乐享银龄生活”。有些老人退休后无所事事,也没有什么爱好,只能整天在家看电视。南通市第六人民医院老年科主任吴桂华表示,不必“谈老色变”,主动的健康管理、乐观积极的心态不仅能减少老年人患病的发生率,还能开启人生第二个春天。

预防中风从细微开始,重视身体发出的信号

孙大爷今年65岁,兢兢业业了大半辈子,退休后一下子闲下来,不知道干什么才能打发时间,“不上班了,人好像没有了生活目标”,因此,有时牌桌上一坐就是大半天,甚至到夜里,高血压也不当回事,不按时测量,不规律服药。虽然时常感觉头痛,也从来没有上医院检查。上周一早上起床时,孙大爷突发言语不清,右侧肢体偏瘫,被家人赶紧送到南通六院神经内科就诊。医院迅速开通“绿色生命通道”,经过检查确诊为急性脑梗塞,王洪亮主任立即为老人行静脉溶栓治疗及多模态CT检查。一个小时后,老人言语及偏瘫症状较入院时明显改善,至出院时恢复良好。

生活中,不乏高血压、糖尿病、心律失常的老人,忽视了身体发出的信号。殊不知,关注身体信号,积极自我管理和预防是提高老年人健康素养的关键。老年人要不断强化自我保健意识,学习自我监护知识,掌握自我管理技能,定期体检,早期发现和规范治疗疾病,才能避免和减轻疾病带来的更大危害。

老人经常想不起事,警惕阿尔茨海默病

“你陪我长大,我陪你变老”,这句简单的承诺,已经长大的孩子们在践行,有些变老的大人们却丢失了接收情感的讯号,他们不幸被一种叫作“阿尔茨海默病”的疾病缠上。患者家属秦女士回忆起父亲刚患病时的情景,还有些哽咽:“一开始就是弄丢东西,

想不起东西放在哪儿,反复问同样的问题……那时候我还以为就是老了健忘,直到后来他有的时候买菜会迷路,我们才意识到问题的严重性,赶紧带他来看看。”幸好,秦女士发现得算比较早,带父亲到六院及时治疗,现在老人已经恢复得不错。

市六院老年病科主任吴桂华表示,随着年龄的增长,阿尔茨海默病的发病率逐渐增高,每个老人都有可能失智。多用大脑,多和人交流,活到老、学到老,保持适度的锻炼,进行有氧运动、力量训练30~60分钟,一周5~6次,此外,每天保证7~8个小时的睡眠,通过音乐、冥想、腹式呼吸来减压等可以降低患阿尔茨海默病的风险。虽然目前还没有特效药能够完全治愈阿尔茨海默病,但是早发现早治疗,通过改善生活方式以及药物治疗和控制,能改善认知功能、延缓大脑的萎缩和疾病的发展,更好地保留患者的记忆水平。

老来赶上时尚末班车,享受多彩幸福生活

和孙大爷不同的是,今年已经76岁的杨玉霞从没有过空虚、无聊之感。自1999年末退休后,头一两年帮儿女带孙女。在繁忙中看着她们一天天长大,在劳累中享受着天伦之乐,“感觉心安、充实”,孙女稍大后上了幼儿园,儿女对她说:“妈,以后你尽管开心地出去玩吧。只要你高兴、身体好,就是对我们最大的支持!”于是,她走出家门,踏入了社会,参加了“南通市老教师合唱团”,和一群快乐的老人在多次演出比赛中频频获得名次,还拿到了全国性比赛的金奖。

在享受唱歌快乐的同时,她还有一个特别的爱好——骑行运动。每周六或周日组织和一群骑行爱好者似飞鸟一般,用车轮丈量南通及周边多个名乡、古镇,见证了南通及周边城市建设的全过程,目睹了祖国蓬勃发展的脚步,在游览了美景的同时又锻炼了身体。用她自己的话说就是“赶上了时尚末班车,享受着现代化绚丽多彩的幸福生活”,越活越朝气蓬勃、精神焕发。

本报通讯员 张凌丽 张燕
本报记者 冯启榕

南通市第六人民医院9月上海专家坐诊时间公告

名医集聚,一站式就医,全程优质服务

| 肺结节专病联合门诊 | 呼吸内科 | 肺部肿瘤科 | 疑难肺病科 | 老年复杂性疾病联合门诊 | 消化内科(慢性腹泻/便秘专病联合门诊) | 备注:号源有限,敬请预约。如遇坐诊时间临时调整,我们会提前电话通知到您。感谢您的理解! |
|---|---|---|-------------------|---------------------------|--|---|
| 陈昶 教授团队 每周二下午 每周六上午 | 李惠萍 教授 9日(周三) 徐金富 教授 25日(周五) | 任胜祥 副教授 5日(周六) 陈晓霞 副教授 19日(周六) | 沙巍 教授 23日(周三) | 董福轮 教授 12日、26日 (周六) | 刘华 博士 12日(周六) 吴德卿 博士 26日(周六) | |
| 神经内科(头痛头晕专病联合门诊) | 心内科 | 关节外科 | 肿瘤外科(胃肠胰腺方向) | 疼痛诊疗中心 | 耳鼻喉科 | |
| 赵延欣 副教授 12日(周六) 陈玉娟 教授 26日(周六) | 徐大春 副教授 12日(周六) 朱梦云 博士 26日(周六) | 朱裕昌 教授团队 每周六上午 | 宋彬 副教授 26日(周六) | 郑拥军 博士团队 每周日 | 李兆基 教授 5日、6日(周六、周日) 张速勤 教授 19日、20日(周六、周日) | |