

为低保困难户免费换灶具热水器

涉及崇川区700多户家庭,春节前全部安装到位

晚报讯 18日上午,家住市区城南二村174幢的低保户汪老伯遇到了一件开心事,家中使用多年的旧燃气灶换成了崭新的带自动熄火保护装置的品牌灶。

春节即将来临,崇川区市政和绿化管理局心系低保户和困难市民,出资委托大众燃气设备公司对南通市区707家低保和困难用户家中的燃气设施进行安全检查,重点对灶具和热水器进行排查,其中对使用超过8年、没有熄火保护装置 的灶具和热水器进行免费更换,对超过18个月的灶前胶管进行更换,让低保困难家庭安全安心的过年。大众燃气设备公司立即落实安排在职安检员10人,冒着寒潮天气奔赴各个小区,对低保困难户居民进行安检,同时排查灶具使用情况。

大众燃气设备公司有关负责人随即组织人员加班加点完成统计工作,对需要更换灶具的低保、困难户进行登记。大众燃气公司安检员李月平介绍,经过初步排查,此次免费更换燃气灶具(热水器)涉及700多



工作人员在检测新灶具。 记者蒋娇娇

户低保困难家庭。他们共有12名安检员在做这项工作,分成6个小组,每个小组计划每天安装15台灶具。

截至目前,大众燃气设备公司已经给175户低保困难家庭免费更换了灶前胶管,更换台式灶具87

台。低保困难家庭分散在全市各个新村小区,大众燃气设备公司的安检员们起早带晚、加班加点,争取在春节之前完成全部更换任务。

记者蒋娇娇
通讯员朱余水

外地员工留下过年7天奖600元

苏锡通园区出台企业春节留人鼓励措施

晚报讯 昨天,苏锡通园区发布信息,春节期间(2月11日至2月17日),凡企业安排外地员工留通满7天的,按每人600元标准一次性给予企业专项补贴,以鼓励企业外地员工春节期间留通过节。

据悉,园区为支持企业积极应对市场变化和疫情防控形势,鼓励订单较多、生产任务较重、有一定规模的企业制订外地员工春节错峰、错峰放假和留通调休计划,稳岗留

工,出台了若干鼓励措施。园区将对2021年2月份用电量达到2020年12月份用电量80%以上的工业企业,按照企业规模、产能发挥情况分档给予奖励。春节期间,企业安排外地员工留通满7天的,园区按每人600元标准一次性给予企业专项补贴,鼓励企业参照本政策,按照不低于1:1的金额配比发放外地员工留通过节补贴。

此外,园区还将组织开展留通外地员工生活关爱活动,通过走访

慰问等形式,为留通外地员工送温暖、献爱心。企业在严格执行疫情防控要求的前提下,适当开展文体活动,丰富留通外地员工节日生活。园区下属国有公司(苏通控股、佳润公司)为租赁园区国有资产类职工宿舍、人才公寓且用于安排留通外地员工住宿的企业,免除2021年2月份相应房租。春节期间,园区还将对留通外地员工免费提供适量防疫物资保障。

记者吴青云

助力绿色货配示范工程建设

我市设置“绿色配送便利通行区”

晚报讯 19日,记者从市城市绿色货运配送工作领导小组办公室获悉,今年1月1日起,我市将中心城区设置为“绿色配送便利通行区”,市本籍小型新能源物流配送车辆(车辆类型为轻型或微型普通货车、厢式货车、封闭货车),经申请核发办理“新能源货车专用通行证”,有效期6个月。

准行区域为:“工农路—虹桥路—姚港路—孩儿巷南路—孩儿

巷北路—钟秀西路—钟秀中路”围合区域内(不含围合区域的钟秀西路、钟秀中路,包含围合区域的其他路段)时段(7:00~9:00、17:00~19:00)禁行,人民中路(工农路至孩儿巷北路)、南大街、濠南路(环城东路至跃龙路)时段(7:00~22:00)禁行,城市快速路全天禁行,其他时段、路段全部允许通行。

下一步,我市将根据城市绿色

货运配送示范工程创建情况,不断优化城市配送车辆通行政策,积极引导城市货运配送、商贸流通企业和快消品、农副产品、商超配送等领域推广应用新能源货车,着力解决城市配送通行不畅、停靠装卸难、“最后一公里”成本高等突出问题,加快构建适应“资源节约型社会、环境友好型社会”发展的新型城市绿色货运配送体系。

记者彭军君

减肥进入“平台期”怎么办?

专家:正常现象,三种方法突破

读者沈跃进来电(0513-85110110)咨询:去年我通过运动减脂5公斤,近来体重不再下降,请问这是什么原因?

记者就此问题采访了南通市体育科学研究所副研究员卞保应。

“这种现象叫减肥平台期,是一种正常现象。”卞保应说,减肥的本质是打破身体原先的代谢平衡,达到体重下降的目的,但身体又有自我保护的功能,于是减肥平台期就出现了。

卞保应说,平台期持续时间因人而异,一般是1~3周,长的达几个月。如何突破平台期呢?可以通过几种方法来突破:一是改变饮食。采用多肉少饭,增加蛋白质的摄入,减少碳水化合物摄入。最简单的方法就是每天比原来多吃一两肉,少吃一两饭。肉类最好以白肉为主。此外,应该多吃谷物、蔬果、豆类、菌

类等富含膳食纤维的食物。碳水主食最好选择粗粮,或采用粗细搭配的方式;水果尽量选择低糖类。二是变换运动。如以往运动是跑步,下阶段可进行游泳锻炼。或者针对同一项运动,在时间和频率上加强一些。相对于单一的有氧运动,将力量训练和有氧运动结合起来,效果会更好。三是调整心态。减肥目标的制定要切合实际。建议减肥平台期不必过分关注体重,要把注意力放在身体维度上,如胸围、腰围、大腿围等。四是保证睡眠。最好睡眠时间达到8小时。睡眠不充分,身体的新陈代谢会下降,反而会影响减肥。 本报记者王全立



“友谊药箱”与“共享药品”

八年前,我在位于南京市区的江苏省戏剧学校读书,和其他同学不同,我在宿舍里存放了一只小巧精美的药箱,里面的常用药品也经常不断。这些药品面向周围同学们开放,可以随意取拿使用,大家都亲切地称它为“友谊药箱”,称里面的药品为“共享药品”。

因为我刚进校时体质不太好,报到时我妈可谓是一百个不放心,众多的生活用品中,有一只她专为我准备的小药箱,里面装的都是家中常用药,诸如南通精华制药生产的王氏保赤丸、季德胜蛇药、正柴胡饮颗粒、大柴胡颗粒之类的药品。起初,同学们对这药箱并不

在意,因为大家身体都很好,即使偶感些小毛病,校医室也能满足需要。然而后来发生的一些事情让药箱里的这些药成为大家关注的焦点。

那是刚开学不久的一个周末,我们班团支部组织去郊游,我临走时专门把那只小药箱随身带上,有些同学见了还笑我多此一举。然而就在郊游快结束时,在一条小溪边戏水的女生刘琳突然惊叫起来,原来她的脚踝竟被蛇咬到,伤口马上红肿起来,情况十分危急。事发地远离市区,极难救治,大家惊慌失措,连带队老师都没了主意。

危急时刻,别无他法,我挺身

而出,说服带队老师让我用季德胜蛇药一试。我迅速拿出药箱里的季德胜蛇药,并照药盒上的说明,先让刘琳口服,接着又将该药用水调和后敷在她伤口上,一切处理完后才让大伙儿抬着刘琳往公路赶去。这时她感觉伤口肿痛感明显减轻。到了医院,医生听了我的介绍并看了伤口后说:“你们当时的紧急处置方法是正确的,否则,后果不堪设想。”这时候同学们才知道我从家乡带来的药品非同一般。

又过了一阵,舍友陈畅患感冒,服了医务室配的感冒药却迟迟不见好转,我就让她试试服我

药箱里的正柴胡饮颗粒,不料仅服两次,感冒就明显好转。后来,班上的一位男生一夜突发胃痛胃胀,而校医室当夜又无人值班,他抱着试试看的心态用了我推荐的王氏保赤丸,竟当场见效,后来他一有胃痛胃胀,就想到我药箱里的王氏保赤丸。

渐渐地,我药箱里的“精华名药”成了同学们聊天时的焦点,一度成大家常用药中的明星产品。有的同学还专门请我帮他们代购一些南通本土名药,好让他们带回家使用。对此我都有求必应,乐此不疲。每当我带来的药帮到了其他同学,我心中总有一种说不出的

自豪和快乐。

如今我毕业回乡当了一名小学音乐教师,跟当年学校里的同窗们也一直保持联系,每每回忆起当初在学校里的美好时光,总会提及当年那只“友谊药箱”,那小小的药箱见证了我们的流金岁月,也珍藏着一个关于“精华名药”的感人故事。 杨舒

