

国家发改委来我市专题调研

高质量提供普惠托育服务

晚报讯 “看到你们,就看到了中国普惠托育的未来!”昨天,国家发改委社会发展司领导来通,专题调研南通崇川区以南通立宝国际托育中心为示范,建立的“1+N”高质量普惠托育模式。

党的十九大报告首次把“幼有所育”作为保障和改善民生的重要内容。2019年,国务院办公厅发布《关于促进3岁以下婴幼儿照护服务发展的指导意见》;国家发展改革委、国家卫生健康委联合发文,要求全国着力增加3岁以下婴幼儿普惠性托育服务有效供给。

“希希”九个半月刚到“南通立宝”时,左侧胸部发育不良,长大后可能会双腿长短、粗细不一。经过托育老师150多天的康复锻炼和护理,孩子已能正常奔跑。看着孩子成长的视频,调研组一行被这个“爱的故事”深深感动。

南通是享誉全国的“教育之乡”,但针对0~3岁婴童托育,也曾存在“盲点”。落实党中央“幼有所育”新方略,南通充分调动社会力量积极性,以多种形式提供托育服务,补齐学前教育短板。截至目前,全市已有16个项目获得国家发改委立项支持,4家机构获评省级示范普惠型托育机构。普惠托育机构数量位居全省地级市前列。“南通立宝”是南通首家获得备案证的托育机构、省示范性托育机构,也是国家发改委立项、国家普惠托育专项行动首批示范性托育机构。

如何让更多孩子享受高质量的托育服务?2019年,国家发改委相关负责人首次到南通调研时,提出了这样的课题。国家有号



小朋友们在老师带领下播种菜籽,享受“田园”乐趣。
记者江建华

召、社会有需求、政府有支持,让百姓有实惠。南通各级党委政府创新思路,积极探索。崇川区拿出“真金白银”,不仅拿出部分社区卫生配套用房,同时协调街道、部门的资源,以公开招募的方式,无偿用于普惠托育服务。在政府的大力支持下,以“南通立宝”为示范的普惠托育机构快速发展,形成了“1+N”战略发展态势。所谓“1”,即一个高标准定位、设施先进、教学门类齐全的核心园;“N”,即若干个社区园。社区园的月托和膳食等费用是2500元/月,费用相当于核心园的“6折”,但在课程设计、师资配置、餐饮服务、硬件标准等方面标准均与核心园一致。“南通立宝”总园长张小菜介绍:“目前,社区园已建、在建的有7家,今年计划开建4家,到今年底争取为通城1000多个家庭提供普惠托育服务。”

记者苗蓓 袁晓婕

妊娠期补铁补钙,你的药补对了吗?

来听市妇保院药学专家指点迷津

铁。对诊断明确的轻中度贫血,孕妈应补充元素铁100mg~200mg/天,直至血红蛋白恢复正常后,仍应继续口服3~6个月或至产后3个月。

市妇幼保健院提醒:钙剂在早晨或睡觉前服用最合适,若在白天服用,在餐后1小时为佳,以减少食物(特别是高纤维食物)对钙元素吸收的影响。铁剂在餐前1小时服用为宜,如果服用后出现胃痛等情况,可以改为餐后半小时服用。对于胃肠道反应重而不能耐受的孕妈,可以从小剂量开始,逐渐加量,直至达到治疗剂量;或者隔日服用缓解其反应。

专家还提醒,口服铁剂可能会出现“黑便”,这是正常现象,不必惊慌。服用钙剂、铁剂的过程中,可能会出现便秘的情况,可适当多喝水、多吃蔬菜水果。需要同时补钙和补铁的孕妈,两者服用应间隔1~2小时,以避免影响吸收。已服用复合维生素的孕妈,注意查看复合片钙、铁含量,若已经达到规定补充量,就不必额外服用钙剂或铁剂。此外,钙剂、铁剂的品种繁多,只要所含钙、铁的量能满足自身需求即可,孕妈不必拘泥于哪个特定品牌。

本报通讯员施益金 本报记者冯启榕

在跑步机上跑和路跑有啥区别?

在跑步机上跑的好处是,遇到刮风下雨等情况仍然可以运动。可以自己调节速度、坡度,能量化自己的训练量,更好地判断自己的训练效果。

“当然,有人会担心跑步机跑步不利于腿后侧肌群的锻炼。路跑是人相对于地面的向前运动,而机跑是皮带相对于人的向后运动,长期下来会有一定的影响。”冯枭慧强调,由于路跑的环境和阻力,一般来说,同一个人跑相同的距离,跑步机跑步要比路跑快。

冯枭慧说,以普通健身者的运动量来说,把跑步机跑道调成上升1%的坡度,也可以模拟路跑的状态,在相同速度下,消耗能量、最大摄氧量都相差无几。另外,跑步机需要花钱买或者去健身房,而路跑则是免费的。因此,大家可以根据自身的情况和需求选择。

本报记者徐培钦



热线电话: 85110110

读者曾云珠致电(0513-85110110)咨询:最近爱上了跑步,请问在跑步机上跑和路跑有什么区别?

记者就此采访了南通市体育科学研究所助理研究员、南通市体育科学学会理事冯枭慧。冯枭慧介绍了两类跑的优点。她说,路跑的好处是,在户外跑步可能遇到障碍、弯道等不同路况,可以调动更多的肌群。此外,还能呼吸到新鲜空气,看到各种风景,利于释放压力、舒缓心情,具有更多的乐趣。

@和平桥街道8个社区的老年人 市中西医结合医院喊你来免费体检啦

晚报讯 随着年龄增长,心、脑、肾等各脏器功能开始减退,代谢功能紊乱,免疫功能低下,高血压、糖尿病、冠心病及肿瘤等各种慢性疾病接踵而来。还在等什么,老年人的健康体检赶紧约起来。从本月29日起,市中西医结合医院将正式启动对崇川区和平桥街道8个社区60周岁以上老年人的免费体检。

据了解,这8个社区分别是起凤社区、颐和社区、濠阳社区、濠城社区、濠西社区、百花苑社区、濠北社区、北濠桥东村社区,60周岁以上(1961年12月31日以前出生)居民包括本地户籍人口、居住半年以上的外来流动人口。居民可至所在社区医生工作站进行预约登记,社区对每一位登记对象发放事前打印的《体检预约单》,居民凭预约单参加体检。咨询热线:0513-85129002。

此次老年人免费体检的项目包括生活方

式和健康状况评估、体格检查、辅助检查等。其中,辅助检查包括血常规、尿常规、肝功能(血清谷草转氨酶、血清谷丙转氨酶和总胆红素)、肾功能(血清肌酐、血尿素氮和尿酸)、空腹血糖、血脂(总胆固醇、甘油三酯、高密度脂蛋白、低密度脂蛋白)、心电图、腹部彩色B超(肝、胆、胰、脾和双肾)和胸片、超声骨密度检测。

市中西医结合医院相关负责人表示,通过免费体检,对发现已确诊的原发性高血压和2型糖尿病等患者同时开展相应的慢性病患者健康管理;对患有非高血压、糖尿病的其他疾病者,及时治疗或转诊;对发现有异常的老年人建议定期复查;对每一位体检对象进行健康生活方式以及疫苗接种、骨质疏松预防、防跌倒措施、意外伤害预防和自救、认识和情感等健康指导。

通讯员吴丹 记者冯启榕

气温升高,又到白蚁分飞季 专家提醒:莫贻误,即灭杀

23日,启东市白蚁防治所在该市人民公园广场开展白蚁防治科普知识宣传活动,提高市民对白蚁危害的认识,帮助他们掌握更多的白蚁防治知识。

19日,家住吕四港镇海渔村的陈先生发现,自家房屋内有白蚁出没,有些部位已被啃噬得面目全非,他连忙给启东市白蚁防治所打电话求助。当天下午,启东市白蚁防治所的技术人员带齐装备来到陈先生的家中。经现场勘察,家里的白蚁来自隔壁一座长年无人居住的老房。目前,技术人员正在寻找蚁巢的具体位置,以便进行消杀。

据介绍,随着气温升高,白蚁分飞期已经来到,预计今年白蚁分飞期主要出现在3月下旬至6月中旬。白蚁有极强的环境适应能力和惊人的繁殖能力,房屋建筑、物资仓库、

水库堤坝、水上船只、家具衣物、图书档案等,都是白蚁觊觎的美餐。

多年来,启东市已经发现数百处老房受到白蚁威胁,城区多个居民小区、各镇都曾发现白蚁活动的迹象。启东市每年因白蚁危害造成的直接经济损失达数百万元。今年2月以来,向启东市白蚁防治所求助灭蚁的住户已有5户。

启东市白蚁防治所提醒广大市民,如发现白蚁,切勿恐慌,不要擅自使用杀虫气雾剂进行喷杀,其刺激性气味会引起白蚁的转移扩散,请及时与专业的白蚁防治部门联系,白蚁防治部门将提供专业的咨询与服务,及时安排技术人员上门进行蚊害的勘察和治理。

本报通讯员朱俊俊 王凯

本报记者黄海

南通市主城区河道水质周报(2021.3.20)

南通市水利局发布

序号	监测断面	主要污染物			溶解氧 (mg/L)	透明度 (cm)	氧化还原电位 (mV)
		高锰酸盐指数 (mg/L)	氨氮 (mg/L)	总磷 (mg/L)			
1	通扬运河(钟秀路)	2.5	0.125	0.09	8.4	61	201
2	前进河(钟秀路)	2.3	0.346	0.12	8.2	65	204
3	郭里头河(钟秀路)	2.4	0.426	0.13	9.2	67	203
4	八岔河(瀛南路桥)	2.6	0.802	0.15	8.4	64	196
5	城山河(虹桥路南)	2.5	0.383	0.12	9.2	61	190
6	姚港河(青年路)	2.2	0.408	0.11	9.1	64	202
7	任港河(木行桥)	2.6	0.771	0.12	8.9	64	204
8	濠河(北濠桥)	2.6	0.402	0.11	9.1	65	202
9	濠河(长桥)	2.3	0.463	0.16	8.0	62	194
10	濠河(体育公园)	2.5	0.470	0.12	8.3	67	197
11	金通河(钟秀路南)	2.6	0.285	0.08	8.2	63	201
12	胜利河(胜利河闸前)	4.4	0.648	0.08	8.1	64	205
13	通甲河(龙王桥东)	2.6	0.928	0.20	8.4	63	202
14	通甲河(通京大道)	2.6	0.968	0.17	8.4	62	202
15	学田河(青年路)	2.6	0.950	0.19	8.9	62	194
16	海港引河(青年路)	2.6	0.897	0.14	9.1	64	204
17	南川河(工农路)	3.0	0.980	0.20	8.2	64	195
18	城山河(红星路)	2.8	0.574	0.13	9.1	67	201
19	西山河(洪江路)	3.0	0.931	0.15	8.5	65	203
20	姚港河(虹桥路)	2.5	0.383	0.11	8.5	62	204
21	倪虹河(虹桥路)	3.3	0.993	0.19	8.9	64	204
22	工农河(新建路)	2.6	0.974	0.20	8.3	65	202
23	锅炉厂河(任港路)	4.9	0.986	0.20	9.0	62	211
24	运料河(钟秀路)	2.7	0.273	0.11	8.8	67	210
25	跃进河(钟秀路)	2.3	0.513	0.11	8.4	63	202
26	曹公祠河(城山路西)	2.6	0.919	0.16	9.5	68	198
27	临江河(崇川路东)	2.7	0.943	0.16	8.4	62	205
28	拱园河(工农南路)	2.8	0.925	0.20	9.2	67	201
29	马鞍山河(玉带河交界处)	2.8	0.826	0.16	9.3	71	208
30	永红横河(工农南路西)	2.6	0.605	0.12	8.4	65	206
31	裤子港河(工农南路南)	3.0	0.642	0.12	8.4	64	200
32	南剑界河(园林路东)	2.6	0.526	0.13	9.2	67	194
33	南郊中心河(园林路东)	2.7	0.950	0.18	8.3	61	192
34	裤子港河(崇川路北)	2.7	0.925	0.18	8.6	65	196
35	园林河(世纪大道南)	2.7	0.759	0.14	8.5	64	197
水质类别		I类	0个	I类	1个	I类	0个
		II类	33个	II类	10个	II类	0个
水质类别		III类	2个	III类	24个	III类	0个
		IV类	0个	IV类	0个	IV类	0个
综述		主城区35个水质监测断面均为III类水或优于III类水标准。					

数据来源:南通市生态环境局