

疫情期间共享单车全面冲洗消杀

维保提档升级 市民可放心骑行

晚报讯 疫情期间,南通市民减少外出频次,市民的绿色出行是否受到影响?如何保障共享单车的骑行安全?昨天,市城管以“四不两直”方式对永安行公司的5个共享单车充电站开展安全生产和疫情防控专项督导检查。

记者从市城管局了解到,目前,崇川区、开发区共投放永安行共享单车26000辆,公司安排40多名防疫消毒人员上路,实现市区共享单车消毒全覆盖,同时加强维修保养和调度、适时更换新车,不断提升市民的骑行满意率。

在集中充电站点,检查人员重点检查了共享单车的消毒和人员疫情防控落实情况,集中充电桩用电安全和消防设施配备情况,针对检查过程中发现的问题提出了具体的要求,并责令限期整改到位。通过督查,再次强调企业要高度重视安全生产和疫情防控,切实履行主体责任,要根据高温季节特点,做好日常安全生产巡查检查,严格做到“人走电断”,保证安全设施设备运行正常,同时要加强一线运维人员防护,

严格配戴口罩、手套等防护用品,全面做好单车车体的消毒工作,全力保障市民骑行安全。

“就最近几天数据来看,南通市区整体共享单车出行人次相对前2个月有所减少,但随着使用人数的增加和网点的优化,与去年同期相比骑行人次逐步攀升,日均近3.7万次。”永安行公司南通地区负责人张大鹏告诉记者,本轮新冠疫情发生以来,公司立即响应疫情防控要求,启用储备的防疫物资,为一线运维员工配备口罩、手套、消毒液等防疫用品,做到工作前测体温、勤洗手,及时更换工作服,做好个人自身防护,并全员做核酸检测筛查;利用后台大数据分析,提高巡检力度和维保效率,疫情期间对部分投放较早、车况不佳的车辆,分批次加快更换进程,目前已更换600辆新车,还有2400辆新车近期将陆续更换到位;运维团队持续强化单车日常消杀工作,对共享车辆的头盔、把手、坐垫等重点部位进行防疫消毒,每日至少消毒1次,并将有关工作落实情况及时反馈。

2018年10月,市区通过招标形式引进的永安行共享单车满足了市民短途出行需求,被业内称为行业发展风向标,成功破解了城市治理难题,先后有10多个城市来南通考察学习管理经验。市民在享受绿色出行的同时,文明素养也逐年提高,绿色出行、有序停放已成为城市新时尚。市城管局副局长盛国介绍说,市城管局持续强化业务指导,对共享单车运营单位提出了严格的防疫要求,督导企业按规定配备口罩、一次性手套、消毒液等防疫用品;要求所有工作人员接种新冠疫苗并开展核酸检测;积极开展单车车体消杀工作,做到每日消杀全覆盖;严格落实疫情防控和安全生产的主体责任,为市民提供安全放心的出行环境。

市城管部门提醒市民,疫情期间大家要自觉响应防疫号召,减少外出频次,能不出门尽量不要出门。出门时要戴好口罩,选择骑行共享单车时,要注意擦拭把手和车座,用车完毕及时洗手,做好个人防护消毒工作。

记者蒋娇娇 通讯员周华

市区0~6周岁残疾儿童家长请注意 孩子的康复训练慈善补贴到了

晚报讯 “今年上半年的1100元康复补贴已经收到,谢谢你们!经过康复训练,童童现在已经能说4个连续字了,今年还上了幼儿园……”昨天上午,童童的家人接到市慈善总会来电,开心地报喜。

今年6岁的童童,患有严重的语言障碍,母亲智力残疾,没有能力照顾童童。童童从小由奶奶和姑奶奶照料,家庭经济十分困难。2018年,市慈善总会、市残联联合开展了“善启未来”0~6周岁残疾儿童康复训练慈善补助项目,给予

去医院或康复机构进行专业训练的非贫困户残疾家庭每户每年1200元、贫困户残疾家庭每户每年2200元的康复训练慈善补贴,每半年发放一次。童童幸运地成为受助对象,康复训练两年来,效果十分显著,给这个“深陷泥潭”的家庭带来了希望。

“善启未来”项目实施以来,受助儿童不断增加,今年上半年资助残疾儿童155人,发放慈善补贴9.5万元,目前累计救助患儿780人次,救助金额50余万元。

“0~6周岁残疾儿童主要指自

闭症、发育迟缓,视力、肢体残疾,脑瘫、听力障碍等方面有出生缺陷的孩子。0~6周岁是孩子抢救性康复的黄金期。”市慈善总会副秘书长、市援助中心党支部书记夏丽梅表示,“善启未来”项目的意义在于鼓励引导这部分孩子去医院或康复机构进行专业的康复训练,达到早发现、早干预、早康复的效果,“我们希望有更多的爱心单位和爱心人士关心、关注残疾儿童,给予项目支持,帮助指标扩面。”

记者张亮
通讯员宋卫华 杨光

勇往直前舍生取义

董存瑞生于1929年,河北省怀来县人。1945年7月参加八路军。1947年加入中国共产党。

1948年5月25日,我军攻打隆化城的战斗打响。董存瑞所在连队担负攻击国民党守军防御重点隆化中学的任务。他任爆破组组长,带领战友接连炸毁4座炮楼、5座碉堡,胜利完成规定任务。连队随即发起冲锋,突然遭敌一隐蔽的桥形暗堡猛烈火力的封锁。董存瑞挺身而出,向连长请战,毅然抱起炸药包,冲向暗堡。由于桥形暗堡距地面超过身高,两头桥台又无法放置炸药包。危急关头,他毫不犹豫地用左手托起炸药包,右手拉燃导火索,高喊:“为了新中国,冲啊!”碉堡被炸毁,董存瑞以自己的生命为部队开辟了前进的道路,牺牲时年仅19岁。

生的伟大 死的光荣

刘胡兰,1932年出生在山西文水县云周西村一个贫苦农民家庭。

1946年6月,她被批准为中共候补党员。这一年,她才14岁。1946年10月,国民党军进犯文水县城。刘胡兰以自己年纪小、熟悉环境为由,主动要求留下来。她和留下来的同志一起向各村党组织传达党的指示,组织群众掩埋粮食,并配合武工队镇压了反动村长。

1947年1月12日,刘胡兰被国民党军和地主武装抓捕。在敌人威胁面前,她坚贞不屈,大义凛然地说:“怕死不当共产党员!”敌人没办法,将同时被捕的6位革命群众当场铡死。但她毫不畏惧,从容地躺在铡刀下,壮烈牺牲,年仅15岁。

1947年3月,毛泽东听闻刘胡兰英勇就义的事迹后深受感动,挥笔写下了“生的伟大,死的光荣”8个大字。

不惧艰险 勇往直前

毛岸英,1922年出生在湖南长沙,幼年随父母辗转上海、广州、武汉等地。

1946年,毛岸英来到延安,同年加入中国共产党。遵照毛泽东“补上劳动大学这一课”的要求,毛岸英和农民睡一样的土炕,吃一样的粗粮,干一样的农活。不论是解放战争时期,跟着中央土改工作团参加土地改革工作,还是新中国成立初期,在工厂任党委副书记,毛岸英总是严格要求自己,和普通群众打成一片。

1950年,抗美援朝战争爆发。新婚不久的毛岸英请求入朝参战,任中国人民志愿军司令部俄语翻译和秘书。他工作积极,认真负责,迅速熟悉了机关业务。

1950年11月25日上午,美国空军4架野马式战斗机突然飞临位于朝鲜平安北道大榆洞的志愿军司令部上空,投下了几十枚凝固汽油弹,在作战室紧张工作的毛岸英不幸壮烈牺牲,年仅28岁。

消息传回国内,毛泽东强忍丧子之痛,缓缓地说:“打仗总是要死人的。中国人民志愿军已经献出了那么多指战员的生命,他们的牺牲是光荣的。岸英是一个普通战士,不要因为是我的儿子,就当成一件大事。”这是毛泽东一家为了中国人民的革命事业献出生命的第六位亲人。

1931年,黄继光生于中江县一个贫苦农民家庭。1951年3月,黄继光参加中国人民志愿军。1952年10月,上甘岭战役打响。黄继光所在营10月19日夜奉命夺取上甘岭西侧597.9高地。部队接连攻占3个阵地后受阻,连续组织3次爆破均未奏效。关键时刻,时任通信员的黄继光挺身而出,请求担负爆破任务。

距敌火力点不到10米时,黄继光用右臂撑住身体,扔出手雷,但是敌机枪只略一停顿。黄继光顽强地爬到碉堡下,他蹲了下去,回头朝战友们看了一眼,接着一挥手,大声喊了一句话。只见黄继光猛地站起来,身子向上突地一挺,奋力向碉堡扑了上去,用胸膛堵住了冒着火舌的枪口!敌人的机枪哑了。战友们冲了上去,一举将高地夺了回来。战斗结束后,只见黄继光的胸膛被火药烧黑了,布满了像蜂窝一样的弹洞。在他爬向敌人碉堡的来路,拖着一条10多米长的血迹。

战后,黄继光被迫认为中国共产党党员,追记特等功,追授“特级英雄”称号。

中宣部宣教局 人民日报社新媒体中心

锻炼,从调整呼吸开始



有心人会发现,平常人的呼吸紧促短浅,而正确锻炼的人则是深邃而沉稳。针对这种现象,南通练家健身中心大生众创店私人教练王倩说,很多人觉得呼吸是生命中一件很自然的事情,但大部分人对呼吸的认识是不够真实的。

王倩说,随着人类生活模式的改变,现代人不是处于久坐就是久站,因此慢性疼痛成为一种常态问题,很多人会经常感觉肩膀、腰椎不舒服。我们会讲人体结构影响着使用功能,当一个人出现驼背、头前引等姿态问题时,他参加运动是没有效率的,因为呼吸中氧气摄入与交换不足不仅拉低运动效果,也得不到压力性的释放。

王倩打了个比方,“让一个含胸驼背的人,做手臂上抬和胸椎伸展动作,会相对困难,这种困难不仅体现在动作幅度上,还体现在他不良的呼吸模式导致紧张的情绪上。好的体态会有一个较好的呼吸模式,相反,低头人群的呼吸一定是急促而又短浅的,同时伴有极高的损伤与疼痛几率。呼吸,既是对生活的自主反应,也是颈部、上下背部甚至臀部相关疼痛的关键因素,也就是说,如果呼吸功能出现障碍,便会影响到他的整个脊椎,进而影响周围的肌肉结构。由此看出,呼吸不仅仅是影响体态,影响运动训练效果,

还会影响一个人的神经系统,因此呼吸是一门大学问。”

如何调整在运动中呼吸不畅的问题?王倩介绍说,教学中她会向会员强调呼吸的重要性,告诉练习者呼吸是一个动作也是动作传递的使者,以此提高会员对呼吸的基础认知。然后给会员做一个基本呼吸的评估,通过在每节私教课中的呼吸训练,引导与提示会员在呼吸方面有明显改善,与此同时运动的效率也会大大的提升。好的呼吸模式会给健康加分,不良的呼吸模式在运动中一定是减分的。当会员能建立起一个良好的呼吸系统时,生活和运动质量都会稳步提高。

本报记者王全立