

市文化馆公益艺术培训开始招生

上课时间为9月13日~12月31日

晚报讯 南通市文化馆(南通市非物质文化遗产保护中心、南通群英馆)第三十期公益艺术培训开始招生。昨天,记者了解到,本期培训班将开设文艺团队、音乐、舞蹈健身、戏曲、新市民艺术培训、非物质文化遗产传承九大类的40个班。

为提升公共文化服务效能,全面落实文化惠民政策,推动文化高质量发展,为热爱艺术的广大市民群众提供学习机会和展示才艺的平台,为全市群众文艺团队培训骨干,为街道、社区输送文艺人才,市文化馆的公益艺术培训已经成为市民学习艺术的好平台,今年秋天,公益艺术培训已是第三十期了。

本次报名均为线上报名,每人限报两项,报名后不可随意更改科目。报名者最好有一

定艺术基础,南通新市民同等条件下优先录取,可在微信公众号“江苏公共文化云”报名。报名时间为8月25日至27日。上课时间为9月13日~12月31日,每周培训一次,共15~18课时,根据课程表上课。逢法定节假日按照国家规定放假。最终开课安排根据本地疫情情况灵活调整。市文化馆提醒,参加面试、上课的学员准备好学习用品、苏康码、行程码、配合测量体温准时参加,9月11日在市文化馆一楼公示栏查看录取结果,9月13日起开课。如遇特殊情况,请关注微信公众号“文化南通”通知。

据了解,第三十期公益艺术培训还将在市文化馆各分馆和有关学校、企事业单位开展专题艺术讲座,欢迎广大爱好者踊跃报名。
记者徐培钦

爱心小伙成功捐献造血干细胞 成为我市第56例捐献者

晚报讯 上周,通州区一名不愿透露姓名的爱心小伙在泰州市人民医院成功捐献了造血干细胞,成为全国第11831例、全省第946例、南通第56例、通州第8例造血干细胞捐献者。

在2015年一次无偿献血时,当志愿者告诉爱心小伙,加入中华骨髓库能让血液病患者多一线希望,他就毫不犹豫地报名并采样,加入了造血干细胞志愿捐献者行列。

今年3月22日,通州区红十字会接到了江苏省造血干细胞捐献者资料库管理中心转来初分配通知,该区红十字会工作人员第一时间联系告知他与一名血液病患者配型成功,他坚定地表示捐献造血干细胞的初衷不变!

13日,爱心小伙在区红十字会工作人员

的陪同下,来到泰州市人民医院开始了造血干细胞捐献之旅。14日起,每天早晚各注射动员剂一次,18日上午正式开始采集,整个采集过程很顺利,历经四个半小时,成功采集到414毫升造血干细胞混悬液。

完成捐献后,爱心小伙的精神面貌与平常无异,除略感疲乏以外,并没有其他不适,他表示:“通过捐献造血干细胞,能够挽救一个人的生命,我觉得是非常有意义的事情!”通州区红十字会也将做好后续服务工作,定期开展健康随访,当好“守护者”!

近年来,通州区造血干细胞志愿捐献者队伍在不断发展壮大,已动员招募入库志愿捐献者2000余人,成功实现8例造血干细胞捐献。
通讯员董红慧 记者任溢斌

给户外劳动者一个歇脚处 寅阳镇“爱心驿站”正式开放

晚报讯 23日,启东市总工会、启东海工园(寅阳镇)领导共同为爱心驿站揭牌,寅阳镇工会户外劳动者爱心驿站正式对外开放。

为了让户外劳动者有个歇脚避暑的场所,启东海工园(寅阳镇)通过前期选址、调研,最终确定在启东市农商银行和合支行这一户外劳动者相对密集的地点,设立了“户外劳动者爱心驿站”。

据了解,启东海工园(寅阳镇)爱心驿站配备冰箱、微波炉、饮水机、桌椅、应急药箱、充电设备等基础设施,真正做到了让附近的

户外劳动者享受“冷可取暖、热可纳凉、累了休息、渴时饮水、避风遮雨”等多项暖心服务。

值得一提的是,除了满足物质需求,启东海工园(寅阳镇)“爱心驿站”充分考虑到户外劳动者的精神需求,驿站内设有书柜,方便前来的劳动者翻阅各类书籍。

启东海工园(寅阳镇)“爱心驿站”紧跟当前防疫脚步。除进入驿站需佩戴口罩外,驿站内外还设置了疫情防控的宣传海报、知识手册等物,及时宣传防疫知识,牢牢筑起群众生命安全防线。

通讯员周晓燕 记者黄海

运动后脸色发红或发白怎么办?



读者叶慧致电本报咨询:她健身时发现,周边有些人运动后脸发红,有些人则发白。这是怎么回事?

记者就此问题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泉慧。

“有些人运动后脸发红,是因为剧烈运动后心跳和呼吸加快、体温上升,此时血液循环也会变快,脸部的毛细血管扩张,所以脸部会变得发红。还有人运动完脸色发白,可能是

剧烈运动后局部组织的缺血,也可能是各人身体对运动后分泌的肾上腺素和去甲肾上腺素敏感性不同,这种原因会使血管收缩,导致脸发白。”冯泉慧说,这两种情况都是正常现象,休息一会儿就会恢复。

冯泉慧提醒说,如果身体伴随其他的不适应需要引起注意,最常见的有以下两种:一是,炎热气温下健身导致运动后面色潮红,并伴有头晕眼花、心悸胸闷、精神恍惚、口渴多汗、体温升高等症状,很可能是中暑了。此时应迅速转移至阴凉处,解开衣服,通过冷水擦拭、饮用清凉饮料等方式降温。二是,如果运动后脸色苍白,并伴有出汗、眩晕、心悸、饥饿、眼前发黑等症状,很可能是低血糖引起的。可以吃一些糖果、甜饮料等;症状较为严重,甚至出现意识混乱、行为异常、视力障碍等情况时,最好及时送到医院就诊。另外,平时注意不要空腹运动。 本报记者王全立



渔获满仓

在吕四渔港码头,渔民们忙着分拣、装箱、搬运,码头上一片繁忙。据了解,本季渔获物主要以螃蟹、金钩虾为主,产量较去年同期有所增长,单船卸货量约5万斤,渔港单日交易量约300万斤,单日交易额约2400万元。除满足当地需求外,吕四渔港还将螃蟹等渔获发往上海、山东、河北、天津等地。
通讯员凌峰 蒋凌峻 记者黄海

高效电力护航全电种植 智慧大棚年产蔬菜105吨

晚报讯 近日,位于通州区十总的圆宏万嘉智慧农业基地正式投产。供电人员对基地内部配电房及外部配电箱进行检查,保障大棚内的LED育苗、水肥、灌溉等智能种植系统的安全用电。

该基地主要种植奶油生菜、绿玫瑰等,目标建成南通首家全电智慧植物工厂。占地10亩的智慧种植大棚内,一棵棵奶油生菜翠绿鲜嫩。这里共设70张种植栽培床,每张床可种植944棵奶油生菜。它们通过空调新风系统、水肥系统、LED光照系统,呼吸棚外新鲜空气,吸收营养液并过滤杂质,科学实施光合作用。电脑或手机可远程监控所有的全电种植设备,随时监测育苗室、蔬菜根部营养液

的温度。

由于涉及水肥、灌溉、LED育苗和种植、恒温等多套智慧种植系统,基地需要配置一套风冷机组、10台水泵、4台育苗设备、10台LED光照种植设备、3台潜水泵、9台遮阳电机等用电设备。为确保项目7月底顺利投产,通州区供电公司开辟“绿色通道”,实行“一证办通”远程受理,通过并联走流程、零上门、零审批、外部线路零投资等特色服务措施,变压器及配套设施的安装和送电比常规用时缩短半个多月。

据悉,依靠全电种植,该基地年种植产量可达105吨,是普通蔬菜种植效益的8到20倍。
记者刘璐

一袭白衣 不负梦想



我是一个人行六年的“小天使”,为什么会选择护士这个行业呢,还有一个小故事。小时候,妈妈经常跟我说姐姐生病的事情,姐姐患先天性心脏病,到

了幼儿园的年纪,其他小朋友都蹦蹦跳跳,可是她无法正常生活学习,妈妈为了姐姐的病到处求医,吃了许多苦。那时候我就在心里种下颗“小种子”,希望长大后可以帮助那些生病、正在经历痛苦的人们减轻点痛苦,恢复健康生活。后来终于考上了体卫卫校这所梦寐以求的学校,开始了白衣天使的学习生涯。

五年中学了很多门课,给我印象最深刻的还是内科。由于从小就对心脏病这块十分好奇,所以在学这方面的

时候格外认真。刚开始也觉得比较抽象,不太能理解心脏病的各个分型,觉得太难了,死记硬背也没记住。好在我同桌是个学霸,有什么不会我都会问她。还记得她给我画了个示意图,把心脏分成了几个小房间,每个小房间代表了不同的意义,哪个小房间出问题了,代表着什么病,会出现什么症状等等,都给我讲解得很清楚。

实习中真正第一次接触到临床实际操作时,那种紧张感至今记忆犹新。记得最深的还是在烧伤科帮忙的那次,第一次离死亡那么近,又觉得那么远,老师们有条不紊地在给患者做各种治疗护理,而我只能站在旁边观望着,很想做点什么的我小心翼翼地

问老师:“老师,需要我帮什么忙?”老师温柔地回答:“妹妹,帮我看好血袋,没有了就喊我换。”依稀记得那一夜喊了老师无数次,一袋又一袋的血浆变成了空袋子,早上下班的时候,我的黑眼圈深深刻在我的眼袋上,我洗手下班的时候老师还在跟接班的老师进行床边交接班,那时候我就在想,希望这一夜的努力没有白费,希望那个患者可以挺过来。

实习一年见了太多悲欢离合,有个带教老师给我们上课的时候说:“我们能做的就是遵从医嘱,遵从慎独精神,跟医生协作好、配合好,尽量帮助患者

恢复健康,但是很多事情也是我们不能左右的,这时候我们的心态就要调整好,做好我们的本职工作。”

这身衣服这么正式地穿上,我知道,不管多苦多累我都会坚持下去。毕竟,这是我从小梦想。

南通市第二人民医院 顾鑫

欢迎广大读者积极参与有奖征文。来稿请同时发送至以下两个邮箱:1733623883@qq.com(报社邮箱);1311958130@qq.com(卫校邮箱)