

全省新建100处“乐享园林”小型绿地活力空间 我市8处口袋公园榜上有名

晚报讯 全省新增建设100处“乐享园林”小型绿地活力空间是2023年度省政府民生实事之一。昨天,记者从市市政和园林局获悉,今年我市8处口袋公园入选省“乐享园林”建设名单,环境优美、功能完善的园林绿地将满足市民“公园自由”需求。

南通市的8处口袋公园分别是:光明新村南侧口袋公园、人民路五龙云璟周边绿化项目、越江新村游园、教育新村小游园、中心竖河小游园、芦泾路小游园、启东民乐中路口袋公园、海安院语江南西小焦港河东绿化工程。

“口袋公园是指面向公众开放、规模较小、形状多样、具有一定游憩功能的公园绿化活动场地,面积一般在400至10000平方米之间,包括小游园、小微绿

地等。”市市政和园林局绿化建设管理处相关负责人告诉记者,“乐享园林”旨在通过空间织补、功能植入、活力营造,促进生态空间与城市公共生活的有机融合,让人民群众更好享受高品质生活,其类型包括口袋公园、城市绿道、公共空间林荫化、绿色碳汇空间四类。

建设100处“乐享园林”活力空间自2022年起连续两年纳入省政府民生实事,重点推进口袋公园、城市绿道、公共空间林荫化滨水绿岸等建设,从完善园林绿地空间体系、提升多元功能及服务水平、推进共治共建共享等方面入手,为群众营造更多可休憩、可健身、可交往的高品质绿色空间,更好满足群众对美好生活的向往。

记者蒋娇娇

全民营养周宣传活动启动 主题为“合理膳食 食养是良医”

晚报讯 5月15日~21日为第九届全民营养周,今年的主题为“合理膳食 食养是良医”。昨天上午,由南通大学、南通科技职业学院、南通报业传媒集团、南通市科学技术协会、南通市疾病预防控制中心、南通市健康产业研究会联合主办的全民营养周南通站活动在文峰广场拉开帷幕。当天,更有营养学专家们来到活动现场,为居民们免费提供营养健康咨询。

近年来,健康饮食的重要性愈发为人们所知,而合理的膳食,食疗、食养在针对代谢性基础病和肥胖等方面还真的可以是良医。南通大学公共卫生学院营养与食品卫生学系主任、中国营养学会老年分会常务理事徐广飞介绍,为了普及“食养是良医”的健康营养观念,我国已经在出台2022版最新中国居民膳食指南的基础上,特别推出了针对65岁以上老年人群的膳食指南,用平衡膳食八准则提供指导。“此外,今年1月,国家卫

生健康委发布了《成人高血脂、高血压和糖尿病食养指南》以及《儿童青少年生长迟缓食养指南》,旨在帮助三高人群在日常生活中通过合理膳食和中药食疗等方法控制三高症状,促进身体健康,通过对慢性病开展有效的膳食干预,助力健康中国建设。”

那么在日常生活中,应该如何做到合理膳食?“日常饮食需要做到减盐、减油、减糖,健康口腔、健康体重、健康骨骼,简称为‘三减三健’。”市疾控中心健康科主治医师李鑫林介绍,南通地区饮食口味偏甜,因此更要注意平时饮食中控制糖分的摄入。同时,他还现场为市民朋友们讲解了如何对照膳食宝塔指南选择平衡膳食模式和计算食物量。

据了解,5月15日~21日,营养周分场活动将陆续启动,届时将组织专家进社区、进学校、进企事业单位等开展系列合理膳食健康科普活动。

记者王怡

阳光、大风、雷阵雨、降温轮番上阵 本周天气舞台蛮热闹

“小俞聊天气”

晚报讯 晴好天气持续,气温也是一路飙升。昨天市区最高气温达到了32℃,走在户外是又热又晒的感觉。今天依旧“热力”不减,气温将升到34℃附近。

这样的好天气预计将持续到16日,之后天气舞台将上演“反转剧”。从市气象台发布的一周天气趋势来看,预计16日夜里到18日受江淮气旋影响,我市会有一次明显风雨过程。具体预报:15日晴到多云;16日白天多云,夜里转阴有阵雨;17日阴有阵雨或雷雨;18日阴有阵雨或雷雨并渐止;19日阴转多云;20日晴到多云;21日多云到阴。总的来看,本

周天气舞台还是蛮热闹的,阳光、大风、阵雨、雷雨、降温轮番上阵。

雨水过程中,气温也会随之下调,17日起又将回到“2”字头。目前来看,本周平均气温22℃~23℃,偏高。其中,最高气温33℃~34℃,出现在15日白天;最低气温15℃左右,出现在19日早晨。值得注意的是,由于基础气温较高,大气中容易积累不稳定能量,本周有可能会出现强对流天气。

【今明后天天气预报】15日:晴到多云,西南到南风4级左右,气温19℃~34℃;**16日:**白天多云,夜里转阴有阵雨,南到东南风5级阵风6-7级,气温21℃~32℃;**17日:**阴有阵雨或雷雨,偏东风5-6级阵风7级,气温20℃~22℃。 记者俞慧娟 (合作单位:南通市气象局)



国风市集

12日,孩子在玩射箭游戏。5月10日至12日,南通开发区宋庆龄儿童幼儿园和新开街道能达社区联合举办国风市集活动——“宋幼风雅集”,为国内持续开展两个多月的“读书季”收官。记者司占伟 通讯员钱咸华

让十余万求美人士重拾自信笑容 ——走进南通市口腔医院正畸科

前不久,南通首例正颌手术患者——21岁的王小姐来到市口腔医院正畸科复诊。如今的她外表自信,笑容阳光,颜面部看起来十分和谐自然,原先的下颌前突症状早就荡然无存。这一切都得益于市口腔医院的一项神奇的“换脸手术”。

“早在2020年,我院正畸科和颌面外科就开启了多学科合作,针对严重的牙颌面骨性畸形的患者开展正颌正颌联合治疗。”市口腔医院正畸科主任夏文倩介绍,通过正颌正颌联合治疗,可以改善患者颌骨的形态,提升面部部的和谐度和咬合的稳定性。这一手术不是普通针对皮相的整容手术,而是在正畸治疗的基础上,通过外科手术的方式来改变颌骨的

凸度和对称性,帮助患者重建咬合功能、重塑面部形态,可以达到“一劳永逸”的“换脸”效果。截至目前,该院已成功开展多例手术,患者均恢复良好,通过容貌的改善,对生活也充满了自信和热情。针对这类患者需求的增多,本月中旬,该院将正式开设“正颌正颌门诊”,为各类中、重度牙颌面畸形患者提供一站式解决方案,帮助他们重塑美丽容颜。

在市口腔医院正畸科,目前常规开展直丝弓、方丝弓、自锁托槽、种植支抗、无托槽隐形矫治、舌侧隐形矫治等技术,为成人、儿童进行各类牙颌畸形治疗。同时,开展睡眠呼吸暂停综合征(OSAS)的正颌治疗,正颌正颌联合治疗、正畸关

节联合治疗等。

近年来,科室不断与时俱进,针对患者需求,还与五官科联合推出了针对呼吸睡眠相关的联合治疗。“无论是青少年还是成人的打鼾,都需要引起重视。”夏文倩介绍,首先,正畸科医生会检查患者颌面发育情况,了解是否有张口呼吸史;第二步,对患者进行睡眠监测,了解是否存在呼吸暂停症状;第三步,五官科医生检查患者是否有腺样体、扁桃体或增殖体肥大,确定是否手术治疗;第四步,对于非手术患者,由正畸科医生为其定制矫治器或阻颌器,刺激和改善颌面发育。目前,这一多学科联合治疗受到了不少呼吸睡眠障碍患者的欢迎。

事实上,早在1990年正畸固定矫治技术刚刚在中国口腔正畸界引进并发展时,市口腔医院就成立了正畸科,并在上海第九人民医院正畸科刘侃教授团队定期来南通指导下开展正畸临床工作。历经33年的沉淀,科室不断发展壮大,从仅仅3张椅位、几名医生发展到现在拥有18张椅位、12名硕博以上学历专科正畸医生的高水平科室,超过10万求美者在这里重拾自信,绽放美丽笑容;科室12名医生全部为正畸专业硕士研究生,其中具有副高以上职称的超过一半,现有中华口腔医学会正畸专委会委员1人,江苏省口腔医学会副会长1人,江苏省口腔医学会正畸专委

会常委1人、青年委员1人,南通市“江海英才”1人。作为南通市临床重点专科,科室分别于2018年、2019年加盟“上海九院牙颌面畸形诊治专科联盟”、“上海九院口腔正畸专科联盟”,沪上名医定期来通坐诊,让市民在家门口享受到国内一流的口腔正畸服务。

2020年11月,由市口腔医院正畸科领衔组建的“南通市正畸医师联盟”正式成立。“目前,联盟已吸纳各大公立医院、民营机构的20多名优秀正畸医生加入,定期进行正畸临床规范指导和疑难病症讨论,旨在携手提升南通地区的正畸诊疗能力,为更多爱美人士服务。”夏文倩说。

冯启榕