

# 江海尊师卡即将统一发放

## 可免费乘公交地铁、游五山景区



**晚报讯** 记者昨天从市教育局获悉,在第39个教师节来临之际,我市拟向全市教育工作者发行并推广“江海尊师卡”。届时,持有“江海尊师卡”的教师,刷卡即可免费乘坐全市范围内的公交、地铁。

2022年9月,市委、市政府在全省率先出台《南通市中小学教师招聘培养激励办法》,其中,推出的“江海尊师卡”项目,为教师群体提供专属优待、专属优惠、专属优

享是该《办法》的主要内容之一。据了解,“江海尊师卡”发卡对象涵盖全市大、中小学(幼儿园)、中等职业学校、特殊教育学校、技工学校以及各级教育考试、教科研训、教师发展、少年宫等直属机构和教育主管部门在职在岗教职工。符合办卡条件的教职工由学校统一收集办卡人信息,并交由相应网点进行卡片制作。

“江海尊师卡”为含芯片银行卡,卡片免工本费、免年费。

截至目前,如持有“江海尊师卡”的教师,可免费乘坐全市范围内的公交、地铁,享受五山景区免费年票。经微信绑定后,在特定时间节点并消费满额后享受相应满减活动。据了解,首批已梳理可以使用“江海尊师卡”的商户超300家,涵盖我市大型商场、超市、水果店、餐饮美食、加油、电影院、健身、书店等业态,相关优待、优惠、优享权利还将继续增加。 记者沈樑

### 市体育局发布相关提醒

## 消费者请勿在非备案体育场馆购卡

**晚报讯** 昨天,南通市体育局针对近期发生在体育健身消费领域的相关情况,为保障广大消费者人身和财产安全,特发出提醒:

首先,凡需在南通城区(崇川区、开发区)参加体育类校外培训的学生,请务必到体育行政主管部门审核过的体育类培训机构进行培训,未经审核的体育类校外培训机构为非法培训机构,不具备培训资格。

其次,凡需在南通城区(崇川区、开发区)体育场馆购买健身预付卡的健身消费者,建议在体育行政主管部门备案过的场馆中选择购卡,未备案的体育场馆不具备健身预付卡售卡资格,建议消费者实时消费,按次现结,不在非备案场馆购卡。

另外,消费者进行体育类校外培训和健身消费购卡充值时一定要监督并确认商家将资金

存入存管银行专用账户(存管银行为南通农商银行),以保证资金安全。如发现资金未进入专用账户的,消费者有权立即向商家索回资金。

市体育部门特别提示,南通城区(崇川区、开发区)合法体育类校外培训机构和已备案健身场馆,市民可通过南通市体育局官网或“南通安心体育”微信公众号查询。 记者李波

### 网红咖啡味美也需谨慎选择

## “酱香拿铁”并非人人能喝

**晚报讯** 4日,贵州茅台与瑞幸咖啡推出的联名咖啡“茅台瑞幸酱香拿铁”正式上架,一时间众多市民纷纷前往购买试喝。然而,专家提醒,孕妇、乳母、儿童等特殊人群不能喝!

“茅台瑞幸酱香拿铁,酒精含量虽低于0.5度,但未成年人、孕妇、驾驶人员、酒精过敏者不建议饮用!”南通大学附属医院

卒中中心主治医师何爽提示。

喝咖啡的好处究竟有哪些呢?何爽表示,第一,有助于减肥。配合肌肉运动,咖啡因可以加速脂肪的分解,将多余脂肪酸转变成热能消耗掉。第二,抗氧化。咖啡所含的抗氧化物质比茶多4倍,更能对抗心血管疾病,且咖啡本身也符合抗氧化物的原则,色深又具有苦味。第三,可解疼

痛。一夜没有睡好所带来的头痛,或是太阳穴侧因血管收缩引起的疼痛,这些非器质性因素所引起的疼痛,都可以用咖啡来缓解。另外,咖啡因是一种兴奋剂,这也是很多人喜欢咖啡的主要原因。咖啡能让人保持精力充沛,但如果在晚些时候喝,可能会干扰睡眠,引发各种健康问题。 记者李波 通讯员邵勇林

## 同一趟车温度不同 乘地铁可选“冷暖车厢”

**晚报讯** 清凉的地铁站算得上是夏日“清流”,但有人怕热、有人怕冷,对于空调温度的取舍历来是一大难题。记者昨天从轨道交通集团了解到,地铁1号线推出“同车不同温”分区控温的方式,满足不同乘客的差异化需求。

记者现场看到,南通地铁1号线标注着强冷、弱冷模式,车厢内不仅对空调散流器角度进行了“八”字形布置调整,避免空调风直吹乘客头部,还有为乘客提供了“同车不同温”的贴心服务。

什么是“同车不同温”?强冷、弱冷车厢又要怎样选择呢?“通过调节车载空调模式,实现同一列车不同车厢拥有强冷、弱冷两种温度,达到同车不同温的效果,尽可能满足不同乘客对列车温度的差异化需求,提升乘客的出行舒适度。”

轨道交通相关负责人介绍,其中,1、6节车厢设置为弱冷车厢,车厢温度设置为26℃;2、3、4、5节车厢均设置为强冷车厢,车厢温度设置为24℃。

怎样辨别强冷、弱冷车厢?在站台的屏蔽门上贴有“强冷、弱冷车厢分布”标识。每节车厢端部张贴了“强冷车厢、弱冷车厢”标识,乘客可根据自身需求选择适合体感温度的车厢乘坐。

如您乘坐地铁感觉温度偏低时,请尽量不要站立于车厢上方的空调出风口附近,避免空调风直吹头部,或者选择前往弱冷车厢。由于高低峰人员密度、停站开关门时间、车厢内不同位置等多种因素影响,车厢内温度会出现上下浮动,请广大乘客根据自身情况增减衣物。若您感到身体不适,可及时向车站工作人员求助。 记者蒋娇娇

## 2024年普通高中学业水平合格性考试日程安排公布

**晚报讯** 4日,记者从市教育考试院获悉,2024年普通高中学业水平合格性考试将于2024年1月举行。

普通高中学业水平合格性考试是根据国家普通高中课程标准和教育部有关规定,由省级教育行政部门组织实施的国家考试。普通高中学业水平合格性考试将对考生高中阶段学习的9门功课进行测评,考试科目

成绩以“合格”“不合格”呈现,考生未参加相关科目考试的,没有成绩。

根据日程,普通高中学业水平合格性考试信息技术科目考试时间为2024年1月6日至8日。语文、数学、外语、思想政治、历史、地理、物理、化学、生物科目考试时间为2024年1月13日至15日。除语文学科考试时长为90分钟外,其他各科均为75分钟。 记者沈樑

南通报业大型线上分类信息发布平台,值得您信赖的“信息百宝箱”——

### “通通帮”线上推送

办理方式:一、南通日报微信公众号首页底部点击分类信息;二、南通发布App首页底部点击分类信息;三、扫描右侧二维码。帮帮热线:0513-85118889



### 南通日报社遗失启事、公告刊登

办理方式:一、线下办理可至南通报业传媒大厦(南通市世纪大道8号)22层2210室;二、线上办理可微信搜索小程序“南通报业遗失公告办理”。刊登热线:0513-68218781



友情提醒:有意在本栏目投放分类广告的客户,可至南通报业传媒大厦办理相关手续。

招聘求职 保洁清洗 搬家搬迁 征婚交友  
家政服务 房屋租赁 二手车讯 快餐外卖

创办十九年,数千对成功配婚,良好的社会口碑

## 鸿运婚介

凡来鸿运婚介征婚、交友的单身男、女照片或手机号都不会透露给他人,这是我们的职责。  
承诺:不满意不付婚介费 微信号:18912286139 13962983156  
小石桥红绿灯东100米马路北四路车站楼上 征婚热线:85292569 15851252008