

为配合疫情防控需要,我市首次暂停现场扫墓活动

这个清明追思亲人请用“云祭扫”

晚报讯 “清明”的脚步近了,这个周末,已陆续有市民体验“云祭扫”,不过有不少老年朋友称,在具体操作上遇到了困难。

别急,本报带您一起体验“云祭扫”。首先用手机搜索“南通市公墓管理所”的微信公众号,点开“云祭扫”登录网上扫墓平台,选择“建馆”填写故人相关信息,创建祭奠后即可生成一个二维码链接。“一家只需一人填写信息创建链接,发布到家族群里,全家都可以体验网络献花等服务,祭祀先人,表达哀思。”市公墓管理所负责人蒋敏健介绍。事实上,网络“云祭扫”服务从去年清明前就已“试水”,今年考虑到疫情防控期间的大流量需要,

还对系统进行了“扩容”改版,对公墓的类型新增了烈士陵园,以及完善了背景音乐和画面情境。据了解,网络“云祭扫”运行10多天来,已有不少市民成功体验,效果良好。

“根据安排,全市层面的‘网络祭祀’通道将于3月20日正式对公众开通,届时市民可登录‘南通百通APP’或‘南通民政’微信公众号免费在线祭扫。”市民政局社会事务处负责人王亚军介绍,除了以上网络通道外,我市钟秀公墓、生态园等均设置了网络祭祀平台,各县(市)区也都发布了相应的网上祭扫通道,供市民选择。

从今年清明开始,全市殡葬服

务单位将严格实行“无烟祭扫”,首次暂停市民群众现场祭扫活动。市民政部门呼吁市民,特殊时期要随“疫”应变,今年清明节,可以通过建立亲属微信群、微视频、讲先人故事、书写寄语、制作思念卡等简约方式缅怀亲人。“在当前形势下,固守传统的祭扫方式,只会增加感染新冠肺炎的风险,做好自身防护,确保身体健康,才是对逝者最好的告慰。”市民政局副局长尚四军说,祭扫是缅怀先人的一种仪式,重在传承家风、表达感情,无论在什么地方纪念,只要情感真挚,故情不忘,同样可以追思亲人,告慰先人,敬请广大市民群众理解、支持和配合。

记者李彤

各县(市)区网络祭祀通道一览

海安:即日起至4月10日,全市所有烈士陵园暂停市民群众现场祭扫活动,暂停组织集体公祭等群体性活动。社会各界可关注“中华英烈网”(网址:www.chinamartyrs.gov.cn)的“致敬·2020清明祭英烈”活动专栏参与网上祭祀活动。

如皋:可通过家庭追思的简约方式缅怀亲人,或通过手机登录“南通百通APP”(3月20日之后)和“如

皋民政”微信公众号平台免费在线祭祀。

如东:3月20日起,开通网上祭祀通道,可以通过手机登录“如东民政”“如东县退役军人事务局”等微信公众号平台开展网络祭祀,缅怀先人。

启东:3月20日起,开通网上祭祀通道,可关注“启东百业网”微信公众号或“启东民政”微信公众号免

费在线祭祀。

通州:转变传统祭祀观念,从实地实物祭祀转移到以家庭追思、网上祭祀等方式寄托哀思、祭奠故人。可扫描“追思堂”二维码免费在线祭祀。

海门:3月20日起开通网上祭祀通道。可通过手机登录“海门民政”微信公众号平台免费在线祭扫(具体操作方法和步骤届时提前在“海门民政”微信公众号上发布) 李彤

我市这星期气温继续回升 周末将达25℃左右

晚报讯 昨天白天,我市气温快速回升,最高气温达到18℃,蓝天白云,阳光明媚。记者从市气象台了解到,本周,除21至22日我市有一次降水过程,其他时段天气晴好。具体预报如下:

16日晴到多云,17至18日多云,19至20日多云到晴,21日白天多云转阴,夜里阴有阵雨或雷雨,

22日小雨渐止转阴到多云。风力方面,本周风向多变,风力一般为陆上3~4级、沿江江面4~6级、沿海海面5~7级。21至22日受气旋影响,最大风力可达陆上4~6级、沿江江面5~7级、沿海海面6~8级。本周平均气温14℃左右,离官宣“入春”不远啦。其中,最高气温25℃左右,出现在21日白天,最低

气温4℃左右,出现在20日早晨。

【今明后三天天气预报】16日:晴到多云,东北风4~5级阵风6级明天转东南风4级左右,气温6℃~15℃;17日:多云,西南风3~4级,气温7℃~19℃;18日:多云,西南风3~4级,气温10℃~22℃。

记者俞慧娟
(合作单位:南通市气象局)

公交今起再恢复10条线路

晚报讯 根据疫情防控需要,为保障城市正常运行,满足复工复产出行需求,今天起,南通公交在现有运营55条公交线路的基础上,新增恢复10条公交线路。

这10条线路分别是48、57、59、73、79、87、89、128、602、616

路,首末班时间为7:00~18:00,班间间隔均为20~60分钟。南通公交提醒,广大市民在乘坐公交车时,务必全程佩戴口罩,有序排队接受体温测量,主动使用“南通公交乘客信息登记”系统进行扫码实名登记,出示“易来通”或“苏康码”绿码方可

乘车,无电子通行证的乘客可凭纸质的社区通行证乘车。公交线路后续调整方案另行通知。请广大乘客相互转告,具体情况可咨询公交服务热线85896196。

记者江建华
通讯员梁新华

只要少吃多动就能减肥? 专家解答:并非完全如此

过这样的方式减肥,常常出现体重反弹、情绪无常、免疫力下降等现象。要达到有效减肥,需要了解饮食摄取热量、运动消耗热量这两个常识。”陈冬梅说。

陈冬梅说,各类人群能量需要不尽相同。人体每日摄入的能量不足,在一定时期内机体会出现基础代谢降低、体力活动减少和体重下降等现象,还会出现儿童生长发育停滞,成人消瘦和工作能力下降等现象。反之则会在体内以脂肪形式贮存起来,长期下来会导致肥胖和机体不必要的负担。

“不少人认为,只要少吃多动就

能减肥。陈冬梅介绍说,运动消耗人体内多少热量取决于性别、体重、运动项目多种因素。以性别为例,同样的运动,男性消耗的热量比女性多,因为男性的基础代谢率高于女性。

陈冬梅说,基于以上认识,“管住嘴,迈开腿”是指在日常生活中,正确处理好饮食摄取热量与运动消耗热量之间的平衡。适度控制日常饮食以形成健康饮食习惯,平时应养成科学良好的运动习惯,在保证两者同步进行的情况下,科学合理调控运动与饮食之间的热量平衡,循序渐进。记者王全立

老城区居民出门休闲健身有了好去处

小游园助力大民生



“每天傍晚来这里健健身、聊聊天,寂寞的时光都少了许多。”家住万科濠河传奇的任晓红对家门口的任港路小游园十分满意,她还是老年大学摄影班的学员,在小游园偶然认识了同样喜欢摄影的朋友,生活变得充实快乐。自2014年将“市区小游园建设”纳入年度为民办实事项目以来,南通市政府在集约生态、绿化惠民的理念下,在老城区以每年推进近20个小游园建设的速度,5年时间新增100多个小游园,小游园及带状公园多达600个,基本满足了市民出行“300米见绿、500米见园”的美好愿景。

2012年南通市精心编制了《南通市城市小游园规划》,重点计划在中心城区特别是居住密集的老小区周边规划布局小游园,推动城市绿地布局朝着“身边有绿”的目标拓展。为进一步全面提升城市绿化品质,满足人民日益增长的绿地需求,2018年,南通又启动了新一轮的《南通市城市小游园建设规划》编制工作,进一步完善游园体系构架,使得游园布局更加科学合理。

通过拆违、拆破、拆旧、拆临,为城市腾出了绿化空间,多座风格迥异、生态良好的小游园星罗棋布,不仅改善城市生态环境,还为市民提供更多休闲、游憩、健身场地。南通的小游园建设注重人性化,实现景观效果和功能并重的目标,在游园建设时便综合考虑周边社区功能,进行了复合功能、绿化惠民的定位。游园里的设施更亲民便民,集赏景、休闲、健身、公厕等配套服务功能于一体,较大规模的小游园还建有社区综合服务中心、生态停车场,并兼具防灾避难功能,有效缓解了周边停车难的交通压力,并解决了前来锻炼、散步的居民如厕难的问题。小游园建设相对成本低、见效快,让老城区的市民能够享受到大面积的绿色福祉。

在具体的建设实施中,南通始终坚持“一园一特色、一园一景观”原则,将每一个“小”游园都当作“大”工程来实施,严格遵循生态型园林、节约型园林的理念,充分利用地形、水系等因素灵活设计,将一个个小游园建成街头新亮点,打造一园一特色,力求植物搭配合理,因地制宜、融入“海绵城市”等理念,打造四季常青、三季有花的游园绿化效果。大多数小游园集赏景、休闲、健身、停车、公厕等配套服务功能“多位一体”。如市区郭里园小学南侧小游园不仅建设了健身活动场地,还配套建设了公厕及拥有55个停车位的停车场,有效缓解了郭里园小学门前常年拥堵的问题。任港路小游园周边居住小区多,园内因地制宜设有健身步道、雨水花池,并以海棠作为特色植物,建成开放后深受周边居民喜爱。

南通的小游园建设,没有一味追求高大上,而是注重与百姓日常生活紧密联接,科学、巧妙解决了城市绿化分布不均匀、老城区停车难、市民如厕难等民生问题。此外,小游园建设时注重与地域文化相结合,结合时代特色,打造专题性的科普游园,努力将功能性和特色性统一,使得小游园成为城市记忆的存储器、城市民俗文化的展示平台、青少年的科普园地。

小投入,大成效,南通5年共建小游园100多个,曾经荒芜的空地变废为宝,成为树影婆娑、鸟语花香的休闲乐园。小游园不仅提高了城市品质,也满足了老百姓家门口就有集休闲、娱乐、健身于一体的活动场所的需求,在家门口“绿岛”中徜徉漫步,就可享受生态文明的福祉和附加功能的便利。游园小而精致,一年四季韵味不同,通城也因此更具温情。

本报记者蒋娇娇
本报通讯员周敏敏



市民在小游园里散步。记者尤炼

