

市区各交警大队管辖范围调整

适应我市片区规划调整和路网结构变化,29日8时起实施



晚报讯 24日,市公安局交通警察支队发布通告,为适应城市片区规划调整和路网结构变化,努力构建与城市转型发展相协调的道路交通安全管理体系,自2020年6月29日8时起,市区道路交通安全管辖范围将作如下调整:

1.南通市公安局交通警察支队一大队管辖由“长江岸线——通吕运河(含跨河桥面)——园林路(不含)——青年路(不含)、中远路(不含)”围合的区域,驻南通市人民西路138号,值班电话85128953。

2.南通市公安局交通警察支队二大队管辖由“长江岸线——中远路(含)、青年路(含)——园林路(不含)——裤子港河(不含跨河桥面)”围合的区域,驻南通市崇川路6号(原九大队),值班电话83507548。

3.南通市公安局交通警察支队三大队管辖由“园林路(含)——通吕运河(不含跨河桥面)——通州界——通盛大道(不含)——源兴路(不含)”围合的区域,驻南通市八一路160号(原六大队),值班电话83597700。

4.南通市公安局交通警察支队四大队管辖港闸区行政区域,由“长江岸线——九圩港(含城港路九圩港大桥桥面,不含长泰路马蹄路桥、G204九圩港大桥、通刘公路测震桥桥面)——

通州界——通吕运河(不含跨河桥面)”围合的区域,驻南通市永兴大道111号,值班电话85292030。

5.南通市公安局交通警察支队五大队管辖南通经济技术开发区行政区域(不含中创区范围),由“裤子港河(含跨河桥面)——源兴路(含)——通盛大道(含)——通州川姜界——海门界”围合的区域,驻南通市开发区华兴路18号,值班电话83548327。

6.南通市公安局交通警察支队七大队担负铁骑巡逻、道路治安查控等机动任务,驻南通市兴泰路3号(原三大队),值班电话85548327。

7.南通市公安局交通警察支队十大队管辖通州湾江海联动开发示范区行政区域,驻南通市通州湾示范区珠海路10号,值班电话82501236。

记者张亮

梅雨季节,当心别崴了脚

专家提醒:频繁崴脚,要及时进行医学干预



进入梅雨季节后,地面湿滑,容易造成摔跤崴脚。24日,南通市第一人民医院足踝外科副主任医师、医学博士周小钢提醒:如果市民半年内崴脚的次数大于三次,或者崴脚后出现持续的踝关节疼痛、行走障碍,一定要引起重视,及时进行医学干预。

崴脚是非常痛苦的事,更痛苦的是,在那之后,崴脚往往会展开一个“老朋友”时不时来找你。专业的说法,这叫作“习惯性崴脚”。研究数据显示,踝关节扭伤的患者中有40%会发展成为习惯性崴脚,踝关节扭伤的复发率为42%,约有47%的踝关节扭伤患者报告在相同的踝关节发生重复性扭伤;在运动员

人群中更为可怕,相关研究发现专业运动员踝关节扭伤的复发率高达70~80%。

周小钢介绍,习惯性崴脚,专业名叫慢性踝关节不稳,指踝关节周围韧带损伤后恢复不良,导致最终踝关节不稳定,引起踝关节频繁扭伤,进入“扭伤一不稳—再扭伤一更不稳”恶性循环。他解释,严重崴脚后,踝关节中连接大脑的“本体感受器”会因此受损,于是当再次崴脚时,感受器没办法很快地将信息传递给大脑,因此身体不能及时地做出保护动作。

此外,多数严重崴脚不仅仅损伤了关节周围的软组织,连韧带也发生了拉伤或者断裂。这时候,若后续保养不当,韧带会持续松弛,关节也会不稳,造成此后频繁崴脚。他打了个比方,此时,会有一种脚踝“松了”的感受,就像用力过猛的皮筋失去了它原本的弹性。

“正确及时的治疗+康复锻

炼,可以显著降低反复崴脚的发生率。”周小钢指出,适当的康复锻炼能加强踝关节周围肌肉力量的训练,减少损伤的再次发生的可能性。

他强调,康复训练的前提条件是受伤的部位的发红、变肿、发热、疼痛,等症状完全消失以后,否则极易造成二次伤害。因此,他建议患者一定要在专业医生的指导下进行康复锻炼。

一旦不小心发生崴脚咋整?周小钢给出了“制动”“冰敷”“加压”“抬高”“就医”等5个关键词。他建议,首先要停止走动,静止休息,防止二次损伤,减轻组织渗出、肿胀;急性期24~48小时可冷敷,每次10~20分钟,每两次冰敷间隔最好超过两小时;可以使用弹性绷带或弹性大的衣物(如丝袜),适当加压包扎(松紧适度)减轻肿胀,过度加压会加重肿胀、缺血;将受伤脚踝抬高,增加血液回流,减轻肿胀,促进恢复;在此基础上,及时就医,寻找专业医师的帮助。

本报记者冯启榕

炎夏来临,你家孩子便秘吗?

专家支招:调节饮食结构增加纤维素摄入

夏季天气热出汗多,再加上缺水容易上火,很多孩子往往出现了便秘的症状。24日,市妇幼保健院儿外科主任医师张友波提醒:家长应该注重调节孩子的饮食结构,培养其良好的排便习惯,辅以药物治疗;发现孩子有便意时要及时鼓励孩子排便,避免羞辱和惩罚行为,减轻孩子排便的心理障碍,多措并举,让孩子远离便秘困扰。

“便秘的孩子往往饮食结构不合理,只愿意吃肉,不愿意吃蔬菜和水果。食物加工过于精细,缺少膳食纤维,不愿意喝水,水分摄入量少,配方奶偏稠,都可能引发便秘。”张友波介绍,孩子运动量少,也会减少结肠蠕动,特别是排便时注意力不集中,边排便边玩耍,会使肠道的敏感度下降。有的孩子怕耽误玩耍,有便感时强忍便意,不去排便。这些不良行为会导致大

便在结肠内停留时间过长,水分被过多吸收,使大便变干变硬,也会导致便秘。

张友波还特别提到一个引发孩子便秘的心理因素,“便秘会引起排便疼痛,导致孩子恐惧排便,进而拒绝排便。憋便又会进一步加重便秘,如此恶性循环,随着时间推移,排便的冲动会逐渐减少。”他在临床实践中发现,一些孩子刚入学时不愿意到公共厕所排便,这些都有可能引发便秘。家长如果在孩子没有便意时让其强行排便,也可能会造成孩子心理紧张或不适,而出现拒绝排便的行为导致便秘。

在预防和治疗便秘方面,张友波强调,首先要调节孩子的饮食结构,增加饮食中纤维素的含量,多吃谷物、豆类、蔬菜、水果等,软化大便。他指出,果汁的制作过程破坏了水果中的纤维素,除非连水果渣一起吃,否则

对便秘作用不大。同时,养成每天定时排便的习惯对于便秘的治疗是非常重要的。良好的排便习惯需要通过排便训练养成,孩子两岁以后就可以进行排便训练了。如果通过调节饮食结构和排便训练仍不能缓解便秘,则需要辅以药物治疗,药物包括开塞露、乳果糖、聚乙二醇、小麦纤维素及益生菌等。“开塞露的成分主要是甘油,短期应用不会产生所谓的‘依赖性’,家长不必担心。”

张友波还建议家长可以通过排便日记来记录孩子的排便时间、排便过程、大便性状及伴随症状,可为医生提供详尽的排便资料,协助医生评估便秘的程度及治疗的效果。在孩子便秘好转后,不能马上停止治疗措施,需要继续巩固强化,维持治疗效果,避免便秘复发。

本报记者冯启榕

糯米、猪肉原材料价格上涨 今年粽子价格同比保持稳定



通农物流检验检测中心对市场内粽子、咸鸭蛋进行食品安全专项巡查。

通讯员张林芳 顾晶

晚报讯 端午将至,作为节日“标配”的粽子早就开始热卖。记者昨天走访市场发现,尽管糯米、猪肉等原材料价格上涨,今年粽子的价格与往年相比没有太大变化。

记者从通农物流获悉,今年糯米价格较去年同期上涨30%~40%。通农物流粮油区北大荒粮行老板透露,今年东北五常糯米批发价4.2元/斤,去年2.8~3元/斤;安徽香糯米批发价3.4元/斤,去年2.3元/斤;南通如东糯米批发价3.5~3.8元/斤,去年2.7~2.9元/斤。

南方人偏爱咸粽子,喜欢以鲜肉、咸蛋、火腿等为馅。记者从市发改委价格监测处了解到,根据南通市重要民生商品价格监测系统,猪肉价格月环比有所反弹。“本期(18日~24日)监测的5种猪肉零售综合均价28.67元/斤,月环比上涨8.34%,年同比上涨99.1%。”市发改委价格监测处处长李明介绍。

在糯米、猪肉等粽子原材料成本上升情况下,粽子价格整体与去年基本持平。通农物流干货交易区商铺老板缪亚红主营南通仙缘品牌系列,店

铺内净重1200克香粽礼盒68元/盒,1800克蛋黄鲜肉粽124元/盒。苏通蛋品经营嘉兴德荣恒品牌礼袋系列,2只装的豆沙粽、红豆粽售价11元;2只装的八宝粽、鲜肉粽售价12元;2只装的酱汁排骨粽、蛋黄鲜肉粽、栗子鲜肉粽售价15元。

端午节除吃粽子外,还有吃咸鸭蛋的习俗。今年鸭蛋价格较去年同期下降了三成,较此前立夏时下降近两成,通农物流苏通蛋品老板介绍,今年鲜鸭蛋批发价3.8元/斤,生咸鸭蛋批发价4.8~5元/斤,熟咸鸭蛋批发价5.5元/斤。

“民以食为天,食以安为先。”端午节前,通农物流检验检测中心对市场内粽子、咸鸭蛋等端午节礼品进行了食品安全专项巡查,同时提醒消费者在购买包装的粽子时要把标签看仔细:净含量和规格、生产者和(或)经销商的名称、地址和联系方式、生产日期和保质期、贮存条件、食品生产许可证编号等。同时,还要看包装袋是否完好,是否出现破损、漏气或胀袋现象。

记者严春花
通讯员张林芳 顾晶

端午期间天气如何? 前期多云,后期阴雨

晚报讯 许是“梅姑娘”也想放假了,断断续续的雨水天气在昨天按下了“暂停键”。今天,端午小长假正式开启,节日期间的天气如何呢?记者从市气象台了解到,端午前期我市以云系变化为主,后期又将转为阴雨天气。

从最新气象资料来看,今明两天我市以多云天气为主,需要注意的是局部地区会有短时阵雨或雷阵雨,有外出打算的市民还是要随身带好雨具,晴时防晒,雨时挡雨。27日起,受梅雨带摆动影响,我市又将迎来新一轮阴雨天气。其中,27日多云到阴有阵雨或雷雨,雨量中到大雨;28日阴有阵雨或雷雨,并可能伴有短时强降水、强雷电、雷雨大风等强对流天气。

记者俞慧娟

【今明后三天天气预报】25日:多云有时阴,局部有短时阵雨,早晨局部有雾,偏西风转东北风4级左右,气温23℃~29℃;26日:多云,午后局部有雷阵雨,东南风4级左右,气温21℃~31℃;27日:多云到阴有阵雨或雷雨,雨量中到大雨,东南风3~4级,气温24℃~27℃。