

抗美援朝70周年纪念章将颁发

本月14日前,这些人可以申报

晚报讯 今年是中国人民志愿军抗美援朝出国作战70周年,中共中央、国务院、中央军委将颁发“中国人民志愿军抗美援朝出国作战70周年”纪念章。记者6日从市人社局获悉,此次人员统计将采取组织统计和个人申报相结合的方式进行,即日起至本月14日前,符合条件的人员可到户籍所在地的退役军人事务部门提交申报材料。

据介绍,此次纪念章颁发对象包括:参加抗美援朝出国作战的、健在的志愿军老战士老同志;出国为抗美援朝战争服务的、健在的医务、铁道、运输、翻译人员,参加停战谈判等工作的人员,民兵、民工,新闻记者、作家、摄影人员;1953年7月停战后至1958年10

月志愿军全部撤离朝鲜期间,在朝鲜帮助恢复生产建设的、健在的人员。2020年1月1日以后去世的,在此发放范围之内。

根据上级相关要求,我市此次人员统计采取组织统计和个人申报相结合的方式进行,以组织统计为主,个人申报作为补充。组织统计不能覆盖且符合颁发条件的人员,可于规定时间前,填写“中国人民志愿军抗美援朝出国作战70周年”纪念章个人申报表,由本人或授权代理人向其户籍所在地的乡镇(街道)退役军人服务站提交申报材料。审核确认后,于2020年10月开始陆续发放。

记者何家玉 实习生周温柔

进入小暑节气应该如何养生? 中医专家教你科学饮食作息

7月6日,通城进入小暑节气。市六院中医科主任花佳佳提醒:这一时期,天气炎热,降雨增多,湿、热并重,人体大量排汗,导致体内营养物质过度消耗,人体抵抗力难免会下降。因此,小暑时节,要格外注意养生保健。

食:不宜过饱,多食清淡、利湿热的食物

花佳佳表示,首先市民朋友在饮食方面,不宜过饱,通常吃到七八分饱就可以。营养一定要全面均衡,不能够挑食、偏食。有些人可能在夏天的时候容易食欲不振,这个时候应该多食用一些稍微清淡的食物,比如赤小豆、扁豆、薏米、绿豆、豆腐、芦笋、苦瓜、西瓜、莲子等清热解暑的,冬瓜、萝卜等润肺去湿通淤,有助于改善胃肠道功能的。还可以饮用菊花茶、绿豆汤,以清暑湿。同时,在小暑季节应多食用低糖、低盐、高碳水化合物、高蛋白以及便于消化、利湿热的食物,尽量少吃辛辣、油炸的食品。

养:颐养阳气,趁热打“贴”巧治冬病

在小暑季节还要注意养阳气。花佳佳指出,夏天炎热,容易损伤阳气,导致人的机体机能下降,在这个时候一定要及时补充水分,提高免疫力,预防心脑血管疾病,防止暑湿、湿热之邪侵袭机体。此外,夏天炎热潮湿,还容易引起倦怠、胸闷、胃口不好,如果既往有呼吸系统疾病的,要注意多保养,防止咳嗽、气管疾病的反复发作。“我们中医上常说的冬病夏治,就是在阳气最旺的时候,利用三伏贴、针刺、艾灸、推拿、拔罐等,以及内服温养阳气的中药和食物等,来治疗关节炎、哮喘、咳嗽、慢性支气管炎、慢性阻塞性肺病、鼻炎以及畏寒、宫寒、痛经等寒冷寒湿,在冬天易于高发或加重的疾病。”花佳佳提醒,在夏天一定要调节好体温与室温之间的差别,房间内的温度不宜太低,出汗后也不能大量吹风,切忌因贪凉引发面瘫、头痛、感冒、关节酸痛、腹痛腹泻等各种疾病。

情:调节情绪,保持内心宁静、心情舒畅

在小暑季节,人易感心烦不安,疲倦乏力,市民朋友要有意识地去调节情绪。花佳佳特别提醒:患有高血压、冠心病等心脑血管疾病的患者,一定要去控制情绪,保持内心宁静、心情舒畅,切忌悲忧伤感,这样有利于降低疾病发作的风险。可以平心静气地散步10~20分钟,这样不仅能提高心肺功能,还能令血液循环到体表,使入睡后皮肤得到“活生生”的保养。在躺下后也不要再看书报,不考虑问题,使大脑的活动减少,较快进入睡眠。

休:迟睡早起,最好每天保持午睡半小时

夏季的特点是日照时间长,天亮得早,黑得晚。花佳佳提醒,这个时候起居和作息时间都应随之做些调整。建议晚上10点~11点就寝,早上6点~6时半起床。同时,建议午饭后小睡半小时。花佳佳强调,“别小看这半小时,它可以很好地改善我们脑部血供系统的功能,增强体力、消除疲劳,提高午后的工作效率,同时还能增强机体防疫功能。”

行:适宜运动,配合梳头等调节身体功能

花佳佳还提醒爱好健身的市民朋友,在夏天切忌快速、超负荷运动,易发生昏倒等事故,可以做一些小强度、低强度的有氧运动,比如游泳、骑自行车、打太极拳、跳健身舞、做韵律操等,能够很好地起到调节人体机能状态的作用。“但不能在阳光下进行运动,以防体液丢失过多,阳气耗损,并注意及时补充水分、钠等矿物质,缓解电解质的流失。”此外,梳头、擦面、叩齿、舔腭、咽唾液、提肛等运动,也是促进养生、健康长寿的方法,还可以配合艾灸、火罐、刮痧、足浴这些适宜的中医药技术,能够有效地调节人们的身体功能,这些都是很好的夏季养生方式。

本报记者冯启榕
本报通讯员张凌丽

老年人每天快走多少步为宜?

标,这是没有科学根据的。”汤剑文说,科学健身应以锻炼效果为导向,步数过多、运动时间过长不仅没有效果,而且容易引起疲劳或损伤,反而得不偿失。

汤剑文介绍说,两个月前《美国医学会杂志》发表了一篇论文,研究人员在2011年~2015年对1.8万多名美国老年妇女进行了调查,调查中让她们连续7天佩戴记录设备,从而记录下每天行走的步数和步速。分析结果表明:步行的确有益健康,能有效降低死亡风险。每天行走每增加1000步,死亡率就降低约15%。每天步行达到4400步时,死亡率出现了显著下降,与每天2700步相比,死亡风险降低了大约40%。每天行走越多,死亡风险就越低,直到每天行走达到7500步时,死亡风险不再下降,也不上升。“这次调查分析的结论是,老年人每天步行7500步对于长寿是最有利的。”

记者王全立



晚报讯 读者许桂英来电(0513-85110110)咨询:我是一名七旬老人,每天和几位姐妹一起通过快走健身。请问老年人每天走多少步为宜?

南通市体育科学研究所所长、南通市体育科学学会秘书长汤剑文对此问题进行了解答。

“每天6000步~7500步最适合老年人,网上有些资料说每天快步应该以1万步为目

标,这是没有科学根据的。”汤剑文说,科学健身应以锻炼效果为导向,步数过多、运动时间过长不仅没有效果,而且容易引起疲劳或损伤,反而得不偿失。

汤剑文介绍说,两个月前《美国医学会杂志》发表了一篇论文,研究人员在2011年~2015年对1.8万多名美国老年妇女进行了调查,调查中让她们连续7天佩戴记录设备,从而记录下每天行走的步数和步速。分析结果表明:步行的确有益健康,能有效降低死亡风险。每天行走每增加1000步,死亡率就降低约15%。每天步行达到4400步时,死亡率出现了显著下降,与每天2700步相比,死亡风险降低了大约40%。每天行走越多,死亡风险就越低,直到每天行走达到7500步时,死亡风险不再下降,也不上升。“这次调查分析的结论是,老年人每天步行7500步对于长寿是最有利的。”

记者王全立

全部阴性! 市疾控机构完成第四轮新冠病毒应急监测工作



晚报讯 为贯彻省委省政府和省新冠肺炎疫情防控工作领导小组关于新冠病毒监测相关工作要求,评估进口冷藏冷冻食用农产品新冠疫情风险,根据市疫情防控指挥部要求,7月5日、6日,南通市疾控机构完成了第四轮应急监测工作,本次应急监测的重点是储存进口冷藏冷冻食品的冷库和单位食堂。

在前期已完成三轮应急监测的基础上,7月5日~6日,南通市疾控中心联合各县(市、

区)疾控中心,主动与海关、商务、市场监管等部门对接,对全市11个冷库和12个单位食堂(含5个建筑工地食堂)开展了应急监测。

本轮应急监测全市共采集进口食品标本88份,其中包括三文鱼等鱼类、虾类等进口水产品标本40份,牛肉、猪肉等进口肉类15份,进口水果标本33份,开展新冠病毒核酸检测。

此次应急监测共采集食堂厨师、帮厨等从业人员70人的咽拭子、肛拭子和血液标本共210份。对咽拭子、肛拭子进行新冠病毒核酸检测,对血液标本进行新冠病毒特异性血清抗体IgM和IgG检测。上述标本共计298份,经分批检测,7月6日19时30分,所有标本检测结果均出炉,全部阴性。

通讯员张烽 记者冯启榕

市少儿艺术团公开招募团员

晚报讯 6日下午,市教育局发布公告,公布南通市少儿艺术团向社会招生的相关细节。据了解,这是南通市少儿艺术团成立以来,第二次向社会公开招募团员。

公告显示,市少儿艺术团此次拟向市区(崇川区、港闸区、开发区、通州区)择优选拔一批热爱歌唱、舞蹈、器乐并有一定表演水平的少年儿童为新团员。本次选拔将分为合唱分团、舞蹈分团和管弦乐分团三个方向。其中合唱分团、舞蹈分团各招收20人,面向市区3~5年级学生(以2020年秋季入学为准);管弦乐分团招收30人,面向是确保3~8年级学生(以2020年秋季入学为准)。

公告还显示,艺术团采取课外培训和排练的方式,利用双休日、寒暑假及节假日集中培训、排练。舞蹈分团日常排练地点为南通市少年宫,合唱分团、管弦乐分团日常排练地点为南通市紫琅第一小学。所有考生经考试合格录取后,将会获得专业培训的机会,费用全免。

为激励团员努力提升专业水平,艺术团积极为团员提供培训、演出、比赛、交流等机会,团员参加艺术团活动情况将纳入学生综合素质评价体系和学生成长档案,经考核优秀的艺术团正式团员可在普通高中自主招生等方面享受相应的激励待遇。记者沈樑

2020年度全国会计资格考试申请延期和转考政策明确

晚报讯 10日前,2020年度全国会计资格考试的最新时间已对外公布,初级考试有调整,中、高级考试时间不变。今年,根据新冠肺炎疫情防控工作要求,考试的后勤保障更加凸显人性化特点。记者6日从市财政局了解到,为此,省财政厅专门召开视频会议,对疫情期间申请延期和转考等特殊情况的政策落实和具体做法予以明确。

根据政策安排,疫情期间因怀孕生产、疫情滞留境外以及其他不可抗力因素等原因,不能参加2020年度初级资格考试的考生,可向报名所在地财政局申请延期至下年参加考试,并免收相应的报名考试费用。孕妇或产妇考生如有申请需要,需提供居民身份证、医院诊断证明(孕妇)、婴儿出生证明(5月份以后生产的产妇);因疫情滞留境外考生,需提

供居民身份证复印件、出境行程、单位证明及受托人居民身份证;因其他不可抗力因素导致无法参加考试的,由财政部门根据实际情况认定并受理。因当年毕业离开学校所在地的考生,可向户籍所在地或者工作所在地财政局申请转考,不再收取相关报名考试费用。考生申请需提供居民身份证、毕业证、户籍证或相关工作证明。

延期和转考申请受理时间为2020年7月8日至15日(双休日和法定节假日除外),逾期不再受理。各县(市、区)财政局可开设现场办理窗口,登录“全国会计资格评价网”,点击“报名状态查询”,核实考生相关信息。对上述考生的申请如发现弄虚作假的,考试成绩一律作废,并按相关法律法规进行违纪违规处理。

记者李彤 通讯员曹苏冰

痛风 测尿酸简单了

300台智能尿酸检测仪免费发放

(不收钱! 来电领取! 数量有限! 送完为止)

尿酸早知道 控制更轻松

智能家用尿酸检测仪,医用级产品性能,20秒快速测量。一机在手顾无忧。定期监测尿酸,做好日常尿酸控制,回归健康快乐生活。

爱心企业 健康送到家

即日起拨打电话400-100-7335申请参与“智能尿酸仪进万家活动”即可免费申领价值398元智能尿酸检测仪一台,在家就能测尿酸。最后300台送完为止。(随机附赠痛风健康饮食指导方案)广告活动截止时间:7月11日 检测试纸条不在赠送范围

报名热线:400-100-7335

急性痛风性关节炎
关节红肿、疼痛
尿酸结晶
酒当前不敢喝,山珍海味不敢吃,关节变形让他们充满对疼痛的恐惧、开怀畅饮的向往。这个人群就是痛风人群,这类人群绝大多数会在关节处长出可怕的结晶体——“痛风石”。痛风石不但可以导致关节变形,还可以侵蚀脏腑严重时危及生命。
痛风好不了 原因很简单
嘌呤代谢发生障碍,血液和组织中积聚大量尿酸和尿酸盐而引起。尿酸过高一直降不下来,尿酸盐结晶就会越积越多,形成痛风石。痛风发作,越来越痛。

泰山医械广告(沪)第2019083097号
中山瑞福医疗器械有限公司