

这个有爱的中秋,拥军、爱民效应不断提升——

计生特殊家庭有了“编外儿女”



晚报讯 “这样和大家热热闹闹地过节,实在太开心了!”25日上午,在“情满中秋·爱在任港”主题活动中,61户计生特殊家庭和乐融融地坐在一起吃了一顿团圆饭。当天,崇川区副区长周卫平为“编外儿女”城港片区域联盟揭牌。任港街道晨苑、城港、黎明3个社区通过



我市举办“我们的节日·中秋”主题观摩活动 做月饼看电影演节目同过节

晚报讯 情满月圆,鱼水情深。昨天上午,南通“我们的节日·中秋”主题观摩活动走进天生港消防中队。西藏民族学校师生代表和消防队员们一起做月饼、看电影、表演文艺节目,共同庆祝即将到来的

中秋佳节。

“我们的节日”是中宣部、中央文明办在全国推广的主题活动,中秋节是其中的一个重要传统节日。多年来,我市举办丰富多彩的节庆活动,以群众性的民俗和文化娱乐活动,引导

联动为计生特殊家庭提供贴心服务。

任港街道共有计生特殊家庭61户101人,街道每年都会为他们提供景区卡办理、公交卡办理、生病住院保险、生病慰问、健康体检等多项关爱服务,从经济帮助、生活关爱、精神慰藉等方面关心关爱特殊家庭面临实际困难和问题。晨苑社区在走访居民时发现,社区里有不少独居、空巢、计生特殊老人,他们的生活寂寞孤单;辖区单位——南通市崇川区孩儿巷消防站的官兵们离家千里,想念家里的爸爸妈妈。“编外儿女”这一服务品牌应运而生,解决了双方的实际困难,满足了老人和官兵们的心理诉求。

在25日的“编外儿女”城港片区域联盟揭牌仪式上,这一品牌力量将扩展到3个社区,在“社会爸妈、编外儿女”项目的推进中,为计生特殊家庭送去温暖,让拥军、爱民效应不断提升。同时,晨苑社区贴心人服务队、城港社区港鑫红管家志愿服务队、黎明社区舞动阳光志愿服务队及“火焰蓝”平安守护服务队也将加入到区域联盟的大家庭中,围绕日常生活、医疗健康、精神关爱等方面开展服务,最大程度满足计生特殊家庭的需求。记者袁晓婕

“哇,自己做的味道就是不一样哦!”昨天下午,南通科技职业学院环境与生物工程学院里香气扑鼻,热闹非凡,该学院的藏族学生与汉族学生欢聚一堂,大家拿着自己刚刚亲手做的月饼,高兴得合不拢嘴。
记者徐培钦

通州爱心企业家情系公益 给580名五保老人送来月饼

晚报讯 中秋节前夕,通州区西亭镇鹏瑞海工科技有限公司总经理张效忠,派人将580盒月饼分发到全镇580名五保老人手中。他说,五保老人无儿无女,作为一名青年企业主,有责任和义务关心关爱他们,让他们感受到社会大家庭的温暖。

人们认知传统、尊重传统、弘扬传统,增进爱党、爱国、爱社会主义的情感。

当天,师生代表和消防队员们将共同制作的月饼送往天生港敬老院,为那里的老人送去节日的祝福。记者郭亮

近几年,张效忠创办的企业越来越红火,他从企业盈利中划出资金从事公益事业,用实际行动回报社会。企业与通州特殊教育学校结对共建,资助特殊教育事业的发展,去年年底,他向学校捐赠了100条棉被,总价值5万元,给残疾儿童送去一片爱心。今年年初,抗

疫物资紧缺,他花2万元从海外采购到100副护目镜,通过省慈善总会,定向捐赠给通大附院,为防控疫情贡献绵薄之力。

下一步,张效忠准备给通州特殊教育学校设立助残教育基金,用于资助困境儿童,奖励优秀特教工作者。通讯员徐祥忠 记者陈静

久和中介		莘园路市级机关第二幼儿园东侧 85113759 15051270211
南通别业联排	275m ²	地下共四层 600万
金河名人世家	独栋别墅	280m ² 共3层 毛坯 1180万
1895公馆	4/8层 117m ²	3-1 精装 338万
新建路新村	5/5层 61.4m ²	2-1 小车库 120万
尚海城	22/32层	120.5m ² 3-2 房婚精装 260万
学田苑	6/6层	75.19m ² 2-1 精装 158万
新桃园	6/6层	100m ² 3-1 精装 206万

银河中介		城隍庙浦东小苑往南80米北屋新村3幢18号店面 13862968413 15950810928
星光城	17/18层	3室2厅2卫 124m ² 纯毛坯含车位 310万
天山花苑	10/10层	2室2厅 98m ² 纯毛坯车库10m ² 168.8万
万达华府	6/6层	4开间南向141m ² 纯毛坯 276万 [不满2]
世豪花苑	7/11层	3室2厅2卫 133m ² 品牌精装车库13m ² 269.6万
凤凰汇	25/25层	3室2厅2卫 151m ² [学区房] 488万
新桥苑	5/6层	3室2厅2卫 145m ² 精装车库15m ² 248万
吴中豪庭	17/17层	2室1厅 92m ² 品牌精装拎包入住 236万
濠西园	1/1层	1室1厅 135m ² 精装车库28m ² 252万

梦路中介		城南小学对面 1596750368 15950810021
易家桥新村	5/5层	2-1/3-2 135m ² +80m ² +车库10m ² 精装 226万
时代悦城	9/9层	3/2 115m ² 车位 精装 位置佳 296万
名都广场	11/11层	4/2/2 175m ² 精装 480万
海港新村(附一中学区)	4/6层	2/1 84m ² +24m ² [南车库] 250万
中南世纪花城(附一中双学区)	5/5层	1/1 150m ² 阳光房 153m ² +车位 精装 398万
星光城	7/7层	3/3 96m ² +车位 245万
保利香槟国际	31/31层	3/2 137m ² 车位1个 美式经典装修 330万(净)
城市之光	14/18/22层	142m ² 装潢 338万(净)

家乐中介		物价大楼一楼北侧(钟楼广场东侧) 18912270383 13057019586
圆融公馆中层	电梯	建146m ² 产权车位 豪装 498万
城中附三中三学区房	丽景花苑中高层电梯	建158m ² +31m ² 车库 470万
19127/11层	建143m ² 车位	毛坯 310万
濠景仁居中层	电梯	建120m ² +8m ² 车库 精装 265万
绿墅	15层 复式	实际面积可达180m ² 毛坯 236.8万
城中三中双学区房	文峰花苑3/6层	建65m ² 精装 230万
三中学区房	北郭北村2/6层	建66m ² 中装 两家人合用车库 150万

秋季养生知识



董福轮
主任医师/教授/博士生导师

同济大学附属第十人民医院老年科主任、全科医师教研室主任,南通市第六人民医院老年病联合门诊领衔专家(隔周六定期坐诊)。师从我国第一代国医大师颜德馨教授,擅长中医科学养生调理以及各种恶性肿瘤、肠炎、慢性胃炎、脂肪肝、心脑血管疾病、脾胃系统疾病及多种肿瘤性尿路感染、继发性肾脏病、心力衰竭、收缩性高血压、心律失常、骨质疏松症、痴呆、高血压、糖尿病、胆结石的中西医结合治疗。

秋季是收获的季节,也是重要的养生季节。秋季天气特点是多风少雨、气候干燥。中医认为是由热转寒,阳气渐收、阴气渐长,由阳盛逐渐转变为阴盛的过渡时期。秋分过后,天气干燥,昼热夜凉,寒热多变,温差较大,易伤风感冒,旧病也易复发,为肺系疾病多见之季,所以也有“多事之秋”的说法。在这个季节里养阴是养生的重要原则,而养阴的重点就是养肺阴、要防燥润肺。以下为您介绍秋季养生的几方面注意事项:

一、衣
秋季服饰特别提倡“秋冻”。所谓“秋冻”,通俗地说就是“秋不忙添衣”,有意识地让机体“冻一冻”。这样,避免因多穿衣服产生的身热汗出、汗液蒸发、阴津伤耗、阴气外泄等情况,顺应了秋天阴精内蓄、阴气内守的养生需要。当然“秋冻”还要因人、因天变化而异。若是老人、小孩,由于其生理功能差,抵抗力弱,在进入深秋时就要注意保暖;若是气温骤然下降,出现雨雪,就不要再“秋冻”了,应根据气候变化及时加减衣服,以稍做活动而不出汗为宜。

秋季气候变化大,衣服的增减要及时、适时。

二、食

民以食为天,脾胃为人体后天之本,所以食疗是养生非常重要的方面。下面根据秋天养生特点推荐几种食品。

百合:百合味道甘美,是餐桌上的美味菜肴,同时也是常用中药之一,具有润肺止咳、清心安神的作用。常用于咳嗽,特别是对于肺阴虚的咽干口干、干咳少痰或无痰者有效,对失眠多梦的人也可以用百合来调养。患有慢性肺病、慢性咽炎、心烦失眠的人,百合是一种食疗的佳品。

梨:梨有清热、润肺止咳的作用,是肺热咳嗽病人最宜食用的水果,可以增强止咳润肺的作用,但糖尿病患者慎用。

饴糖:饴糖具有润肺止咳的作用,对于肺热反复干咳无痰的人,可以用饴糖,配合杏仁、百部、百合等服用,可润肺止咳。同样,糖尿病患者慎用。

萝卜:萝卜有化痰清热的作用,咳嗽痰多的,吃萝卜有辅助化痰的作用。

三、住

秋天的气候变化较大,早秋潮湿,中秋前后燥,晚秋又以凉、寒为主,所以人们在起居上应提高警惕,注意养生,可在入睡前穿上宽松棉袜,以免着凉,常搓双手防止感冒。睡眠应做到“早睡早起”,不宜终日闭户或夜间蒙头大睡,要养成勤开窗通风,夜间露头而睡的习惯,保持室内空气流通,减少呼吸疾患。

四、锻炼

金秋时节,天高气爽,是运动锻炼的好时期。此时机体活动随气候变化而处“收”的状态,阴精阳气也处在收敛内养阶段,所以秋季运动项目不宜过猛。早晨气温低,锻炼时不可穿单衣去户外活动,应根据户外的气温变化来增减衣服。锻炼前一定要做好充分的准备活动,锻炼时,衣服不宜一下子脱得太多,待身体发热后,再脱下多余的衣服。锻炼后不要穿着汗湿的衣服在冷风中逗留,以防身体着凉。

《江海晚报》二手房广告
——花钱少,效果好,为您带来无限商机
广告投放热线:68218965

天苑中介 文峰路15号文峰桥北首
15862825879

圆融公馆中层/电梯 建146m²产权车位 豪装 498万
城中附三中三学区房,丽景花苑中高层电梯 建158m²+31m²车库 470万
19127/11层 建143m²车位 毛坯 310万
濠景仁居中层/电梯 建120m²+8m²车库 精装 265万
绿墅 15层 复式,实际面积可达180m²毛坯 236.8万
城中三中双学区房:文峰花苑3/6层 建65m²精装 230万
三中学区房:北郭北村2/6层 建66m²中装 两家人合用车库 150万

圆融公馆中层/电梯 建146m²产权车位 豪装 498万
城中附三中三学区房,丽景花苑中高层电梯 建158m²+31m²车库 470万
19127/11层 建143m²车位 毛坯 310万
濠景仁居中层/电梯 建120m²+8m²车库 精装 265万
绿墅 15层 复式,实际面积可达180m²毛坯 236.8万
城中三中双学区房:文峰花苑3/6层 建65m²精装 230万
三中学区房:北郭北村2/6层 建66m²中装 两家人合用车库 150万

圆融公馆中层/电梯 建146m²产权车位 豪装 498万
城中附三中三学区房,丽景花苑中高层电梯 建158m²+31m²车库 470万
19127/11层 建143m²车位 毛坯 310万
濠景仁居中层/电梯 建120m²+8m²车库 精装 265万
绿墅 15层 复式,实际面积可达180m²毛坯 236.8万
城中三中双学区房:文峰花苑3/6层 建65m²精装 230万
三中学区房:北郭北村2/6层 建66m²中装 两家人合用车库 150万

圆融公馆中层/电梯 建146m²产权车位 豪装 498万
城中附三中三学区房,丽景花苑中高层电梯 建158m²+31m²车库 470万
19127/11层 建143m²车位 毛坯 310万
濠景仁居中层/电梯 建120m²+8m²车库 精装 265万
绿墅 15层 复式,实际面积可达180m²毛坯 236.8万
城中三中双学区房:文峰花苑3/6层 建65m²精装 230万
三中学区房:北郭北村2/6层 建66m²中装 两家人合用车库 150万

圆融公馆中层/电梯 建146m²产权车位 豪装 498万
城中附三中三学区房,丽景花苑中高层电梯 建158m²+31m²车库 470万
19127/11层 建143m²车位 毛坯 310万
濠景仁居中层/电梯 建120m²+8m²车库 精装 265万
绿墅 15层 复式,实际面积可达180m²毛坯 236.8万
城中三中双学区房:文峰花苑3/6层 建65m²精装 230万
三中学区房:北郭北村2/6层 建66m²中装 两家人合用车库 150万

圆融公馆中层/电梯 建146m²产权车位 豪装 498万
城中附三中三学区房,丽景花苑中高层电梯 建158m²+31m²车库 470万
19127/11层 建143m²车位 毛坯 310万
濠景仁居中层/电梯 建120m²+8m²车库 精装 265万
绿墅 15层 复式,实际面积可达180m²毛坯 236.8万
城中三中双学区房:文峰花苑3/6层 建65m²精装 230万
三中学区房:北郭北村2/6层 建66m²中装 两家人合用车库 150万

圆融公馆中层/电梯 建146m²产权车位 豪装 498万
城中附三中三学区房,丽景花苑中高层电梯 建158m²+31m²车库 470万
19127/11层 建143m²车位 毛坯 310万
濠景仁居中层/电梯 建120m²+8m²车库 精装 265万
绿墅 15层 复式,实际面积可达180m²毛坯 236.8万
城中三中双学区房:文峰花苑3/6层 建65m²精装 230万
三中学区房:北郭北村2/6层 建66m²中装 两家人合用车库 150万

圆融公馆中层/电梯 建146m²产权车位 豪装 498万
城中附三中三学区房,丽景花苑中高层电梯 建158m²+31m²车库 470万
19127/11层 建143m²车位 毛坯 310万
濠景仁居中层/电梯 建120m²+8m²车库 精装 265万
绿墅