

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”城港片区区域联盟揭牌。任港街道晨苑、城港、黎明3个社区通过

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、生活关照、精神慰藉等方面关心关爱特殊家庭面临的实际困难和问题。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分队、黎明社区舞动阳光志愿服务分队及“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

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娱活动,引导

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

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。

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

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、阴津损耗、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,应根据天气变化及时加减衣服,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一方面。下面根据秋天养生特点推荐几种食品。

百合:百合味道甘美,是餐桌上的一道美味菜肴,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,对于肺虚反复干咳无痰的人,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		
城中二附三中学学区房	雨景花园中高层/电梯	建158m²+31m²车库	470万净		
1912 7/11楼	建143m²+车位	毛坯	310万净		
濠景仁居中层/电梯	建120m²+8m²车库	精装	285万		
绿墅湾15/电梯	140m²复式	实际面积可达180m²	毛坯	236.8万	
城中三双学区房	文峰花苑3/6楼	建65m²精装	230万		
三中学学区房	城北北村2/6楼	建60m²	中装	两家入会用车库	150万

久和中介

莘园路市级机关第二幼儿园东侧
85113759 15051270211

南通别墅联排	275m²	地下共四层	600万		
金河名人世家	独栋别墅	280m²	共3层	毛坯	1180万
1895公馆	4/电	117m²	3-1	精装	338万
新建路新村	5/5	61.4m²	2-1	小车库	120万
尚海城	22/32	120.5m²	3-2	婚房精装	260万
学田苑	6/6	75.19m²	2-1	精装	158万
新桃园	6/6	100m²	3-1	精装	206万

银河中介

城港路小港北首南00米北园新村3幢18号店面
13862968413 15950810928

星光城	17/电	3室2厅2卫	124m²	纯毛坯含车位	310万净	
天山海苑	10/电	2室2厅	98m²	纯毛坯车库10m²	169.8万	
万达华府	6/电	四开间南	141m²	纯毛坯	276万净【不满2】	
世濠花苑	7/11层	3室2厅2卫	133m²	品牌精装车库13m²	269.6万	
凤凰汇	25/电	3室2厅2卫	纯毛坯	151m²【学区房】	488万净	
新桥苑	5/6层	3室阳光厅	2卫	145m²	精装车库15m²	248万
吴中豪庭	17/电	2室阳光厅	92m²	品牌豪装拎包入住	236万	
濠西园	1/车库	3室南L厅	135m²	精装南车库28m²	252万	

天安中介

江景苑菜市场南首
85595336 13390945336

中南世纪花城	2楼	三室阳光厅	151.5m²	豪装	阳光充足	328万		
观阳名邸	1/	三室阳光厅	140m²	车库10m²	精装	有院子	景观房	260万
红东花园	3/6	二室一厅	78m²	车库13m²	毛坯	175万		
顺景苑	4楼	三室一厅	117m²	车库20m²	毛坯	阳光充足	269万	
南园路18号	3/6	二室一厅	78m²	中装	学区房	310万		
外滩北苑	6/6	二室二厅	楼下59.8m²楼上40m²	无产权	豪装	分2套	88万	
新桃园	2/6	三室一厅	107m²	新精装	空学位	255万		

梦路中介

城南小学对面
1596750368 15950810021

光明东村	5/7	3-1	79m²	简装	启秀空学位	156万
段家坝小园	4/车	3-1	134m²	车库14m²	精装	268万
段家坝小园	3/车	3-2	123m²	南车库22m²	精装	245万
城南新村	2/6	3-1	87m²	精装	大平台	146.8万
城南二村	4/6	2.5-1	75.14m²	中等装修	朝晖一附学区	148万
裕丰大厦	x/电	3-1	123m²	精装	南北通透	318万
裕丰大厦	x/电	3-2	156m²	装修	南北通透	358万
光明东村	6/车	楼中楼	130/170m²	南汽车库22m²	装修启秀空学位	258万

无忧谷房产

中天福邸3幢103号
18962871416

中南世纪花城	161m²	3-2-2	豪装	420万	
鑫城南苑	底楼	88m²	毛坯	166万	
天一学士府	中层	133m²	3-2-1	精装	278万
绿城兰园	4楼	4-2-2	开发商精装	350万净	
王府大厦	12楼	183m²	4-2-2	豪装	668万
湾子头	83.6m²	楼层好		306万	
佳期漫洋房	6/8	122m²	4-2-2	精装	325万
中南世纪花城	店面房	76m²	(隔两层)	毛坯	270万

家和中介

物价大楼一楼北侧(钟楼广场东侧)
18912270383 13057019586

易家桥新村	5楼中楼	2-1/3-2	135m²+80m²+车库10m²	精装	226万		
时代悦城	9/电	3/2	115m²+车位	精装	位置佳	296万	
名都广场	11/电	4/2/2	175m²	精装		480万	
海港新村	(附一中学区)	4/6	2/1	84m²+24m²(南车库)		250万	
中南世纪花城	(附一中学学区)	5/电	4/阳光厅	2	153m²+车位	精装	398万
星光城	7/电	3/阳光厅	96m²	车位		245万	
保利香槟国际	31/电	3/2	137m²	车位1个	美式经典装修	330万(净)	
城市之光	14/18/4/2/2	142m²	装潢			338万(净)	

顺和房产

SHUNHE

买房卖房

顺和帮忙

——南通人自己的房产中介

看房热线:18796152666
南通市顺和房地产代理有限公司