

2020年江苏省高职院校“物联网技术应用”赛项开赛 物物相息，比出水平赛出风采

晚报讯 昨天，2020年江苏省高等职业院校技能大赛“物联网技术应用”赛项在南通职业大学开赛。来自南京信息职业技术学院、苏州市职业大学、南通职业大学等省内高职院校的25个参赛队、75名选手同场竞技。

本次比赛为团体赛，以院校为单位组队参赛，每支参赛队由3名选手组成。比赛内容围绕物联网工程设计、物联网工程环境安装部署、物联网感知层设备配置调试、物联网应用开发与调试、职业素养等5个方面进行考核。涵盖智慧城市、智能环境监控、智能商业、智能农业等物联网主题应用。通过竞赛，展示职业院校物联网应用技术与相关专业改革成果及师生良好风貌，提高社会对物联网应用技术与相关专业人才的认知度，提高学生的就业水平。还促进产教融合、校企合作，丰富完善物联网应用技术



比赛现场。记者徐培钦

专业课程体系建设和应用型人才培育与产业岗位需求有效衔接，提升物联网应用技术与相关专业人才培养水平，提高学校的产业贡献率和社会吸引力。南通职业大学电子信息工程学院副院长廖忠智表示，目前随着物联网技术

的发展，许多新技术也引入到比赛考核中，对每一个参赛选手提出了更高的要求，以赛促学，以赛促教，学生通过比赛自身的技能有了切实的提高，这种类型的人才也深受企业欢迎。

记者徐培钦

“四慢”成就老年人健康长寿



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，坚持“西医诊病、中医辨证，内调外治、扬长补短、提高疗效”的中西医结合治病原则，辨证施治。擅长以“未病先防、未老先养”为指导，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。

老年人尤其是退休老人要健康长寿，在养生方面要做到以下“四慢”。

一、进餐慢

老年人上了年纪，唾液、胃液、胰液及胆汁等消化液的分泌量减少，容易发生消化不良，影响营养成分的吸收。此外，老年人视觉、嗅觉和味觉普遍减退，注意饮食安全特别重要。进餐时细嚼慢咽不但有助于消化，而且还可避免把碎骨、鱼刺等小块异物卡在食管或呛入气管，引起堵塞或窒息，招来严重后果。因此，老年人进餐时请放慢速度。

二、走路要慢

人到老年，骨关节呈现退化改变，韧带僵硬，常出现腰腿疼痛，步履蹒跚，行走不稳，加上视力衰退，视物不清，大脑中枢神经对外界的反应迟钝，遇有紧急情况出现，难以保持身体平衡与稳定。所以，老人走路速度快，容易跌倒而引起股骨、胫骨骨折或其他问题。慢步缓行，慢速散步，一般每分钟约60-70步，时间30分钟左右。体质较差的老人，应使用合适的手杖，以求增加腿的支撑力，这样有助于人体的平衡和步履的稳健。

三、排便要慢

老年人咀嚼能力减弱，吃含纤维素的食品较少，加上脏腑功能衰退，肠蠕动减弱，以致常发生便秘。如果排便时操之过急，干硬的粪块会将直肠粘膜及肛门边缘撑破，引起溃疡、裂口、痔疮等肛肠疾病。特别是患动脉硬化、高血压、冠心病的老人，当蹲下用力排便时，突然屏气用力，腹内压力增高，人体下部血管受到挤压，使流向脑部的血液猛增，容易导致血压骤然升高，可能会诱发脑溢血而危及生命，或引起冠心病突发而猝死。因此老人最好使用座便器，让其自然解出。必要时可借用通便药物或外用开塞露等药。

四、改变体位要慢

随着年龄的增长，人的各脏器官功能均逐渐衰退，不少老人因心脏功能的衰退和脑动脉退化，血管弹性降低，血容量和血含氧量减少，体位改变时往往发生头晕、眼花等状况。因此，老人变换体位时，一定要注意动作不要太快，幅度不要过大，时间不要过长，避免发生眩晕、晕倒或引发其他问题。尤其半夜起床上厕所时，需要做到“3个半分钟”：床上醒半分钟，半卧位半分钟，床边坐半分钟，然后再站立、行走。

市慈善总会联合市退役军人事务局送慰问情牵老战士 优抚送温暖

晚报讯 “今天的美好生活来之不易，马上要过节了，我们不能忘记这些退役老兵。”昨天上午8点多，市慈善总会副会长叶沈良与市退役军人事务局副局长周海斌等一同来到王德中家中，向老人送上节日的祝福和1000元慰问金。

94岁的解放时期在乡复员老兵王德中曾经当过枪炮班长，响应

国家号召去援疆，复员后还担任过生产队长。目前身体硬朗，与儿子儿媳、孙子孙女住在一起，生活得十分幸福。

将新中国成立70周年纪念章佩戴在胸前的王德中老人显得格外精神，他还高兴地向大家展示了珍藏多年的“红本本”：一本是兵役证，另一本则是中国人民解放军海军荣誉证书。

本次活动由市退役军人事务局和市慈善总会共同主办，崇川区、开发区退役军人事务局协办。

本月，市退役军人事务局已陆续对之前资助的抗日战争和解放战争回乡老兵进行了回访和信息汇总。据了解，今年市区范围内的资助对象109人，发放资金共计93800元。

记者李彤

拨动“小算珠” 做篇大文章

南通中国珠算博物馆巡展实现江浙沪皖全覆盖

晚报讯 由中国珠算博物馆(以下简称“珠博”)精心打造的“运筹千秋——中国珠算文化展”巡展之旅于今年6月开启后，受到了众多业内同行和珠算爱好者的欢迎。记者昨天从珠博了解到，目前已高质量完成海安博物馆、东台博物馆、南京中国科举博物馆3个场馆的巡展、社教、讲座、学术交流等。截至目前，已有约3万人次参观了展览，

200人参与了相关社会教育活动。

据珠博副馆长王海明介绍，珠博结合本馆特色，遵循“以古人之智慧，开今日之生面”的理念，围绕“小算珠”做大文章，今年4月，“运筹千秋——中国珠算文化展”入选省文物局“2020年馆藏文物巡回展”项目。在此后的展展中，集中展示了《算法统宗》《中国珠算史稿》、玉如意算盘、银锁算盘等160余件珠算

文物精品，并与展览配套珠算文化专题讲座、“小小神算子”互动表演、“神奇的珠子”珠算文化体验课程、“创意工坊”、文化创意产品等。

经过前三站的巡展交流，展览得到了省内外多家博物馆青睐，同时珠博也已与长三角地区12家博物馆的巡展工作完成对接，实现江浙沪皖全覆盖。

记者李彤

南通报业分类信息线上推送平台正式开通，南通日报微信、江海晚报微信、南通发布APP同步推出，百万粉丝平台加持，有效信息轻松获取！

南通报业通通帮邀您免费发布分类信息

招募体验官的活动持续进行，体验期至10月18日截止。体验期内，分类信息免费发布，期满可享信息发布费独家优惠。 帮帮热线:85118889

招聘求职 保洁清洗 搬家搬迁
征婚交友 家政服务 房屋租赁
二手车讯 快餐外卖 ……



咨询请扫码



登录请扫码



婚介

牵爱

南通电视台《我想有个家》连续三期优秀嘉宾推荐单位

特点 牵爱是由南通地区13个社区的热心大妈、大伯、阿姨联合组成的婚姻介绍专业红娘服务团队

地址:人民中路95号纺织大厦623室

★局机关事编、公务员、医生、教师、私企老板等众多白领、成功人士可供您挑选
★南通人在上海南京北京苏州外地工作的大型老牌婚恋机构
红娘团队官方热线:18151332168

鸿运婚介 诚实守信 无婚托婚介
用婚托缺德，骗钱财害己
创办十八年，数千对成功配婚，良好的社会口碑。
不满意，不付婚介费
小石桥红绿灯东100米马路北四路车站楼上
征婚 85292569 QQ:1252832854
热线 13962983156 15851252008



补运

双喜搬家
专业搬家 企业搬迁 空调家具拆装 长短途货运
手机:13962806878
地址:孩儿巷北路15号

满意
公司成立22年 专业搬家车辆8辆
本地实体 日夜:85112772

大众搬家
居民、企业搬迁 家具空调彩电拆装
13328090150
工农路555号东楼(开发区、原港闸区有分点)

顺喜搬家
单位搬迁 设备搬运 搬钢琴 长途搬运
13773650825 华联北

补运中心
祖家起名风水改名知识产权专利依据相关[易经开运文献]免费咨询荣获多年[文明诚信单位]参考如下:商标投资选房租售建修开张考运婚姻小干扰等恐慎成功运·搬家安床安神择吉更重要感谢者众多,预约微信电话 18252501888 13776936678
总部:南通市人民中路301端平桥肯德基对面 分部:海门黄海中路11号 海门秀山东路88号