

# 走!坐大巴去如皋吃早茶

南通至如皋“早茶”专线开通,可游览水绘园、龙游湖等景点

**晚报讯** 昨天上午,南通-如皋“早茶”旅游专线直通车启动仪式在“全国农业旅游示范点”如皋花木大世界举行。来自南通市区、周边县市游客以及如皋本地旅游企业和相关部门负责人500多人参加了活动。

白蒲茶干,工艺精湛、声名远播,曾获得乾隆皇帝御赐“只此一家”横匾;蟹黄包,汤汁丰盈、口感浓郁,配上姜丝和陈醋,味道妙不可言;老炉烧饼,炭火阴烤、香酥可口,曾登上央视舞台获得李昌钰和撒贝宁的赞赏。此外还有配方独特的如皋肉松、嫩脆香甜的萝卜皮、鲜香入胃的盘水面等如皋美食。“早茶”旅游专线重在突出品尝美食,把品味

特色早餐作为旅游体验的重要活动,让品鉴长寿美食、体验长寿生活,作为领略如皋古城历史底蕴,享受丰富长寿文化的重要旅游环节。

据悉,南通至如皋“早茶”旅游专线从10月24日~10月31日,每天开通5辆直达大巴。11月1日至12月31日期间,每逢周六、周日,每天开通2辆直达大巴。行程安排上,专线大巴每天上午7:30停靠南通新城小区,8:00停靠南通大饭店,8:30停靠在南通电视台(盆景园),上午8:30正式从南通发车。抵达如皋后将安排游览如皋水绘园、龙游湖、东大街、李昌钰博物馆、如皋园艺城等景区景点,一般安排上午10:30左右吃如皋“早茶”(也

叫“早茶中吃”),下午适时确定归程。成人价:59元/人,儿童价:45元/人。

近年来,如皋通过各类文化活动搭建休闲旅游、养生度假“大平台”。此次以如皋长寿美食中的特色“早茶”为媒介,以“早茶”旅游专线为突破口,可以进一步推动旅游行业消费升级,培育文体旅消费集群,促进如皋经济发展。如皋“早茶”专线直通车开通后,有望进一步让如皋旅游以长寿养生之旅、古城文化之旅、乡村度假之旅、红色文化之旅等为主的精品旅游线路全面融入华东旅游网络,助推如皋日渐成长为长三角重要旅游目的地。

记者李波

## 如皋今年“圆梦助学金”发放到位

连续举办13年,惠及4000余名寒门学子

**晚报讯** 继9月初为48名贫困大学新生发放“圆梦助学金”后,22日,如皋市慈善会又出资8万元,资助今年被普通高校(对口职校)正式录取的第二批30名贫困大学新生,每人3000元。至此,如皋慈善会在今年开展的“圆梦助学”活动中累计出资22.4万元,共帮助78名寒门学子圆了大学梦。

今年,如皋市慈善会“圆梦助学”的资助对象为:经市民政部门核准的低保户、建档立卡户、低收入户家庭的子女和孤儿,在今年参加高

考被普通高校(对口职校)正式录取的大专以上的学生。考虑到各高校《录取通知书》发放时间有先后的实际情况,“圆梦助学金”采取分批次发放的办法,确保所有符合条件的资助对象都能享受到资助。

根据如皋市政府确定的助学活动“统筹兼顾、不重不漏”的要求,如皋慈善会在此次“圆梦助学”活动中明确规定,对已申报并获得南通市“江海阳光·慈善福彩助学”及如皋市其他部门的慈善资助,且资助金达到或高于3000元的学子

不再重复资助,同时对5名受助额只有2000元的贫困学子每人补助1000元。

据了解,如皋市慈善会开展的“圆梦助学”活动于2008年启动,累计出资570.85万元,爱心资助4131名寒门学子。其间,不少爱心企业纷纷加入。其中,如皋恒发水处理有限公司自2016年起连续四年,每年资助25名贫困大学新生每人3000元;至去年,企业资助的100名大学本科生已经全部毕业。

记者李波 通讯员吴光明

## 霜降过后, 打好“秋冬健康防御战”



霜降至,寒风起。23日,通城跨入深秋,早晚时段的温度仿佛提前进入了冬天。除了添衣保暖,如何预防“换季病”的侵袭?市六院呼吸科十三病区主任赵焕、中医科主任花佳佳为您支招。

霜降过后,季节性流感等呼吸道疾病传播感染风险增加。赵焕提醒大家,在秋冬季节要坚持科学佩戴口罩,勤洗手,尽量减少到人群密集场所活动。不用脏手触摸眼、鼻或口,咳嗽或打喷嚏时用纸巾掩住口鼻等。

赵焕介绍,运动是预防呼吸道疾病的重要方法,适当的呼吸功能锻炼能够改善肺部的血液循环,增强肺功能。卧式呼吸操是最基本的一种,做法为:仰卧于床上,松开腰带,放松肢体,思想集中,由鼻慢慢吸气,吸气时腹壁隆起,呼气时腹壁收缩,每口气坚持15秒钟;然后做缩唇呼吸,口唇呈吹口哨状用力呼气,每分钟呼吸4次。每天做1~2次,每次10~20分钟。

此外,秋冬季节也是各个单位组织人员集中体检的时期,一些人会在做胸部CT后查出肺部结节。如果发现肺部结节不必紧张害怕,可以找呼吸科或肺部结节联合门诊的专家评估肺结节的性状,指导下一步随访复查或手术等治疗。

霜降过后,养生有哪些讲究

呢?市六院中医科主任花佳佳表示,天气转凉,心脑血管疾病、慢性呼吸系统疾病、骨性关节炎等疾病患者要尤其注意气温变化,及时增添衣物,避免受到寒邪侵袭。“自古逢秋悲寂寥”,花佳佳提醒大家,在深秋时节要保持心情舒畅,可通过登高、赏菊等户外活动分散注意力,防止“秋郁”。天气转凉,还要注意预防关节和肌肉僵硬,可根据个人体质,进行以缓和运动为主的锻炼,达到微微出汗强度为最佳。运动前,千万别忽略热身准备活动,以避免肌肉拉伤。秋冬进补,可在专业医生建议下适当选择一些药食同源的食物,为机体储备能量,如薏仁、柿子、白果、杏仁、大枣等。

本报通讯员张燕 张凌丽  
本报记者冯启榕

## 《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

久和中介 莘国路市级机关第二幼儿园东侧  
85113759 15051270211

城中二附三中三学区房,源景花园高层电梯 建158m<sup>2</sup>-31m<sup>2</sup>车库 470万  
1912711号楼建143m<sup>2</sup>+车位 毛坯 310万净  
东赵家巷(三中学区房)4/4楼139/下93m<sup>2</sup>车库30m<sup>2</sup>房子比较新 精装 248万  
绿墨湾15层复式 140m<sup>2</sup> 实际面积可达180m<sup>2</sup>毛坯 238.8万各付  
城中三中双学区房,文峰花苑3/6楼 建65m<sup>2</sup>精装 230万  
家和花苑3/车库 建120m<sup>2</sup>+15m<sup>2</sup>车库 中装 196万  
三中学区房北郭北村2/6楼建66m<sup>2</sup> 中装 两家人合用车库 150万

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

易家桥新村 5号楼 2-1/3-2 135m<sup>2</sup>+80m<sup>2</sup>+车库10m<sup>2</sup> 精装 226万  
时代悦城 9/10 3/2 115m<sup>2</sup>+车位 精装 位置佳 296万  
名都广场 11/12 4/2/2 175m<sup>2</sup> 精装 480万  
海港新村(一附一中学区)4/6 2/1 84m<sup>2</sup>+24m<sup>2</sup>(南车库) 250万  
中南世纪花城(一附一中双学区)5/10 4/10 150m<sup>2</sup> 精装 398万  
星光城 7/8 3/2 阳光厅 96m<sup>2</sup>+车位 245万  
保利香槟国际 31/32 3/2 137m<sup>2</sup> 车位1个 美式经典装修 330万(净)  
城市之光 14/18/22 142m<sup>2</sup> 装潢 338万(净)

银河中介 城隍庙东小苑往80米北屋新村3幢18号店面  
13862968413 15950810928

星光城 17/18 3/2 212 124m<sup>2</sup> 纯毛坯含汽车位 310万净  
天山花苑 10/11 2/1 212 98m<sup>2</sup> 纯毛坯车库10m<sup>2</sup> 168.8万  
万达华府 6/7 4/5 141m<sup>2</sup> 纯毛坯 276万净(不满2)  
世豪花苑 7/11层 3室2厅2卫 133m<sup>2</sup> 品牌精装车库13m<sup>2</sup> 269.6万  
凤凰汇25/36 2室2厅2卫 151m<sup>2</sup>【学区房】 488万净  
新桥苑5/6层 3室2厅2卫 145m<sup>2</sup> 精装车库15m<sup>2</sup> 248万  
吴中豪庭 17/18 2室1厅1卫 92m<sup>2</sup> 品牌家装拎包入住 236万  
新桃园 6/6 100m<sup>2</sup> 3-1 精装 206万  
濠西园 1/车库 3室2厅1卫 135m<sup>2</sup> 精装车库28m<sup>2</sup> 252万  
光明东村 5/7 3-1 79m<sup>2</sup> 简装 启秀空学位 156万  
段家坝小高层4/4 3-1 134m<sup>2</sup> 车14m<sup>2</sup> 精装 268万  
段家坝小高层3/3 3-2 123m<sup>2</sup> 南车库22m<sup>2</sup> 精装 245万  
城南新村 2/6 3-1 87m<sup>2</sup> 精装 大平台 146.8万  
城南二村4/6 2.5-1 75.14m<sup>2</sup> 中等装修 朝晖-附学区 148万  
裕丰大厦 1/10 3-1 123m<sup>2</sup> 精装 南北通透 318万  
裕丰大厦X/电 3-2 156m<sup>2</sup> 装修 南北通透 358万  
光明东村6/6 楼中楼 130/170m<sup>2</sup> 南车库22m<sup>2</sup> 装修启秀空学位258万

天安中介 江景苑菜市场南门  
85595336 13390945336

恒基花苑 4/6 三室二厅 138.5m<sup>2</sup> 实际面积150m<sup>2</sup> 车库37m<sup>2</sup>豪装中央空调地暖 320万净  
中世纪花城 2/2 三室2厅151.5m<sup>2</sup> 豪装 阳光充足 328万  
富贵北园 1/6 二室二厅 93.75m<sup>2</sup> 豪装 330万  
颐景苑 4/4 三室一厅 117m<sup>2</sup> 车库20m<sup>2</sup> 毛坯 阳光充足 269万  
德明花苑 9/9 楼中楼 127m<sup>2</sup>+53m<sup>2</sup> 实际面积230m<sup>2</sup> 车库12m<sup>2</sup> 豪装汽车位1个另算 350万净  
天安花园 4/6 三室一厅 135m<sup>2</sup> 车库18m<sup>2</sup> 豪装 景观房 空车位 365万  
新银园 2/6 三室一厅 107m<sup>2</sup> 新精装 空车位 255万  
城中三中旁二楼 60.2m<sup>2</sup> 258万  
中天府邸 1-2楼 214m<sup>2</sup> 店铺 400万  
濠南路 1-2楼 123m<sup>2</sup> 店铺 560万 租25万/年  
东赵家巷 1-4楼 320m<sup>2</sup> 560万  
湾子头车库店面 27m<sup>2</sup> 78万 租2万/年  
华晨大厦 10楼 150m<sup>2</sup> 150万 租4万/年  
王府大厦 107m<sup>2</sup> 住宅 330万  
关注公众号ntppzzj更多资源给您

个基金。”

王女士告诉记者,自己其实是投资小白,之前最主要的理财方式就是存银行定期或是购买银行理财产品,从来没有接触过股票和基金,更别谈实际操作了。所以,自己只买了5000元,想着来去应该不会太大。“当时买完后的那几天还是涨的,但是没过几天行情就变了,后来几乎天天在跌。我想着要不就一直放着,总归要涨回来一些的。”没曾想,这一放就是五年,期间王女士因为手机被偷,连APP都搞忘了。前段时间王女士总算记起来,重新下载后,一看已经只剩不到两千元了。

“我估摸着也不可能回本了,还是卖掉吧,不然可能最后连一千多元都拿不到。”最终,扣除手续费后,王女士的这笔投资还剩1600多元。王女士直言,这件事也给自己提了个醒,投资理财需谨慎,切莫跟风操作。



扫描二维码  
上传我新闻

## 我市8人晋级 省“最美社工”网络投票环节

**晚报讯** 由省民政厅主办的第二届寻找江苏省“最美社工”活动正在火热进行中,目前进入网络投票环节。记者24日从市民政局了解到,经过省有关部门和各地民政局推荐以及专家初评,100名候选人中我市有8人入选。

社会工作是社会治理的重要力量。尤其是在新冠肺炎疫情期间,社会工作者积极参与疫情防控、社区、社会组织、社区志愿者联动,切实把社区防控的“网底”兜牢、兜实。截至目前,全市持证社会工作师4851人;每万人拥有持证社会工作者达到6.63人,位居全省前列。拥有全省社会工作领军人才3人。

据了解,此次将最终评选出全省“最美社工”50名。目前我

轮投票时间将一直持续至10月28日上午9时。今年的评选将由网络投票和专家评审两部分组成,并向公安、信用管理、纪检部门征询意见。经公示、征询意见无异议产生最终的评选结果,届时活动主办方将进行集中宣传展示。

记者李彤

## 基金五年缩水一大半 投资理财需理性

10月21日 14:52分  
市民王女士来电:

拖了好久,今天终于下定决心把我的基金给卖了。我五年前花5000块钱买的,现在卖出后还剩1600多块钱,想想都觉得自己很好笑。那会儿买的时候还想着趁着行情好挣一笔,没想到缩水了三分之二,还好本金没多少,不然真是气炸了。

85110110 新闻热线  
记者俞慧娟

提起购买基金的初衷,王女士说是那会儿看微信朋友圈别人晒基金每日的收益,当下就很心动。“2015年四月我刚好在休产假,看别人买的几个基金都在挣钱,脑子一热也下载了一款基金APP,注册后跟着别人买了一



看房热线: 18796152666  
南通市顺和房地产代理有限公司