

# 南通交通执法“护春行动”提前启动

# 3天查处道路运输违法违规18起

**晚报讯** 春运出行牵动着千家万户的心,而今年南通交通运输系统的“护春行动”也比往年来得更早一些。昨天,记者从市交通行政执法支队获悉,全市交通行政执法系统“护春行动”于1月4日提前拉开帷幕。行动开展3天,交通执法部门在市区查处各类道路运输违法违规案件18起,其中涉危险化学品运输车辆违规案件8起、非法营运“黑车”案件6起、道路班线客运违规案件2起、厂企接送服务非法营运案件2起。

2021年春运从1月28日开始,3月8日结束,共计40天。当前,国内多地出现局部聚集性疫情,部分地区

遭遇极寒天气,给出行带来诸多不确定性。因此,南通市交通行政执法支队早谋划、早准备、早预防,较往年提前启动“护春行动”,重点检查“两客一危”营运车辆,重点打击“黑车”,做好保安全、保畅通、强服务工作。

行动期间,执法人员将严查“两客一危”运输。严厉打击未经许可擅自从事班线客运经营的违法经营行为,严肃查处客运班车不按批准的站点停靠、不按规定的线路行驶、不按公布的班次发班、运输途中擅自变更运输车辆或者将旅客移交他人运输、倒客甩客宰客等违规经营行为等;严

厉打击无包车客运资质从事包车客运经营的违法行为,重点查处客运包车未持有有效的包车客运标志牌经营等违规经营行为;严厉查处未经许可擅自从事危险货物运输的行为,严厉打击超越许可事项运输危险货物的行为等。

“黑车”一般收费均高于正规出租车,且没有乘客险,一旦出现问题很难维权。在实施重点打击过程中,执法部门将采取多部门联合执法、“鹰眼”监控抓拍、举报有奖、分片执法、盯梢重点目标、不用执法车辆蹲守等做法。

记者彭军君  
通讯员包宏龙 方宣

## 从“老病号”到冬泳“老中医”

陈仲贤一游20多年总结出一套养身要诀



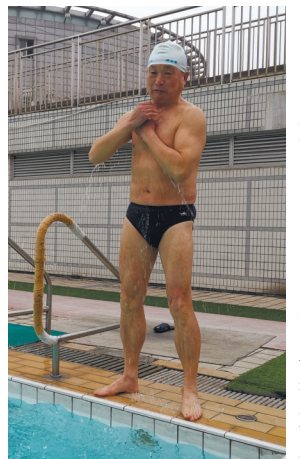
今晨7时许,年近70岁的陈仲贤出现在市人民游泳池,开始他每天的“必修课”——游泳。眼下已至小寒,南通早间气温仅摄氏三四度,但这并不影响陈仲贤的健身热情,他和其他冬泳爱好者的健身热情,他和其他冬泳爱好者一样,有条不紊地做着入池前的热身。

“我是在冬泳锻炼中获利最多的人,现在的我与20多年前相比判若两人,20年前的我是公认的‘老病号’。”陈仲贤一边热身,一边和记者聊着他的冬泳故事,“我从小患有支气管哮喘病,爬一层楼中途都会休息下,睡觉不能平躺,饮食是这个不能吃、那个不敢碰。30多岁患上高血压、高血脂,还得了胰腺炎,不夸张地说只剩半条命。”

20多年前,有个爱冬泳的朋友建议陈仲贤和他一起锻炼,“老病号”抱着试试看的心态参加了冬泳。起初效果不算明显,只是感冒少了些,陈仲贤继续坚持。“渐渐的,我发现呼吸慢慢变得平缓了,睡觉的靠背和枕头逐渐降低了,有些东西吃了也没啥不良反应了,这时我意识到,冬泳确实是增强体质的良方。”

效果就是动力。此后,陈仲贤不管刮风下雨从不间断,5年后,奇迹出现了:常年随身携带的定喘用气雾剂和药片用不着了,过去用了多少办法没有治好的哮喘病消失了,“奔七”的他一年有近一半时间穿着短袖短裤,吃得香、睡得实,脸色红润,头发乌黑,家务事还能挑大梁。

熟悉陈仲贤的人都知道,他的转变如此明显,除了坚持还善于总结。“我刚冬泳时,有过晨间游泳后到午后身体仍没有回暖的痛苦经历,为此我意识到冬泳不能蛮练。”陈仲贤说,他通过观察和思考,摸索出一套适合自己的锻炼方法。



陈仲贤在做冬泳入水前的准备。记者王全立

“我不和別人比游多少,因为各人的年龄、体质、泳技不同,绝不能你游多少我也游多少,很可能别人身体游好了,自己反而游出病来了。为了增加冬泳趣味性,我还练出几个跳水动作,如‘导弹’‘背倒’‘前卧’等,这些都是‘吃大饼’的跳水动作,把身子打得通红,达到了拍打五脏六腑的目的。今天,我不游水就跳水,因此两个跳水动作付出的能量相当于游五六十米,同样达到了锻炼目的。”

几个泳友告诉记者,陈仲贤下水前后都有一套口诀,下水前要把身子凉一会儿,起水后把身子干一会儿,意思是到了泳池不急着急下水,游泳好了不急着急穿衣服。他还琢磨出很多冬泳回暖的方法。拍打四窝、五经梳头、仰卧起坐、器械辅助……更衣室俨然成了他带领大家冬泳回暖的活动室。陈仲贤自学中医养生知识,每逢节气变换,他总会在冬泳朋友圈发布养生锻炼要诀,被大家称为“老中医”。

“大家好才是好。现在只要冬泳队伍增添新人,我都会指导他们注意事项,免得走弯路。”陈仲贤说,健康是人生第一财富,年纪大了可以炫耀的是健康,他的愿景是:有生之年力争为南通的冬泳事业作出一定贡献。

本报通讯员施锦龙  
本报记者王全立

## 轨交1号线一期首个车站门体安装完成 集成村站实现站台封闭

**晚报讯** 随着轨道交通1号线一期工程建设稳步推进,站台门系统工程从设计联络、样机验收到出厂验收,现已全面进入供货安装阶段。4日,轨道交通1号线一期工程集成村站门体结构顺利安装,这也是站台门完成门体安装,实现站台封闭的首个车站。

站台门系统设置于地铁站台边缘,将列车与地铁站台候车区域隔离开,在列车到达和出发时可自动开启和关闭,有效防止人员或物体落入轨道发生意外事故,是乘客在站台候车的安全屏障。通过站台门将轨行区和站台隔开,还可有效减少空气对流所造成的站台冷热气的流失、降低车站空调能耗、节约运营成本,减少列车运行产生的噪音,消除隧道活塞风对乘客的影响,为乘客提供舒适的候车环境。



集成村站站台门完成门体安装。

据了解,轨交公司与施工单位紧密沟通,严格把控站台门供货、到货、安装质量等重要节点。截至目前,轨道交通1号线共有7个站台门系统完成测量钻孔,其中集成村

站完成立柱、门体结构安装,平潮站完成了立柱结构安装。为轨道交通1号线运营的安全性、稳定性提供强力保证,为乘客竖起一道安全屏障。

记者蒋娇娇

## 2020年海门公共自行车借还逾48万次

### 30岁至40岁年轻人为主要骑行者

**晚报讯** 公共自行车作为城市低碳绿色生活的标配,使用率如何?都有哪些人在使用?近日,海门区公共自行车管理中心2020年度数据出炉,数据显示:海门公共自行车全年累计借还车次数超过48.6万次。其中,30岁至40岁年龄段的人最偏爱骑公共自行车,而晚高峰17:00至18:00则是租借量最多的时间段。

为鼓励市民低碳出行,海门公

共自行车一期工程于2014年12月底建成并投入运行。主城区先后建设站点89个,投放自行车2190辆。三厂街道、海门街道建设站点34个,投放自行车700辆。临江新区建设站点11个,投放自行车220辆。

2020年,海门公共自行车总借车时间16万小时,平均使用时间20分钟/次。为确保公共自行车始终保持良好的运行状态,区公共自行车管理中心一年中累计调度车辆

约20万车次、保养自行车2331车次、维修1315车次。

既能解决出行所需,又能锻炼身体,如今,海门越来越多的市民喜欢骑着公共自行车穿行于大街小巷。自2014年年底办理公共自行车租车卡以来,截至2020年12月31日,全区累计办理借车卡近3万张,已累计借还车次数近485万次,借车时间160多万小时。记者陈静  
通讯员陈亚东 施黎黎

<p><b>鹏展中介</b> 濠东路99号 85513839 13776917318</p> <p>综艺大厦 23/25 50m² 市中心精装酒店式公寓 60万 花城二期店铺 77m² 层高4米9 268万 濠南路店铺 124m² 498万 佳期漫花园洋房 6/8 120.5m² 二次精装 四室二厅二卫 320万 绿城兰园底楼 125.2m² 高档小区地暖中央空调阳光充足 310万 王府大厦 X楼 90.7m² 朝东三学区房 280万 王府大厦 1X/30 183m² 朝南精装景观房 538万 王府大厦 2X/30 215m² 南北景观房 558万</p>	<p><b>久和中介</b> 翠园路市级机关第二幼儿园东侧 85113759 15051270211</p> <p>金城大厦 4/电 138m² 中装 二附启秀 280万 光明新村 6/6 82.5m² 2.5-1 中装 149.8万 光明新村 6/6 67m² 2-1 楼上自建二间 132.8万 汇富花园5/电 135m² 3-1 婚房装修50万 300万 北园新村3/6 135m² 车7m² 精装修 298万 佳成花园 1/车 135m² 3-2-2 北车库15m² 248万 滨江花园 5/5 60/103m² 精装 送车库 246万</p>	<p><b>银河中介</b> 南通濠东小南庄南60米北园新村3幢18号店面房 13862968413 15950810928</p> <p>桐墅湾21/22层2室2厅98m² 品牌精装【三中空学位】 330万 中海铂樾府11/16层4室2厅3卫175m² 品牌精装【楼王】 650万 白家园3/6层2室半72.5m² 简装【二附启秀学区区房】 275万 东景国际12/20层66m² 新品牌精装两层实际面积120m² 78万 和兴花园3/6层2室1厅83.5m² 精装双阳台车库7.5m² 318万 文峰北苑5/6层3室南双阳台121m² 精装车库12m² 339.8万 富贵园3-4层4室2厅2卫199m² 豪华精装二附学区区房 580万 中南锦悦5/电2室2厅90.19m² 第一排开发商精装 188万</p>	<p><b>天安中介</b> 江景苑菜市场南门外 85595336 13390945336</p> <p>新悦园 2/6 三室一厅 107m² 新精装 空学位 255万 光明东村 2/6 四室两厅 170m² 豪装 南汽车库35m² 空学位 位置好 380万 恒基花园 4/6 三室二厅 138.5m² 实际面积150m² 南车库37m² 豪装中央空调地暖 325万 名都广场 5/18 三室两厅 165m² 精装 空学位 479万 江景苑 1/18 三室一厅 125m² 车库11m² 毛坯 有钥匙 超低价 阳光充足 210万 天安花园 4/6 三室两厅 135m² 地下车库18m² 豪装 景观房 空学位 365万 江东广场 2/6 二室一厅 77m² 中装 空学位 220万</p>
<p><b>天苑中介</b> 文峰路15号文峰桥北首 15862825879</p> <p>二附启秀学区区房,名都广场1X/18楼 建186m² 精装 470万 城中 三中双学区,濠南路55楼 上50下79m² 精装很好 有台有车库 空学位 280万 二附启秀学区区房,白家园5楼 建66m² 现代装修 空学位 265万 城中 三中双学区,文峰花园6/6楼 建75m² 精装 小孩上4年级 230万 学士府上层电梯 建103m²+10m² 车库 毛坯 225万 家和花园5/车 建120m²+15m² 车库 中装 192.8万 朝晖一附 启秀学区区房,光明新村4/6楼 建48.6m² 小孩上初一 毛坯 130万 无大税</p>	<p><b>家乐中介</b> 物价大楼一北侧(钟楼广场东侧) 18912270383 13057019586</p> <p>北濠桥新村(实验小学区房) 5/6 2/1 60.5m² MBRK 精装 119.8万 德民花园 1/车 3/2/2 129m²+21m² (车南) 精装 222万 易家桥新村 5/6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 保利香槟国际 31/电 3/2 137m² 车位1个 美式经典装修 330万(净) 338万(净) 城市之光 14/18/4/2/2 142m² 精装 338万(净) 健康公寓(二附启秀学区) 4/6 3/2 139.52m²+16.28m² (车南) 精装 490万 名都广场(二附启秀学区) 11/电 4/2/2 175m² 精装 480万</p>	<p><b>梦路中介</b> 城南小学对面 15962750368 15950810021</p> <p>银花园3/车 3-1 127m² 车9m² 中等装修 城中三中空学位 366万 方大花园2/6 3-1 89m² 精装 全采光房 168万 城南新村4/车 2-1 74m² 车8m² 精装 148万 段家坝3/6 3-1 85m² 简装 138.8万 光明东村6/7 2-2 77.5m² 精装 启秀空学位 150万(净) 裕丰大厦X/电 3-2 156m² 南北通透 装修 358.8万 裕丰大厦X/电 3-1 123m² 南北通透 精装 328万 光明东村3/6 3-1 73m² 装修 启秀空学位 155万</p>	<p><b>无忧谷房产</b> 中天福邸3-3号 18912291839 85532728</p> <p>启秀星河城 3F/6F 4-3-1 190m²+32m² 车库 268万 友谊家园 7F/11F 2-2-1 112m² 268万 森大蒂 1/车 4-2-2 160m²+22m² 车库 405万 银花园 2F/6F 2-1-1 69.84m² 276万 新港花园 9F/11F 2-1-1 84m²+11m² 车库 175万 钟秀路南方便寓 2F 233m² 毛坯 租10万/年 280万 观音山中桥名邸 3F/18F 3-1-1 126m²+12m² 208万 郭里园 2F/6F 2-1-1 63.18m² 155万</p>