

通中一中创新班招生方案公布

符合条件的2021年优秀初中毕业生可报名应试

晚报讯 28日,南通中学和南通一中先后发布了两校“创新实验班”招生实施方案。方案显示,2021年,南通中学“创新实验班”招生90人、南通一中“创新实验班”招生80人。

据了解,根据国务院、教育部关于“树立系统培养观念,推进大中小学有机衔接”的创新人才培养要求,积极探索中学拔尖创新人才早期培养的途径与方法,2017年,我市开始在部分普通高中学校开设“创新

实验班”,探索培养创新人才。

目前,我市多所普通高中的“创新实验班”办学成果显著,仅今年4月份,南通中学创新实验班同学张凯杰,就被清华大学丘成桐数学领军人才培养计划录取。而该计划每年向全球招收不超过100人。

根据两校公布的招生文件,今年通中、一中两校创新实验班报名条件是具有2021年南通市中考报名资格,综合素质优秀,并有学科特

长和创新潜质的应届初中生。其中南通中学要求报名学生初中三年学习成绩综合排名列学校年级前10%,而南通一中要求报名学生初中三年学习成绩综合排名列学校年级前15%。

根据招生方案,两校将在报名结束后对符合资格的学生进行考试,考试结束后,将在学校官网公布录取结果。通过测试的学生和学校签订相关协议后,将被预录取至相关学校的“创新实验班”。记者沈樑

住房公积金发布新政策

二套房最高贷款额度20万元/人

晚报讯 昨天,市住房公积金管理中心发布消息,为推动我市房地产市场健康平稳发展,结合住房公积金运行情况,对购买第二套住房公积金贷款额度进行调整,按照原标准的50%执行,最高贷款额度为20万元/人。通知自2021年4

月30日起施行,4月30日前已受理的住房公积金贷款仍执行原标准。

市住房公积金管理中心负责人表示,此次房产新政将调整房贷新政,发挥好住房公积金的政策引导作用,确保“保一限二禁三”:继续保持对首次购房的公积金支持力度,

降低购买第二套住房的公积金贷款额度,严禁第三套房公积金贷款。

据了解,相关部门还将加强对购房贷款人的首付款来源和还款能力的审查,防止加杠杆购房等违规行为。

记者蒋娇娇 通讯员吴荣蓉

养护渔业资源,促进渔业可持续发展

5月1日起,南通海域进入伏季休渔期

晚报讯 5月1日12时起,南通海域进入伏季休渔期,除钓具外的所有作业类型,以及为捕捞渔船配套服务的捕捞辅助船开始4个半月的休息。

海洋伏休制度是养护渔业资源、促进渔业可持续发展的重要举措。据了解,我省海洋伏季休渔区

域为北纬35度至26度30分的黄海和东海江苏省管海域,休渔时间为5月1日12时至9月16日12时。其中,桁杆拖虾、笼壶类、刺网和灯光围(敷)网休渔时间为5月1日12时至8月1日12时;张网类作业除单锚张纲张网(帆式张网)外休,渔时间为5月1日12时至9月1日12时。

与此同时,在加强海洋伏季休渔的同时,我市将全面推进异地挂靠渔船、涉渔乡镇船舶、三无船舶“三清零”整治工作,消除渔业安全生产隐患;持续加强宣传,织密三防防控网,强化禁捕网格化管理,加强执法部门联动,不断推进长江禁渔工作。记者黄海 唐佳美

“开往新时代的红巴士”公交专线开通—— 党史学习有了流动课堂

晚报讯 “南通是中国近代民族工业发祥地之一,也是平原地区少有的革命老区。南通人民在中国共产党的领导下,外御强敌、内抗暴政,艰辛探索……”昨天,市区首条党史学习教育公交专线——“开往新时代的红巴士”正式发车。今后,市民只要坐上红色专线,就能在公交车上学到党史知识。

一辆公交车,就是城市的一扇“流动窗口”,展示着这座城市的时尚活力和文化底蕴。为深入开展党史学习教育,创新党史学习教育的形式,南通市公共交通有限公司、崇川区钟秀街道、中心村社区以大工委联建的形式共同打造了党史学习教育专线——“开往新时代的红巴士”。

红巴士依托15路公交路线,起点站为南方市场新址(新世界商贸城),终点站为市图书馆,线路贯穿南通老城区和新城区。结合线路特色,“开往新时代的红巴士”把通城珍贵的红色资源串点成线,将历史故事和现实场景相结合,用老百姓听得懂、看得清、易接受的方式,将党史学习教育深入群众、深入基层、深入人心,打造一堂贯穿百年历史的精品党课和一个新时代文明实践的流动阵地。

记者注意到,车辆遍布红色元素,党史学习教育主题鲜明。车身 上,随处可见“学党史、悟思想、办实事、开新局”“奋斗百年路 启航新征程”等红色标语。走进车厢,“中国红”的主色调让人为之一振:顶部一条红丝绸贯穿前后,中间“不忘初心、牢记使命”的字样十分醒目,车厢两侧以时间轴的形式图文并茂地展示了党的发展历程,车内挡板、驾驶室隔离门、电气箱等处,党史学习教育元素随处可见。车内的显示屏上,钟秀街道“红巴士”先锋宣讲队的老中青少四代宣讲员全程讲解,让乘客在出行之余,沉浸式感悟中国共产党史、南通革命史、南通城市发展史等专题知识。

南通公交党委书记、董事长、总经理丁志刚表示,南通公交将以此为契机,重装升级公交党员教育实境课堂示范点,把“党史流动课堂”推广到市区主要线路上,持续创新活动载体、丰富内容形式,让“十米车厢”成为传播红色文化的流动平台,推动党史学习教育更接地气、深入人心。

记者获悉,目前南通公交已投放党史学习教育红巴士6辆,其中以15路为主,预计到今年年底,15路“红巴士”将完成23800余个班次的运营,超35万人次参与体验学习。记者俞慧娟

“灸”想你知道:带您揭秘雷火灸



艾灸防治疾病,古而有之。作为中医最著名的外治疗法之一,艾灸最早见于唐代药王孙思邈所著的《千金方》。传统灸疗所用材料为艾绒所制成的艾条,通过艾条燃烧过程产生的温热刺激及挥发性药物的药力刺激人体穴位,激发经气运行,协调脏腑功能,从而达到防治疾病的目的。因其方法独特、绿色安全、操作简便、疗效显著,颇受百姓青睐。除了去医院接受专业的艾灸治疗,不少市民家中也备有家庭艾灸仪,时不时地“灸”一把,满足日常保健需要。

现代医家在传统艾灸的基础上,通过改良灸条配方、创新灸具等多种方式,创造了很多全新的灸法。近年来比较盛行且疗效较好的为雷火灸。下面我们就来聊一聊“雷火灸”的前世今生。

配方上,雷火灸在传统灸条的基础上增加了许多名贵中药,如麝香、沉香、木香、干姜、羌活等。麝香具有活血化瘀、消肿排脓的功效;沉香、木香能够行气止痛、健脾化湿;干姜具有温

中散寒化湿的功效;羌活除了清热利湿,还有抗炎之功效。内含白树茎,火力可高达240度,渗透性更强。

研究表明,雷火灸燃烧时可产生大量的药力因子、热辐射力和远红外线,三者共同作用于病灶及其邻近组织或腧穴,从而起到扶阳固本、温通经络、活血化瘀、行气止痛、散寒化湿、消肿抗炎的功效。同时,它还能够调节内分泌系统,增强人体免疫力。单从疗效来说,雷火灸要优于传统灸疗,且治疗疗程也有所缩短。

现代人生活工作压力大,缺乏运动、经常熬夜;在饮食方面,喜食奶茶、甜品等,且不限季节地食用冰镇饮品,这些不健康的生活方式,正在不断消耗人体的阳气,进而引发一系列亚健康症状,如体弱怕冷、手足发凉、神疲乏力、频繁感冒等。雷火灸在针对阳虚质人群的调理方面有着很大的优势。我们曾接诊过这样一名患者,女,50岁,日常怕冷,总觉得没精神,大便溏薄,小便清长。喜热饮食,稍微吃一点冷的食物就会腹泻。就诊时正值盛

夏,但这个阿姨却穿着长袖长裤。经过两个疗程的雷火灸治疗,她的畏寒症状明显改善,后续又巩固治疗一个疗程,通过电话回访,我们得知阿姨的冬季畏寒症状也有所好转。

雷火灸除可用于上述阳虚质人群的调理外,对一些常见病症同样颇具疗效。如腹部畏寒、胃痛等胃肠道问题;痛经、产后腰痛、围绝经期综合征等妇科问题;落枕、颈椎病、腱鞘囊肿、滑膜炎、筋膜炎、网球肘、肩周炎、腰肌劳损、风湿性关节炎等骨关节问题;肾虚腰痛、前列腺炎等男科问题。针对以上问题,在传统中西医结合治疗的基础上,辅以雷火灸治疗,可显著提高疗效。某男性患者,42岁,行走时大腿难以抬起,髋部剧烈疼痛,髋关节活动受限。经雷火灸治疗后,当天他的髋部疼痛就得到明显改善,继续予以雷火灸巩固治疗两次,经三次治疗后患者痊愈,恢复正常生活。

《扁鹊心书》曰:“人于无病时,长灸关元、气海、中脘……虽未得长生,亦可保百年寿矣”。由此可见,灸疗除了治疗疾病,其养生保健功能亦不可小觑。

南通市中医院护理专科门诊除了雷火灸技术,还开展虎符铜砭刮痧、平衡火罐、耳穴贴压、穴位贴敷、红外线治疗等一系列中医特色疗法,绿色、安全、简便,广泛应用于颈肩腰背痛、失眠、头痛、头晕、痛经、便秘、湿热痰湿阳虚血瘀等各种偏颇体质的辅助治疗。



个人简介

李海燕 女,毕业于南京中医药大学,副主任护师,全国中医护理骨干人才,市级中医专科护士培训班班主任及优秀授课老师。发表论文10余篇,获得专利两项,主持市级课题两项。擅长运用虎符铜砭刮痧、雷火灸、平衡火罐、穴位贴敷、耳穴贴压等中医特色技术进行疾病防治及养生保健。