

我市两街区保护整治修建性详细规划公示

寺街、西南营,未来传承复兴显特色

晚报讯 10日,市自然资源和规划局发布关于《南通寺街、西南营历史文化街区保护整治修建性详细规划》公示,向公众征求意见。

该规划范围总面积约27.4公顷,其中寺街打造“一街一环”空间结构,形成寺街特色文化街,西南营打造“两巷一环”空间结构,形成掌印巷、冯旗杆巷两条特色街巷。

本次修建规划范围总面积约27.4公顷,其中寺街面积约19.0公顷,西南营面积约8.4公顷。规划范围中历史文化街区总面积约18.28公顷。其中,寺街面积约11.61公顷,保护范围:东至南通中学界址,西至环城西路、官地街及柳家巷,南至柳家巷及大巷,北至胡长龄故居北侧规划贯通街巷;西南营面积约6.67公顷,保护范围:东至惠民坊东巷和三人巷,西、南至西南

营,北至惠民坊。

该规划秉持传承弘扬江海交汇、南秀北雄地方特色,最大限度传承和发扬其自身的特色价值和空间特质,将遗产保护和城市历史文化的传承与复兴、城市特色彰显相结合。具体策略摒弃“大拆大建”,向“小、渐、微”转变:城市肌理不丢失,传统格局不改变,恢复区内典型完整的院落格局,形成小规模开发模式。尤其在空间更新方面,形成渐进开发和循环开发。

作为保护开发具体操作方,南通市崇川文化旅游发展有限公司董事长戴洪兵表示,这一前期规划成果还需要建立历史文化街区专家咨询委员会,对街区保护、管理等重大问题进行论证,提出意见,监督保护规划的实施。同时,鼓励公众参与,广泛听取社会各阶层特别是世居户有关街区保护的意见建议。
记者陈可



安全演练

昨天,崇川经济开发区(观音山街道)三桥、国胜、二桥社区联合在崇川学校同和校区开展“安全演练进校园”主题活动。
记者黄哲

跑步运动容易受伤吗?

科学运动可避开运动损伤



读者纪冬梅来电(0513-85110110)咨询:我有几位爱跑步的好友,我想加入他们的长跑队伍,听一些人说跑步会伤膝盖、跟腱等,多少有些顾虑。请问此说法是否准确?

记者就此问题采访了南通市体育科学研究所所长、南通市体育科学学会秘书长汤剑文。

汤剑文说,健身爱好者如果能做到科学运动,出现伤病的可能性很少。至于有些人跑步后发生的膝盖伤病等问题,和跑

步姿势不正确、训练负荷等很有关系。

“如果一些跑者经常在一个部位或者相关部位受伤,那么问题很可能出在跑步姿势上。”汤剑文说,著名跑步教练罗曼诺夫博士建议,跑姿为身体中心前倾幅度在0°~22.5°范围内,跑者能在重力帮助下快速奔跑,而且免受伤病。跑者双脚轮流支撑,直接把足踝向臀部抬,尽量减短支撑时间,不要用脚尖蹬地,当重量落在跖球部时,足踝提高。膝盖始终保持弯曲,不要使膝盖与大腿前后摆动得太远。

关于训练负荷,汤剑文的意见是“因人而异”。业余跑者更需要注意运动前后的心率以及精神状况。当训练和比赛让自己的身体超过了负荷却没有安排足够时间的休息时,受伤的风险就会成倍上升。大众跑者,一定要学习跑步知识,再根据自己的运动能力安排跑步的量和强度,方能避开运动损伤。
记者王全立

十万元消费券等你来抢

南通全民反诈有奖答题上线,为期一周

晚报讯 昨天傍晚6时,南通公安“你我同心 反诈同行”答题抢消费券活动上线,此次活动为期一周,将派送10万元的消费券。

根据全市“你我同心 反诈同行”防范电信网络诈骗集中宣传月活动安排,为提升广大人民群众的反诈意识和防骗能力,南通市公安局携手中国人民银行南通市中心支行、中国银联江苏分公司联合推出“你我同心 反诈同行”为主题的反诈宣传活动,邀请全民参与互动防骗有奖答题。

即日起至5月17日,凡是在南通地区登录使用的微信个人用户,可搜索添加关注南通公安微信订阅号(NTGAWX),点击下方菜单“警民互动”,再进入“反诈竞答抢消费券”即可

参与有奖答题活动。每个微信号可参加多次答题,但只有1次抽奖机会,在做对5道题后将有机会赢取10元至200元的云闪付消费券。

活动主办方提醒,用户中奖后未及时领取的,可重新进入答题界面,点击左上角“我的奖品”即可领取。提交中奖信息时需填写姓名和手机号码,并确保填写的手机号码与注册“云闪付”App手机号一致,否则无法完成中奖奖励发放。

此次活动赢取的消费券有效期为14天,没有额外增加其他使用条件,在线上线下所有支持“云闪付”的场景内均可使用,只要满足消费券使用的金额条件,即可完成抵用核销,到期未使用则自动作废。

记者张亮 通讯员苏锦安

世界防治肥胖日来临之际,专家提醒:别让肥胖夺走你的健康



症,比如2型糖尿病、高脂血症、尿酸血症等代谢性疾病,引发高血压、脂肪肝、睡眠呼吸暂停综合征,甚至是肿瘤等疾病。李主任强调,中心性肥胖,也就是我们俗称的啤酒肚,对身体的危害更大。有数据表明,这种类型的肥胖人群,并发动脉硬化、脑卒中等严重心脑血管疾病的概率是匀称型肥胖的4倍之多。而且腰围越粗,危险性越高。所以这部分人群需要积极减重。

同时,李晓燕提到,进入夏天,很多爱美女性都加入了减肥的行列,但是往往选用了一些不科学的减肥方法,结果体重没有下降,还出现了其他异常的状况。最近,李晓燕在门诊上就遇到了一位22岁的年轻女性患者,根据自己在短视频平台学到的生酮饮食方法来减肥,结果却出现了闭经、血脂异常。

对此,李晓燕表示,改变不良生活方式,养成健康的饮食习惯,以及增加体育锻炼,是所有减重方式的基础。如果认为自己已经超重确实需要减肥,也不能随意服用药物或是简单粗暴地节食,应到正规的医学减重门诊寻求医生的帮助。内分泌科医师、营养师和健康管理师会根据个体情况定制减重方案,进行系统全面的干预和长期跟踪指导,帮助患者进行科学、安全减重。据悉自2018年底开诊以来,已经有超百名肥胖和代谢病患者通过该院内分泌科的医学减重门诊成功进行了医学体重干预,各项代谢指标恢复正常,重新回归健康生活。
通讯员王丽君 记者冯启榕

晚报讯 每年的5月11日是世界防治肥胖日。随着生活条件的改善,越来越多的人“心宽体胖”。昨天,南通瑞慈医院内分泌科专家提醒:其实,除了影响外貌,更为重要的是肥胖正在夺走你的健康!

瑞慈医院内分泌科主任李晓燕介绍,医生通常通过三个数据来综合判断患者的体型是否肥胖以及是否需要医学干预。最基本的就是BMI,也就是身体质量指数。BMI的计算公式非常简单,这个数值等于我们的体重(千克)除以身高(米)的平方。中国人正常健康的成年人BMI应该在18.5~23.9之间;如果BMI大于24,但是小于28,属于超重;如果BMI突破28,就是真正医学意义上的“肥胖”了。另外两个数据是体脂率和腰围,健康的成年人,男性体脂率应该不超过20%、腰围不超过90厘米,女性体脂率应该不超过30%、腰围不超过85厘米。

李晓燕告诉记者,肥胖会合并各种并发

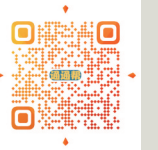
南通报业分类信息线上推送平台正式开通,南通日报微信、江海晚报微信、南通发布APP同步推出,百万粉丝平台加持,有效信息轻松获取!

南通报业通通帮邀您免费发布分类信息

应广大市民需求,招募体验官的活动继续进行。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



咨询请扫码



登录请扫码

婚介

诚心守信 无婚托婚介
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

一生缘征婚交友

热线:15996647257 15996647877 微信号:15996647877

男 31岁 1.78 本科 高中教师 有车房 帅气
男 32岁 1.78 本科 私营公司 有车房 随和
男 58岁 本科 1.78 离异 事业单位高级工程师 年薪30万左右 有大套 车 照家
女 31岁 本科 1.61 幼师 上市公司办公室 有车房 漂亮
女 35岁 本科 离异 上市公司年薪20万左右 有车房 肤白
女 51岁 1.61 离异 机关 有车房 气质好

地址:人民东路王府井红绿灯东北路口健康油条楼上404室

友情提醒: 有意在本栏目投放分类广告的客户,可至南通报业传媒大厦办理相关手续。

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

搬家

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

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23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)

搬家