

确保市民“头顶上的安全” 全市最大过街广告拆除完毕



晚报讯 23日至25日,市城市管理局牵头组织相关部门对城港路的大型过街广告进行依法拆除,拆除面积约为800平方米,进一步提高“我为群众办实事”的工作质量,提升市民的幸福感和获得感、安全感。

据悉,此次拆除的大型过街户外广告位于老204国道南通中集门口,是我市现存体量最大的过街广告,跨度约35米,高度约为5米。城管部门执法人员在巡查时发现该广告构筑物依附供热管道设置,设置时间较长且锈蚀严重,广告上方还有多路高压电线,没有足够的安全距离。经过长年日晒雨淋、风吹雨打,该构筑物安全隐患与日俱增。

“在确保安全的前提下,市城管部门牵头交警支队、供电公司、永兴街道、天生港电厂等单位,在做好广告上方高压线断电、国道封路、交通分流、占道施工等工作的基础上进行拆除作业。”市城管局市容处处长顾宪军告诉记者,过街广告位于老204国道上方,过往行人、车辆川流不息,且在广告牌的南端上空有高压线,拆除难度很大。为保障拆除



过街广告拆除现场。

工作安全顺利进行,市城管局会同永兴街道协调市交警支队、市供电局等相关部门,协调会商拆除方案,周密部署,及时组织执法人员在拆除现场疏导交通、维持秩序,协助拆除人员进行吊装切割作业,确保了城港路大型过街广告拆除工作安全顺利进行。

记者从市城管局了解到,为确保市民头顶的安全,进一步筑牢安全屏障,市城管局将把当好群众满

意的“城市管家”作为党史学习教育的落脚点和着力点,聚焦城市管理的重点工作,深化融合“局区联动”工作机制,扎实推动城管系统安全生产专项整治三年行动,切实履行安全监管职责,深入排查户外广告、危化品使用安全、消防安全等重点领域风险隐患,确保极端天气条件下生产安全,维护人民群众生命财产安全。

通讯员周华 记者蒋娇娇

全国击剑冠军赛总决赛激战正酣 二位通将摘取金牌

晚报讯 24日,正在成都举行的2020~2021赛季全国击剑冠军赛总决赛产生了成年组女子重剑团体、男子花剑团体两个项目的金牌,南通籍选手许诺、施悦馨助力江苏女重夺冠。

冠军赛总决赛是中国击剑界年度二号赛事,今年比赛同时为东京

奥运会前的热身赛,吸引了国内剑坛所有高手参赛。拥有奥运冠军骆晓娟以及许诺、施悦馨等新老国手的江苏队正常发挥水平,成功闯进决赛。决赛中,江苏队与现役主力国手组成的国家队相遇,最终失利。按照比赛规则,国家队的成绩不计入名次,江苏女重最终获得冠军。

许诺、施悦馨的启蒙教练均是曾培养出奥运冠军仲满的市体育运动学校击剑队教练、国家级教练吴娟。近几年,许诺、施悦馨先后被选进国家队,她俩在国内外比赛多次取得佳绩,是中国击剑队参加2024年巴黎奥运会的储备人选。

记者王全立

南通首支管弦乐团成立 填补了我市在这一音乐领域的空白

晚报讯 24日,南通本地第一支管弦乐团——南通崇川之星管弦乐团在市北文体中心成立,填补了南通在这一音乐领域的长期空白。

据悉,该乐团的指挥、艺术指导、团长、副团长均由我市资深演奏家、教育家以及长期从事专业乐团的专家来担任。该乐团隶属于南通市崇川文化馆,为管办公益性非体

制内乐团,也是南通首支完整建制的管弦乐团。

据介绍,乐团筹备工作从去年年初正式启动,于2021年5月12日面向社会公开招聘,经过严格的考核筛选,择优录取了我市音乐领域43位音乐人加入其中。后期,该乐团还将定期招聘,进一步扩大乐团规模。

“乐团成立以后,会通过排练一些中外经典乐曲,进一步磨合乐团,提高乐团的水平。我们将力争通过一年左右时间的排练,能够为广大南通市民献上一台精彩的交响音乐会。”南通师范高等专科学校音乐舞蹈学院院长、南通之星管弦乐团艺术总监、指挥黄忠告诉记者。

记者李波

你的孩子畏惧引体向上吗?
南通专家推出解方——

“一起爬爬爬”受到关注

近几年,引体向上让国内不少青少年望而生畏,此现象令人担忧。近日,南通市体育科学研究所副研究员、南通市体育科学学会副秘书长卞保应撰写的《居家亲子锻炼:一起爬爬爬》一文,以整版篇幅刊登在《扬子晚报》“健身”专版,卞保应通过运动生理学原理,向青少年推荐了八套爬行运动操。

职业因素引发一番思考

由于种种原因,最近一二十年中国青少年体质逐渐下降,尤其是考量上肢力量的引体向上被不少学生畏惧。“春节期间,国内新冠肺炎疫情反弹,这一背景下我决定为百姓推荐适合居家健身的运动项目。”卞保应说。

在筛选健身项目时,卞保应意识到爬行运动对上肢、躯干锻炼有着独特效果。“当时,我想到这些年让青少年群体普遍犯愁的引体向上,爬行运动正是解决这一现象的良方啊。爬行运动简单易学,如果让孩子们从小练习爬行,将解决国内青少年普遍上肢力量不足的软肋,这一群体的体质将会得到普遍提升。”

春节后,卞保应与江苏省体育科学研究所一位专家交流时提到这个想法,省体科所专家闻后很感兴趣,建议卞保应为省体科所与《扬子晚报》合作的“健身”专版撰稿。

卞保应花了两个月完成了稿件撰写和视频、图片拍摄。5月上旬,他把稿件和相关资料传给省体科所专家时,对方予以充分肯定。12日出版的《扬子晚报》“健身”专版,以整版篇幅刊登了卞保应的作品《居家亲子锻炼:一起爬爬爬》,引起业内和读者的广泛关注。

卞君推荐八套爬行运动

卞保应在《居家亲子锻炼:一起爬爬爬》一文中,向读者推荐了八种爬行运动。“爬行是一项适合居室健身的运动,客厅、书店、卧室都可以进行。”卞保应介绍说,引体向上主要依靠上肢、躯干力量,常年坚持爬行运动可以提高这两个部位的力量。还有,躯干

力量的提升可以刺激该部位的生长,有益于青少年增高。

卞保应从相关资料刊登的众多爬行运动中选择了其中八套动作。他解释说,这八套难度从小到大为序,通过循序渐进的方式,让青少年的上肢、躯干力量从弱到强,最终有助于完成引体向上项目的考核。

记者注意到,这八种动作中最简单的是婴儿式爬身,此动作适合6岁以下儿童,家长可以通过游戏的方式,让宝宝在爬行过程中享受玩耍的快乐。卞保应介绍说,随着孩子年龄的增大和力量的提升,6岁以上儿童可以做桌面式爬行、螃蟹式爬行、直腿式熊爬、猩猩跳跃式爬行,10岁以上儿童、青少年可进行平板支撑移动、鳄鱼式爬行的练习,13岁以上青少年可尝试军人式爬行,军人式爬行是8套动作中最难的。

爬行运动既经济又简单

“爬行运动是一种适合室内的徒手运动,不需要任何器械,而且操作简单。年龄大些的孩子可以单独运动,儿童可以和父母互动,比如看谁爬得快、爬得好,在玩的过程中提高家庭成员的身体素质。”卞保应说,常年坚持爬行运动,可以带给你丰厚的回报,有关研究表明,爬行运动可促进身体更加强壮,可促进脑的平衡系统,还可提高身体新陈代谢。

卞保应对三方面的作用一一做了解释。爬行动作可以有效地锻炼到全身肌肉及核心区域。爬行的时候,全身的肌肉、韧带、骨骼甚至神经系统都要加入运动,对锻炼颈、肩、背、双臂等部位肌肉有益,尤其是一些平时使用较少的上肢、肩背等肌肉可以得到锻炼,坚持这项运动可以强壮孩子的身体。

爬行可促进脑的平衡系统。婴幼儿在行走之前,首先要学会的就是翻滚、爬行,儿童在爬行时要将全身重量分散到四肢,需要四肢协同发力,才能维持身体平衡。因此,爬行可以提高全身协调性。

爬行时,可以让头部保持下垂,血流量增加,能有效地改善大脑的血液循环,提高儿童、青少年的学习效率,促进身体新陈代谢。

本报记者王全立

营养健康主题系列宣传——

健康饮食,需要选对食材,需要合理搭配,还需要健康烹调。

一、如何更多地保留食物中的营养素

1. 维生素A、维生素D、维生素E和维生素K这几种脂溶性维生素,以及番茄红素、胡萝卜素等脂溶性生物活性成分,在炒菜或加点油做汤(如番茄鸡蛋汤)会增加这些脂溶性维生素的生物利用度,也就是增加吸收。

2. 各种B族维生素和维生素

C,以及多酚类等水溶性抗氧化成分,都容易发生溶水损失,煮和焯的时间越长,营养素和植物化合物损失就越大。

3. 谷类食物不要过度淘洗与油炸油煎,可在米饭中加入糙米、小米、杂豆等全谷杂粮食材,并经常吃点蒸煮的山药红薯土豆等薯类,替代部分白米饭。

4. 蔬菜类食物用蒸菜、急火快炒、“水油焖”烹调法,有利于多种维生素的保存,维生素C的保存率

可以达到80%~90%的水平。

5. 鱼肉类清蒸、炖煮都是好的烹调方法,不冒大量油烟的炒肉和包上锡纸并控温的烤制也可以。油炸和炭火烧烤是最不健康的烹调方法。

二、如何让主食更好消化

全谷杂粮食物宜先在冰箱里浸泡12~24小时,和白米搭配,再用电压力锅的“杂粮饭”“杂粮粥”模式烹调,也可以烤制打粉后再用沸水冲成糊糊,或用破壁机打成杂粮米糊,

以便充分获得其中的营养成分。

三、如何控制餐后血糖

全谷杂粮比例可以略大一些,在冰箱浸泡一夜之后直接放在电饭锅中烹调,加水不要过多,保持一定的咀嚼性。

四、如何避免过多的油和盐

需要控制体脂和体重的人,都需要做到少油烹调,每日食用的烹调油最好能控制在25克之内(包括油条、葱花饼等所放的油)。不吃加了油的各种“花色主

食”,少吃零食点心,不吃煎炸菜肴,增加蒸煮炖和凉拌菜的比例。

做凉菜时不要提前加盐腌制,炒菜时起锅前再放盐,少喝咸味的汤,少吃咸菜,减少沙拉酱用量,少用各种“下饭酱料”。



健康烹调的要点