

市区沿河路(长江中路—跃龙南路)提升改造工程通过验收 施工5个月后全面开放交通

晚报讯 昨天,经过5个月的提升改造,沿河路(长江中路—跃龙南路)全面开放交通。记者在现场看到,改造后的沿河路车辆行驶舒适平稳,人行步道通畅整洁,以崭新的面貌呈现在市民面前。

沿河路改造路段东起跃龙南路,西至长江中路,全长750米。由于长期重载车辆通行的影响,路面出现了一定程度的病害。为保障通行安全,提升道路品质,今年2月,市市政设施管理处结合道路北侧供电管廊施工,对该路段进行了综合提升改造,改造主要涉及雨污水管网、道路、照明、绿化等多个方面。

作为由南向北过境车辆的主要通道,沿河路是南通市区西侧快速路网的重要节点,日常车流量较大,重载车辆通行较多。“考虑到该路段交通荷载的现实情况,我们

通过优化道路结构厚度,提高了道路承载能力,延长道路使用寿命。”市政工作人员施祥告诉记者,原道路北侧的人行道因供电管廊施工被全部挖除,南侧使用年限较长,破损比较严重,此次提升改造采用了新型钢渣透水砖重新铺设,提升了人行道品质。

据悉,此次雨污水管网也有改造提升。一方面,通过补齐地下污水管网,方便今后两侧地块开发用户的接入,另一方面,梳理雨水排水系统,有效解决汛期道路积水问题。

竣工通车后的沿河路(长江中路—跃龙南路)进一步完善了城市路网和地下管网,真正做到“内外兼修”。长江中路高架、跃龙南路路口两处还增设了公交站台,投入使用后,市民出行将更加方便。

记者蒋娇娇
通讯员李映晓

如何避免电动车自燃? 这几招也许有用

晚报讯 18日,浙江省杭州市一辆电动车在行驶过程中突发自燃,父女生命垂危。南通消防在此提醒,骑行电动车一定要注意消防安全。

电动车突然自燃大多是电池问题导致,现在市面上不少电动车采用锂电池作为动力。当锂电池充满电后,若发生短路则易造成锂析出,加上其化学性质比较活泼,与空气中氧气接触就易造成热失控,化学反应比较剧烈(如爆炸),电动车自然容易烧起来。

如何避免电动车自燃?这几招也许有用!经常检查电动车的电路插接点,防止

接触不牢引起接触点打火、发热,避免线路老化造成线路短路事故;不要私自更换电动车电池,充电器与电池不匹配,充电时就容易电压过高,使得电池失水加剧,升温严重导致爆炸;电动车出现故障时,要选择专业维修人员,不要擅自拆卸维修,确保电器线路和保护装置完好有效;尽量避免在雨天、积水路段行驶,以防止电机进水,充电时短路起火;充电时一定要远离易燃物品,并将充电器放置在比较容易散热的地方,充电时间不要超过10小时;充电时禁止私拉“飞线”插线板暴露在露天环境下,一旦下雨或者电动车内部线路短路,极易引发火灾。

记者李慧

市区超市部分瓶装饮用水涨价 最大涨幅31.62%

晚报讯 昨天,记者从市发改委获悉,市发改委对市区大润发人民路店、利群时代工农路店等6家超市的瓶装饮用水产品开展比价、晒价工作。此次比价涉及农夫山泉、屈臣氏、景田百岁山、冰露等13个品牌的44个品种。

从比价结果看,与去年(2020年8月4日)同期数据相比,瓶装饮用水整体价格明显上涨,可比較的23个品种价格呈“13涨10跌”。综合零售均价为5.81元/件,较去年同期的5.20元/件上涨11.73%。本期比价中涨幅最大的是康师傅矿物质水(550

毫升×12瓶),本期综合零售均价为13.03元/组,较去年同期的9.90元/组上涨31.62%。跌幅最大的是恒大冰泉(500毫升),本期综合零售均价为1.50元,较去年同期的2.00元下跌25.00%。

本期各超市之间价差最大的产品是怡宝饮用纯净水(555毫升×12瓶),最高售价19.50元/瓶,最低售价14.60元/瓶,价差4.90元。价差最小的产品是统一ALKAQUA优质饮用天然水(570毫升),最高售价3.50元/瓶,最低售价3.40元/瓶,价差0.10元。

记者严春花 通讯员欧俊琼

出现胸痛胸闷千万别硬扛 专家提醒:两小时送医可大大降低致死致残率

3天前,60岁的朱老伯突发胸痛,抱着应该没什么大碍的侥幸心理,硬扛了3个小时才到南通六院(上大附院)就医,冠脉造影显示其为急性心梗,冠脉前降支已100%闭塞,随时可能出现生命危险。胸痛中心立即开通绿色通道,争分夺秒地实施抢救,在冠脉支架植入术后,朱老伯转危为安。医生提醒:夏季也是急性心梗高发季,发病率虽不及冬季,但总体数量比春秋两季高出10%~20%。尤其是有高血压、冠心病等基础疾病的市民要控制好血压,按时服药,出现胸痛、胸闷等不适,应及时就医。在120分钟内送医抢救可大大降低病死率和致死率,越早取得的治疗效果越好。

17日早上5点,朱老伯刚起床不久,突然感觉到胸口持续疼痛,像是有块石头压着,觉得憋闷,休息3小时后,症状不但没有缓解反而有加重的趋势,意识到严重性后,他赶紧让儿子将自己送往南通六院(上大附院)。急诊医生对老人的病情进行快速评估,结合朱老伯胸闷、胸痛的特点及心电图、肌钙蛋白等辅助检查,考虑诊断急性心肌梗死,情况危

急,立即通知胸痛中心急会诊,并开通救治绿色通道,马上投入抢救工作中。

密切监测生命体征、心肌酶,迅速完成心脏彩超、胸部CT、血生化等相关检查,排除了肺栓塞、主动脉夹层,予以负荷量抗血小板、稳定斑块等急诊治疗后,朱老伯被立即送入导管室。心内科主任陈文教授立即带领团队开始了冠状动脉造影,提示前降支发出第一对角支及第一间隔支后出现100%闭塞,马上进行冠脉支架植入术,朱老伯转危为安。

“现在胸痛完全缓解了。”庆幸于自己恢复情况良好的同时,朱老伯坦言自己还是有些后怕的。陈文主任告诉他,像他这样发病后坚持数小时才来到医院,其实是一种冒险行为。前降支作为主要动脉之一,供应整个心脏三分之一的血液,是心脏供血的重要分支,一旦出现堵塞,会导致供血、供氧不足,黄金救治时间为发病后的6小时内,每延迟开通1小时,猝死的风险就增加10%。他提醒,持续的、剧烈的胸痛常是急性心梗的早期信号,患者需及时就医,千万不能硬扛。

本报通讯员张燕 张凌丽
本报记者冯启榕

为什么有些人跑步体重不减反增?

科学健身 ABC
热线电话: 85110110

晚报讯 读者柯蕾来电(0513-85110110)咨询:我经常跑步锻炼,怎么体重不减反增?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对此问题做了解答。

汤剑文说,不少人认为,每天只要跑步几圈,就能把赘肉甩掉,拥有一个凹凸有致的身材。现实情况是,一些跑者非但没有减重,反而变胖了。

“这是什么原因呢?主要是进入了以下几个误区。”汤剑文说,一是认为“跑归跑、吃归吃”。相对于迈开腿,管住嘴更重要,我们每天的热量消耗,主要包含基础代谢、运动消

耗、非运动消耗和食物热效应。这四部分中,基础代谢占到了日常消耗热量的60%~70%,而身体活动热量只有10%~30%。所以,跑步的热量消耗只是“杯水车薪”;二是认为“节食+跑步可以瘦得更快”。其实,节食+跑步非但不会变瘦,反而会让你自己减成易胖体质;三是认为“减肥只跑步就行了”。刚开始跑步的阶段,减肥效果不错,过一段时间后会发现,跑步燃脂的效率停滞不前了。为了避免这种情况,需要定期更换运动方式,比如游泳、骑车、跳绳、力量训练等,原则上不要让身体总是处在一个节奏和强度下;四是认为“坚持跑步就能瘦”。一般来说,跑步时间最好达到20分钟及以上。当然,这并不意味着没达到20分钟就不燃烧脂肪,只要你开始运动,身体内的糖原、脂肪甚至蛋白质,都是以混合的形式参与供能的,不同时间段供能比例不同而已。

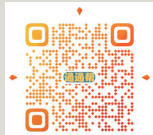
另外,运动强度应达到中等强度,如果总是悠悠地跑步,效果当然不好。

记者王全立

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




登录请扫码


婚介

鸿运婚介
诚实守信 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 40岁 1.72 短婚 高级工程师 二套房 车 素质高
男 37岁 1.73 离独 上市公司工程师 有车房 稳重
男 51岁 1.7 离独 自己有公司 多套房 车 随和
女 37岁 1.62 离独 公司白领年薪30万 有车房 顾家
女 38岁 1.61 短婚 经商 独居别墅 车 肤白
男 50岁 1.62 离独 公务员 有车房 显年轻
地址:人民东路王府井红绿灯东北路口健康油条楼上404室


友情提示: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 房屋租售 二手车讯 快餐外卖


搬家

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)

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



咨询请扫码