

闲置空地变身“休闲小游园”

市区又有三处居民区附近绿化带工程竣工

晚报讯 “之前这片土地上杂草丛生，现在绿意盎然，我和家人经常来这儿散步看看风景。”8月30日，家住市区佳期漫的居民王女士对小区附近新增的绿化带赞赏不已。昨天，记者从市市政和园林局了解到，市区盘香路、太平路、校西路两侧绿化工程刚刚竣工，新增公共绿化面积12.17公顷。

“三处零星地块都靠近居民区，在设计建设过程中坚持宜居生活理念，利用自身景观基础，合理配植观花植物，建设成游憩、生态、景观相互融合的绿地。”市市政和园林局绿化建设管理处相关负责人介绍，改造充分遵循以人为本、因地制宜的设计理念，在植物配置上，公共绿地以栽树为主，特别是生态效益好、易管易活的乡土树种，注重常绿与落叶，观叶与观花等植物的合理搭配，栽植了红枫、紫薇、香樟、朴树、黄金菊等10余种花木。有条件的绿地还配备城市家具，如公共厕所、休闲座椅、路灯、游步道等，为周边居民日常休闲运动提供休憩去处。



在市区盘香路上，一座整洁干净的公共厕所刚刚建成，配有男女卫生间、第3卫生间以及管理用房，卫生间内配备自动感应出水装置等。“这个公厕不局限于厕所的功能，它还可作为道路保洁人员的临时‘道班房’，可供他们歇脚休息。”市园林绿化管理处养护科王俊向记者介绍。公厕外形结构轻巧，颜色搭配合理，在建造上也大大节约了人力、物力和财力，相比传统厕所更加节能环保，同时还安排专职工作者24小时进行清理打扫，保持公厕内干净整洁。

2020年，《南通市城市绿化管理条例》正式实施。《条例》最大的亮点是将南通城市道路绿化“503020”的成功经验通

过立法在城市新建区域予以固化。条例明确了城市道路绿化“503020”标准，《条例》第六条第二款规定：“具备条件的城市道路，应当按照快速路两侧各不少于50米、主干道两侧各不少于30米、次干道两侧各不少于20米的标准，规划建设公共绿地。”

近年来，南通市大力实施园林绿化工程，如今街头屋角、社区内的边角地、路旁的空地，建设了一处处游憩、生态、景观相互融合的公园绿地，让市民抬头见绿、见小游园、见公园广场，在提升城市形象的同时，为我市生态文明建设打造出一张张亮丽名片。 记者蒋妍妍

实习生季敏 通讯员袁俊俊

绿化带 崇川区艺术中心校西路两侧
记者蒋妍妍

本周市区犬类整治重点区域公布

涉犬问题线索可电话举报

晚报讯 8月30日，市犬类管理办公室对外公布本周犬类整治重点区域和相关举报电话，涉及崇川区新城桥街道、狼山街道，通州区金沙街道、平潮镇，海门区光华社区、南通开发区新开街道以及苏锡通园区张芝山镇。

8月30日至9月5日，崇川区将在新城桥街道、狼山街道开展犬类集中整治，重点是文峰花苑、五山新苑等，涉犬问题线索举报电话85026905或110。

通州区本周将在金沙街道、平潮镇的城中花园小区、翠园花苑、佳苑东(西)区、星源名居、第二集贸市场及周边、栖凤花苑、书香华庭小区、解放新村小区等地开展重点整治，涉犬问题线索举报电话86020378或110。

海门公安机关将联合街

道、社区在光华社区(海南市场)进行蹲点整治，同时推行犬只免疫、上牌进小区。市民如有涉犬问题线索，可拨打69862562或110进行举报。

南通开发区本周将在新开街道星湖国贸周边(景瑞社区)、明珠花园(紫荆社区)开展重点整治，涉犬问题线索举报电话85026905或110。

苏锡通园区本周犬类集中整治区域为张芝山镇，重点区域为凤凰苑、好得家、恒大悦珑湾、云樾花园、富力半岛，涉犬问题线索举报电话82521206或110。

上周，市区两级犬类管理办公室会同属地街道社区，围绕全市犬类问题高发的崇川区文峰街道、海门海东社区、通州金新街道等区域开展重点整治，并在崇川区毓秀家园等地开展文明养犬进社区活动。

记者张亮

读懂乳腺癌——

你需要知道的预防与筛查

在我国，每年有30万女性罹患乳腺癌，患者包含每个年龄段。很多人认为，绝经后就不会得乳腺癌。事实真的如此吗？乳腺癌从来不是中青年的专利，根据临床随访统计，45~55岁以及十年后的65岁这两个年龄段高发。漫长的生命周期里更包含了诸多乳腺癌发病的高危因素。你了解得越多，产生的恐惧就会越少。

乳腺癌高危风险因素早知道

《黄帝内经》中指出，女子七岁，肾气盛，二七而天癸至，任脉通，太冲脉盛，月事以下，七七任脉虚，太冲脉衰少，天癸竭。这句话讲的是女子月经的正常周期。绝经时间过晚，乳腺组织受激素刺激的时间增长，发生乳腺癌的概率也就随之增加了。

辐射、激素变化以及外伤、药物、情绪等的刺激，都有可能间接影响人体基因细胞的正常复制，从而“催生”出癌性细胞。

部分中年女性，随着代谢减

慢，加之饮食不控制和运动减少，导致身体肥胖，雌激素水平也会随之上升；高水平雌激素则会增加乳腺癌的发病率。

家族中如果有近亲属(如妈妈、姨妈、姐妹等)罹患乳腺癌，则本人患病的风险会增高。美国影星安吉莉娜·朱莉的母亲患有乳腺癌。考虑到家族遗传病史，朱莉进行了基因检测并查出了85%罹患乳腺癌的可能。在这个前提下，她进行了预防性的双侧乳腺腺体切除术。

随着年龄增长，女性卵巢功能开始衰退，分泌的激素也会减退，乳房受到激素刺激减少，最明显的感觉就是以前每个月都会有的胀痛消失了，乳房也变软了。这就会给人一种错觉：不疼就没事了。实际上，更年期激素

依然会不规律刺激乳房腺体，乳腺良性结节在不规律的激素刺激下也会发生恶变。

预防乳腺癌注意事项：

- 1、合理膳食，尽量少摄入高脂肪、高能量食品，避免肥胖。
- 2、避免吃激素类食品。
- 3、每年一次的乳房检查非常重要，有良性病或家族史者，每半年一次检查。
- 4、增加运动量，补充维生素D类。

如今，女性对乳腺健康的重



个人简介

方勇，南通市中医院外科主任中医师，第四批全国中医临床优秀人才研修项目培养对象。从事中医外科、普外科教研工作23年，师从江苏省名中医倪毓生。现任中华中医药学会周围血管病分会常委、中华中医药学会外科疮疡专业委员会常委、世界中医药联合会外科分会理事，中国民族医药学会蛇伤分会常务理事等。擅长以中医、中西医结合方法诊治甲状腺、乳腺疾病，周围血管病、蝮蛇咬伤等中医外科疾病及普外科疾病。