

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 “之前这片空地上杂草丛生,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。



崇川区艺术中心校西路两侧绿化带。
记者蒋娇娇

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人员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。 记者蒋娇娇 实习生季敏 通讯员袁俊俊

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83501996。

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,可拨打电话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,二七而天葵至,任脉通,太冲脉盛,月事以下,七七任脉虚,太冲脉衰少,天葵竭。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,则本人患病风险会增高。美国影星安吉丽娜·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则刺激乳房腺体,乳腺良性结节在不规律的激素刺激下也会发生恶变。

预防为先 早期筛查很必要

如今,女性对乳腺健康的重

视程度日益提升。大部分乳腺肿块可以通过自检发现。乳房的最佳自检时间是每个月月经过后3~7天,这时候全身激素水平稳定,乳房的腺体状态也相对平稳,如果腺体有肿块,很容易就能辨别出来。绝经女性的自我检查,则建议选择一个固定的时间。除了自检,年龄小于35岁的女性可以一年做一次乳腺彩超检查,超过35岁的女性可以做乳腺X线(钼靶)检查或磁共振检查等。如果本来就患有乳腺良性结节,或者有乳腺癌家族史的女性,建议每3~6个月检查一次。

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。



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、普外科医教研工作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、蜈蚣咬伤等中医外科疾病及普外科疾病。