

孩儿巷北路严查违停非机动车

不按规定停放将被清拖

晚报讯 孩儿巷北路是主城区的重要干道之一,因市第一人民医院坐落于此,大量前来就诊的市民习惯于将非机动车停放在医院门口周边,严重影响通行秩序。从本周起,市交警、崇川区城管、任港街道等在这里开展联合执法行动,凡非机动车没有停放在指定停放区域内的,都将被清拖。

沿孩儿巷北路从人民路至钟秀路段,聚集了医院、中学、小学等数家医疗、教育机构,每天大量的就医问诊、接送学生的非机动车车主将车辆停放在机动车道上,

造成道路拥堵和安全隐患,每天就诊高峰、上下班高峰更是将这里堵得水泄不通,过往行人苦不堪言。

为解决该路段非机动车停放秩序问题,前期,任港街道、崇川区城管局、区城管执法大队、市交警等围绕停车秩序治理,多次进行现场调查,召开专题会议、联席会议,共同研究解决方案。“其实只要向北50米就有大量区域可供停车。”任港街道综合行政执法局负责人介绍,乱停放行为主要集中在市一院门口周边,而孩儿巷北路从人民路至钟秀

路段人行道均有可停车区域,在通行情况较好的路段甚至画了双排停车线。“改变大家只图自己方便的行为和想法是巩固联合执法行动成果的关键。”

经过两天联合执法,昨天,孩儿巷北路非机动车停放秩序已大大改善,取得一定成果。接下来,崇川区城管部门和任港街道将继续积极深挖附近潜在停车资源,形成停车泊位增量并与常态长效管理双管齐下,巩固停车治理成果。

记者袁晓婕

通讯员姬海军

周祥林、王子洲书画联展周六开幕

晚报讯 “庆祝建党100周年暨《南通日报》80华诞——《紫陌清风》周祥林、王子洲书画联展”将于10月16日在南通报业大厦二楼开展。

此次展览由南通日报社、南通大学艺术学院主办,南通金石置业有限公司协办,南通美沁酒店管理有限公司、江苏汤沟两相和酒业有限公司特别赞助。展览精选了周祥林、王子洲两位书画大家的作品共60幅,以艺术的形式展现了中国传统书画艺术对中国人精神世界和人文情怀的塑造与表达,弘扬了恪守传统与遵循法度的清流书画艺术风气,讴歌了新时代中华民族文化自信与艺术创新的精神。

活动将展出周祥林近年所作30件,条屏、翰札、手卷、册页、扇面、横幅、条幅等一应俱全。其书法诸体悉备,山水生气卓然,逸韵华滋,是典型的传统正脉;王子洲所画雄鸡姿态各异、雄健华艳,意气风发之感扑面而来,作为陪衬的花卉则极尽其妍而不喧宾夺主。《韩诗外传》曾赞鸡有五德,王子洲取其精义“勇、仁、信”融于画作。

展览将持续至10月26日,广大书画爱好者和市民可前往参观。

记者顾雨

工农路(崇川路段—沿河路段)照明提升工程完工

融合交通信号灯、监控设备、电子警察等设施

晚报讯 昨天凌晨5点50分,一根大型多功能综合杆路灯杆经过通宵组装施工,矗立在市区工农路与崇川路交叉口东,工农路(崇川路段—沿河路段)照明提升改造工程顺利完工。

工农路提升改造所安装的路灯综合杆件融合了交通信号灯、指示牌、监控设备、电子警察等,杆件高达13米,电子警察挑臂最长16米,重量达1.5吨。路灯综合杆件

不仅组装复杂,吊装难度也很大。由于工农路人流量大,为了不影响正常交通,工程施工和材料运输只能安排在夜间进行。12日晚10点,市照明管理处党支部领导班子带领党员突击队到工程现场赶工期,拆除路灯杆件包装、协助路灯杆件组装、辅助灯杆校直。通过一个通宵的奋战,顺利完成照明安装工程。

记者从市照明管理处了解到,工农路(崇川路段—沿河路段)照明

提升改造工程自2021年4月开工,总共安装普通路灯154盏(含施工道改过程中安装临时路灯76套)、综合路灯杆件23根、独立杆3套。为了确保工程关键节点按时顺利完成,市照明管理处在项目一线成立攻坚党支部,组建党员突击队,发挥党组织的战斗堡垒作用和党员的先锋模范作用,以绣花功夫抓出精品工程,让党旗在项目一线飘扬。

记者蒋娇娇 通讯员陈玮琳

四季膏方,吃对更健康

提起膏方,老百姓都认为是在冬令时节服用。冬季进补膏滋,可以补养正气、养精蓄锐、延年益寿。但实际上膏方的应用远不止于冬季,更不止于进补。作为丸、散、膏、丹等不同中药剂型中的一种,膏方在唐代以前多以治病祛病为主,后来才慢慢演变成以冬季滋补养生为主,但大量的进补并不适用于其他季节。膏方可视病情需要,依据“时令进补”“四季调补”理念,一年四季皆可服用,目前全国多个地区、多家医院都推出了各具特色的四季膏方。



何为四季膏方

四季膏方是指一年四季皆适用的膏方,强调调养结合,突出中医治疗特色,结合四季时令特点,充分发挥扶正补虚、祛邪治病、调和阴阳的作用,主要用于慢性病患者的治疗、调理以及亚健康人群的调摄。

四季膏方的特点和优势

四季膏方遵循“春生、夏长、秋收、冬藏”的自然规律,依照人体在不同季节的变化特点遣方用药。如春季万物生发,在五行中属木,对应着人体的肝,故有“春季通肝”之说,此季节膏方以疏肝理气健脾为主。夏季气候炎热,此时人体阳气生发

太过,因此易扰乱心神,常有体倦乏力、心烦失眠等不适感,因此夏季膏方以清热养心、益气养心为主;秋季阳气收敛、阳消阴长,天气由热转凉且天气干燥,燥邪易伤人体肺脏,因此秋季膏方以清肺润燥、养阴生津为主;冬季阳气深伏于内,中医认为肾对应于冬季,因此冬季应以补肾填精为主。

四季膏方主要适应人群

1. 慢性病患者:各种心脑血管疾病、慢性呼吸道疾病、内分泌失调及代谢性疾病等需要长期用药者,采用膏方调治结合的方法,以促进疾病的治疗和康复。

2. 亚健康者:因工作压力大等原因导致的体质虚弱、免疫力低下、疲劳综合征等亚健康人群,用膏方进行全面而整体的调理,提高其抗病能力。

3. 疾病康复期患者:如气血阴阳虚弱的患者、手术后患者、肿瘤患者在放疗、化疗后,正气虚衰者,通

过服用膏方扶正去邪、改善体质、提高生活质量。

4. 老年人群:随着年龄增长,老人各项机体功能开始减退,服用膏方进补可增强体质、祛病延年。

5. 女士:女性特殊的生理病理可概括为“经、带、胎、产”,易导致气血阴阳诸症亏虚,服用膏方可补益人体气血阴阳,达到增强体质、防病治病、延缓衰老、美容美颜等目的。

6. 儿童与青少年:某些缺陷性疾病及体质虚弱的小儿,可根据其生长发育、体质或病症需要适当用膏方进补,若疾病基本康复,就应该停用膏方;对于有头晕、失眠、注意力不集中、记忆力下降、腹泻等考前综合征的学生,可在专家指导下谨慎用药、合理调补,能有助于学生提高记忆力,达到益智助考的效果。

南通市中医院膏方研制有着60多年的历史,汇集岐黄世家以及技艺精湛的药工大师,传承千年古法,熬制膏滋秘方。精选道地药

材,研制了四款“四季膏方”:安神助眠膏可养心清热安神,用于心烦不眠、夜难入寐等症状的失眠人群;加味玉屏风膏可益气固表,用于气虚易感冒者;加味生脉膏益气养阴、宁心安神,用于心悸、失眠等症状的人群;养阴润肺膏养阴润肺、化痰止咳,用于干咳无痰或少痰、口鼻干燥等阴虚肺热者。

四季膏方虽好,但必须在医生的辩证论治下使用,孕妇、健康儿童、哺乳期妇女等不宜服用;如发生急性疾病、慢性病急性发作者、湿盛、热毒内盛者等应暂停服用。

作者简介

严玮 南通市中医院副主任中药师、全国中药特色技术传承人才、执业中药师、江苏省中医药学会中药饮片研究专业委员会委员,南通大学教学实践基地兼职副教授,致力于传承中药特色技术、弘扬中医药传统文化、为患者提供优质的药学服务。