

2021家电以旧换新活动启动

同时多项免费服务走进百家社区

晚报讯 昨天,2021南通市家电以旧换新·阳光服务进社区“双百惠民”活动正式启动,将利用100天时间,覆盖100个街道/社区,为居民开展免费家电检测、免费家电清洗、免费水质检测、免费除尘除螨体验、免费衣物护理、新房全屋家电设计等上门服务和家电以旧换新等促消费活动。

按照我市“169”扩消费行动方案总体安排,此次活动以“通新消费·美好生活”为主题,在全市范围内开展,旨在以新模式引领消费升级,持续激发消费潜力,突出品牌消费、品质消

费、绿色消费,带动节能减排和循环经济发展,促进消费升级,有效助推构建以国内大循环为主体、国内国际双循环相互促进的新发展格局。

据了解,此次活动产品包括冰箱、洗衣机、电视、空调、厨房电器和手机六大类,涵盖海尔、西门子、美的、华为、三星等200多个品牌。参与活动的商品按照市场成交价每台再补贴100元~300元,文峰电器将配套增加预约增值、换新补贴、套购满减等个性化活动,整个专项补贴资金约5000万元。

记者刘璐 实习生沈星瞳

每天走路1小时能提高体质



晚报讯 读者余可欣来电(0513-85110110)咨询:发现身边不少人每天热衷步行,请问坚持这项运动能带来什么好处?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了解答。

汤剑文说,走路是人类最原始、最自然也是最基础的一种运动。不少研究表明,适度走路不仅能增强体质、预防疾病,还在抗癌、长寿方面功效突出,特别适合上班久坐一族、病后初愈者,以及刚刚开始体育锻炼的人群。

“如果每天坚持步行1小时,一段时间过后你会发现身体开始发生积极的生理变化。”汤剑文说,步行第1~5分钟阶段关节会释放润滑油,身

体开始从碳水化合物与脂肪存储中获得更多燃料。另外,血流量增加,肌肉得到预热,关节的僵硬程度减弱,并释放出润滑油让你更容易移动身体;第6~10分钟阶段血管得到扩张,此时的心率会增加。随着步速的加快,血压轻微上升,身体会释放有利于扩张血管的化学物质来抵消这一潜在危险因素,让更多的血液和氧气源源不断地输送到肌肉中;第11~20分钟阶段激素分泌量上升,体温不断上升,靠近皮肤的血管扩张以释放热量,步行者开始出汗,同时肾上腺素和胰高血糖素等激素的分泌量上升,以便为肌肉输送能量;第21~45分钟阶段步行者心情变好,脂肪燃烧更多,随着身体张力的释放,大脑会释放出让人感觉良好的内啡肽,整个身体开始放松,心情也会随之变好。与此同时,更多的脂肪得到了燃烧,胰岛素分泌量开始下降,这对于肥胖和糖尿病患者而言是个好现象;第46~60分钟阶段肌肉开始疲劳,因为体内碳水化合物的存储量减少了。

记者王全立

更年期的女性更需关爱



晚报讯 和蔼温柔的妈妈突然开始喋喋不休?体贴大方的妻子最近总是一言不合就发脾气?平易近人的女同事忽然开始对“鸡毛蒜皮”斤斤计较?在许多人的印象中,“更年期”似乎只意味着变得暴躁易怒,令人敬而远之。殊不知对于正在经历更年期的女

性而言,她们的身心正经历着多方面的煎熬。10月18日是世界更年期关怀日,市一院妇产科提醒:社会各界给“更年期”妇女多一些关怀,用爱帮助身边的她平稳度过这段特殊时期。

市一院妇科主任郑艳莉提醒广大市民:更年期是每个女性都会经历的一个自然生理过程,而更年期综合征则需要医生和家属共同关注并处理的一种疾病。

她强调,治疗更年期综合征最好的“处方”还是家人、朋友、同事的关爱,多一些关爱、体谅、鼓励,相信大多数妇女都能轻松度过“更年期”。

通讯员开海丽 记者冯启榕

南通开发区

瞄准好项目,做精服务“大文章”



生物医药项目效果图

13日,秋雨绵绵。走进位于南通开发区东南部的南通东久智能制造基地,八栋造型洋气的厂房映入眼帘。

“马上就要有项目入驻了,如果有什么困难你尽管提。”南通开发区投资促进局副局长曹勇刚叮嘱项目负责人沈晶杰。

“开发区的服务没的说,我们也一定会让这些高端机械类厂房发挥更大效益,让更多好项目入驻。”沈晶杰说。

南通东久智能制造基地由东久中国投资1.5亿美元建设,总建筑面积约10万平方米,目标是打造集“数据化、网络化、智能化”于一体的智能产业服务园区。

“我们的厂房可不一般,内里还有玄妙。”沈晶杰边走边打趣说。玻璃幕墙配合彩钢板的外立面,一股浓浓的欧美工业风扑面而来。走进厂房,金刚砂



重大项目集中签约

耐磨地坪脚感舒适。“这种材质非常适合各种高端装备制造业项目入驻,高精尖生产设备可以站得更稳。”

虽然天气阴沉,没有阳光,但厂房里却很亮堂,高高的天花板上,几排“灯带”射下的光芒,照亮了整个厂房。项目还没入驻,为啥要开这么多灯?看出我们的疑惑,沈晶杰笑着解释说:“这不是灯带,而是采光带,就是把自然光通过折射、聚焦等原理,引入室内,既安全又节能。”

这样的高端厂房共有八栋,目前整个工程建设已经进入最后的扫尾阶段。厂房内正在进行清洁,厂房外工人们也在铺设草坪。“工程建设非常顺利,当年开工,当年就能投入使用,年底就将有企业入驻,这多亏了开发区提供的服务。”

沈晶杰介绍,今年1月9日,项目正式开工建设,在建设初期面临时间紧、



去企业开展走访

任务重等各种问题。由于项目周边环境较为复杂,道路、桥梁等交通基础设施的缺乏给项目建设及后期验收带来影响。

对此,南通开发区高度重视,由行政审批部门牵头协调各个部门上门为企业提供服务,解决问题,为工程顺利推进,同期建设桥梁、道路等配套工程。“开发区各部门也很给力,协同配合,务实、高效,上述配套工程全部在预定的时间内提前竣工验收后交付给我方,确保我方项目按时竣工验收。”沈晶杰表示,充分感受到开发区优质、高效的服务,要为开发区以人为本、企业优先的服务理念点赞。

他表示,南通东久智能制造基地将结合南通开发区主导产业,以高端装备制造以及新一代信息技术为方向,着力引进一批行业领先、技术领先的优势产



上门为企业提供服务

业,坚持高质量、高标准、高效率的原则,力争打造整个开发区高端智能制造的精品集聚地。

今年,南通开发区设立企业发展服务中心,并创设“能达无忧办”服务品牌,推出“五个一”服务机制。这些举措能及时协调解决企业在落地、筹建和运营过程中遇到的各类问题、难题,实实在在为企业送服务、促发展。同时,今年开发区明确新一代信息技术、高端装备、医药健康和新能源“3+1”主导产业发展方向,引领产业集聚发展。

“我们投资促进局一方面将紧密联系企业,与各部门联动,继续做好‘贴身服务’;另一方面,将围绕主导产业持续加大项目招引,并做好产业研究,延伸现有产业链,力争招引更多、更优质的主导产业项目。”曹勇刚说。

本报记者陈可