

第31届菊花展在唐闸公园开幕

邀您赴一场金秋赏菊盛会

“轻肌弱骨散幽葩，更将金蕊泛流霞。”风光旖旎的唐闸公园开满了风姿摇曳的菊花。昨天，第31届南通菊花展开幕。本届菊花展有哪些特色亮点，室外景点和市民斗菊的奖项花落谁家？开幕式当天，记者探访菊展现场以飨读者。

菊花名贵品种众多

雍容华贵的万千红遍、淡雅素丽的沾水流霞……本届菊花展名贵品种众多，其中布置菊花等各类花卉11.6万盆、各类艺菊410盆。精品菊花除展示传统名品200余种，以及近十个新引进品种外，由我市自培自育的江海红荷、江海粉莲两个新品种为首次亮相，集中展示南通“中国菊花品种基地”多年来在保种、引种等方面的成果。而由各参展单位选送的34名选手参赛，总计插花68盆的插画艺术比赛将在插花馆内展示。作品造型优美，各类奇菊争相斗艳。

一年一度的菊花展，是金秋通城最美的风景，是南通人的“永恒记忆”和“不变乡愁”。与往届相比，今年的菊展首次以建党精神为主题，以菊造景、以花为媒，讴歌百年伟业，颂扬美好生活。同时首次实现参展单位的扩容，数量增至14个，展出内容更加丰富，菊艺比武更加激烈。

展示形式丰富多样

南通菊花栽培历史悠久，造景技艺享誉全国，菊花



今年菊展名品众多。记者尤炼

文化深入人心，拥有中国传统菊花品种基地称号，保存有国内外优良菊花品种基地1600余个。1982年，菊花被市人大常委会正式确定为南通“市花”，并于当年成功举办首届南通菊花展。

本次菊花展由室外景点展、菊花精品展、插花艺术展、市民斗菊展组成。室外景点分为“红色旋律”和“绿色家园”两个主题景点，设计以植物造景为主。通州湾江海联动开发示范区首次参展，精心布置的“弄潮赶海 奋进通州湾”获得了室外景点“绿色家园”主题金奖。“总体色调明快，用绿雕布置的轮船造型、菊花营造的浪花反映了通州湾新出海口的建设形象，表达出通州湾人拼搏奋进的姿态。”通州湾建设交通局市政处副处长洪盛分享了菊花造景的“获奖秘诀”。

今年菊展增设了“市民斗菊”环节，特邀全国菊艺大师陆建山作为评委，对市民自行培育的400余盆菊花以菊花形态、花径大小等多方面进行评比，最终角逐出金奖、银奖、铜奖，并将获奖菊花集中对外展示。张钰龙拿到“正风学士”与“麦浪”两株菊苗后精心培育，在市民斗菊评选中脱颖而出，获得了金奖。“一直对花草树木

就很感兴趣，第一次种植菊花遇到不少困难，也请教了许多有经验的前辈。”他手捧获奖证书高兴地说。

实行预约入园

考虑疫情防控因素，本次开幕式采用了线上直播的方式。今天正式向市民开放后，采用“线上预约，控制总数”的原则。本届菊展首次实行“预约入园”制度，并采取分段预约，上午、下午各不超过2000人次，入园时需要主动出示身份证、预约码、行程码及健康码，配合体温测量，自觉遵守疫情防控规定。

“请广大市民朋友合理安排出行游玩时间，错峰赏菊。”菊花展组委会负责人提醒市民，南通公交集团目前已经开通多条赏菊定制专线，唐闸公园周边也开放多块临时停车区域以满足游客停车需求。

此外，菊展期间，崇川区将同步在唐闸古镇举办菊花文创展，集中展示菊花酒、菊花皂、菊花茶、菊花糖等特色文创产品，并推进菊花宴等特色体验活动。为方便市民游客，崇川区还开辟了展会与古镇公交专线，有兴趣的市民可以前往参观体验。

本报记者蒋娇娇
本报实习生张周楠

如何进行增肌训练



有些体型单薄瘦弱的市民，会选择在健身房进行力量训练。练家健身中心汇金国际健身教练黄晶亮提醒说，训练者要达到增肌目的，必须学会科学严谨的训练方法。

黄晶亮说，系统训练之前，先要进行充分的身体热身。第二步需要对目标肌肉群进行激活，让这些肌肉群有发力的感觉，完成这一步才可以训练。训练中，一般通过不同的组数、次数、角度、速度、呼吸等进行练习，目的是使训练的肌肉刺激最大化。训练过程中，目标肌肉群会出现酸痛感，这是肌肉里的糖原产生了代谢。

“需要引起注意的是，肌肉训练完成后，要及时补充一定比例的营养物质。”黄晶亮强调，5分钟内需要补充

足够量的碳水化合物，30分钟内补充足够量的蛋白质。补充数量根据训练者的体重来定，一般来说，每公斤体重需摄入蛋白质1.5~2克，碳水化合物一般是蛋白质的两倍左右，脂肪摄入量是蛋白质的0.5倍，通过摄入这些营养物质，让身体肌肉得到深度休息。第二、三天，训练者会出现比较强烈的延迟性酸痛，此时不能再进行该部位肌肉的训练，应该进行彻底的休息，需要补充适当的碳水化合物、蛋白质和脂肪，并保证7~8小时的睡眠时间。下一次训练时，可以进行其他部位肌肉群的训练。如果时间比较充裕，可以进行分化训练（胸、背、腿、肩、手臂），反之进行上半身或下半身的训练，如果一周仅能练一次，那就进行全身训练。正常增肌训练的周期，一般来说以一个月为一个训练单位。这期间，训练者不要急躁，坚持进行正常训练，坚持时间越长效果越好。如果训练中出现关节、肌肉不适，应停止训练，向教练、医生咨询，以免影响身体健康。 本报记者王全立



手臂训练 记者王全立



退休前，我在南通日报上班，当了多年记者、编辑。老家就在通大附院后门口的马家巷，一住就是八十多年。从童年时代起，医院就是我常光顾的地方。寒冬，医院大门前的一条小河会结冰，我在冰上走过。酷暑，我在院里院外捉知了。童年记忆，何其深刻。及至上学、插队、工作，几十年间，又眼见得医院由小到大，华丽大转身。

我的家人、亲戚中，有近十人在医院工作，他们中有医生、护士、医院花匠等。若论在医院工作年限长者，则以我的岳母陈蕙芳为最。她一辈子在医院工作，解放后还曾在较长时间内担任过医院护理部主任。其生前留下的若干历史资料原件，让我保存了下来。偶尔翻阅，感慨良多。

原件一，是1944年她获得的“江北中央病院助产科养成所”的毕业（结业）证书；

原件二，是1952年的一

我和通大附院的缘分

份“聘请书”。“南通市失业工人转业训练班”的工作人员用毛笔写在信笺纸上的，内容为“兹聘请陈慧（应为‘蕙’）芳同志为本训练班学员实习指导”。落款为“护助训练班”，并盖有印章。

原件三，是一张“团课听讲证”。时在1954年10月11日，由“中国新民主主义青年团（共青团前身）苏北医学院（现南通医院）委员会”红字印制。此证保存完好。

岳母陈蕙芳在医院工作

一辈子，直至20世纪八十年代才完全退休。她40多年在医院工作，兢兢业业、从不懈怠，她熟悉医院的一草一木。她留下的与医院有关的历史资料，我想，最好的归宿是由我献给医院。

2004年，我在《江海晚报》负责“江海之子”专版，专注报道南通籍海内外优秀人才。其间，友人推荐了在通大附院有着一流“手”艺的专家汤锦波教授。

此后，我多次与汤锦波教

授沟通采访，后数易其稿，于2004年3月29日在《江海晚报》刊出题为《汤锦波：一流“手”艺 驰誉国际》的文章。一晃17年过去，当年采访诸多细节，犹历历在目。

从我记事起，就知道家门口有个南通医院（通大附院），后来旧城区改造更新，但搬来搬去，我还住在医院附近。我现住健康公寓，站在阳台上，大名鼎鼎的通大附院新门诊楼就在眼前。

周其寅