

南通滨江片区配套义务教育学校规划建设有了新进展

# 3所中小小学校列入建设计划

**晚报讯** 南通滨江片区配套义务教育学校规划建设有了新进展。昨天,记者从市城建集团获悉,3所中小学列入建设计划,并分别明确了联合办学单位。

根据《南通市主城区中小学布局规划(2012~2020)》,滨江及周边片区范围内配建滨江初级中学(规划名)、滨江小学(规划名)及临江小学(规划名)3所学校。

市政府关于推进滨江片区学校规划建设专题会议明确,滨江初级中学(规划名)项目建设周期为2021年~2023年,2021年年底前完成立项、征地及项目建设的报批手续,2023年实现秋季开学。该学校与启秀中学实施联合办学,由启秀中学安排相关管理人员,参与项目整体建设。滨江小学(规划名)和临江小学(规划名)原则上项目建设周期与滨江初

级中学(规划名)一致,2023年实现秋季开学。滨江小学(规划名)由通师二附联合办学,临江小学(规划名)由通师一附联合办学,通师一附、通师二附安排相关管理人员参与项目整体建设。

据了解,这3所学校的建设将统筹考虑学校周边交通条件、地下空间利用等因素,配设地下停车接送系统,缓解上下学时段周边道路交通压力。记者蒋娇娇

## 秋冬季节锻炼如何掌握运动强度



市民正在锻炼。  
记者王全立

读者单利民来电(0513-85110110)咨询:时下气温逐渐下降,请问秋冬季节如何达到良好的健身效果?记者就此问题采访了南通市体育科学研究所助理研究员、南通市体育科学学会理事冯泉慧。

冯泉慧说,运动是高血压、高血脂、高血糖、高尿酸等诸多心血管危险因素“解药”,和夏季相比,秋冬时节运动方式要有所调整。

“调整主要体现在运动时间、类型和目标三个方面。”冯泉慧说,一是运动时间变一变。夏季早晚时间最适合运动,秋冬早晨气温较低,户外运动容易感冒,诱发呼吸道感染。对有心血管疾病的运动者来说,低温很容易诱发心脑血管意外,建议秋冬季节晨练时间推迟到9点以后。二是运动类型变一变。秋冬是心血管疾病高发季节,更适合有氧运动,建议进行快走、慢跑、爬楼梯等活动,老年人可选择散步、太极拳等相对舒缓的有氧运动。三是运动目标变一变。夏季随便动一动、走一走就大汗淋漓,秋冬季节气温降低汗液分泌减少,不少人以为没出汗就是运动不到位,就会在运动中不知不觉地增加运动量,或者延长运动时间,这样极易超过身体负荷。其实,每次锻炼时感觉身体微微发热、微微有汗就是达到了适度运动的目标。 本报记者王全立



## 记者探访南通水产品一手批发市场——螃蟹“横行”上市,购买有诀窍

“一次进货3000多斤螃蟹,当天进货,当天卖完,营业额能有五六万元。”眼下正是享用螃蟹盛宴的最佳季节。昨天,记者来到位于钟秀街道运河社区的百通食品城,夜幕虽已挂起,但市场里人声鼎沸、一派繁忙。水产批发店主张开华边忙边介绍,每天从下午6点,要忙到次日早上6点。

百通食品城是南通唯一的水产品一手批发市场,是南通菜篮子工程重要供货单位。目前共有商户百余家,鱼虾批发、冻货商品、南北干货……应有尽有均有涉及。它不仅是各县(市、区)各大农贸市场的主要供货地,

就连外地商户也会慕名而来。

“市场在哪儿,我就跟到哪儿。”走进市场,一眼便能看到张开华的店招牌。张开华是安徽人,来南通做水产生意多年。他经营的水产店在百通食品城中数一数二。下午3点左右,张开华就已经开始忙准备工作了,店里店外的地上,放满了一捆捆用绿色网袋装着的大闸蟹,店里打着空调、地上还放置着冰块。“我们9月中旬就开始销售螃蟹。”张开华介绍,市场里螃蟹基本都是从全国最大的大闸蟹产地——泰州兴化进货。

与往年不同,今年市场销售的兴化产蟹大多是“大货”,而南通人则更偏爱

价格适中的小蟹。此消彼长,大蟹价格有所下跌,小蟹价格有所增长。“2两的公蟹去年卖12~13元一斤,今年涨到16~17元;4两的公蟹则由去年30多元一斤,降到28元左右。”

“前母后公,西北风来了就要吃公蟹了。”有店家传授了挑蟹技巧:母蟹要选屁股厚的,公蟹要看嘴巴颜色,越红越饱满,黄嘴的往往就是精品蟹。

“这还只是夜里第一波高峰,凌晨2点到5点还会迎来第二波高峰期。”百通食品城市场部主任徐梅笑着介绍,从10月中上旬到11月中旬,都是大闸蟹销售旺季。 本报记者江姝颖

## 经常往返上海和南通之间的市民有福利 沪苏通铁路将推出新型票制产品

**晚报讯** 经常往返上海和南通之间的市民有福利啦!3日,记者从中国铁路上海局集团有限公司获悉,11月16日起,沪苏通铁路将推出30日定期票、20次计次票新型票制产品,方便上海、苏州、南通三地商务差旅和通勤旅客便捷出行,这是铁路部门开展“我为群众办实事”实践活动又一项落地的重点实事项目。

据悉,沪苏通铁路开办新票制产品的车站有:上海、上海西、上海虹桥、安亭西、太仓南、太仓、常熟、张家港、南通西、南通,新票制产品可以在沪苏通铁路上开行的所有动车组列车(动卧列车除外)上使用。

从11月16日起,旅客可在铁路12306网站、12306App上购买以上产品。购买30日定期票的旅客,在30天有效期内,最多乘坐60次在沪苏通铁路开行的、购买产品时指定发到站和指定席别的列车;购买20次计次票的旅客,在90天有效期内,最多乘坐20次在沪苏通铁路开行的、购买产品时指定发到站和指定席别的列车。

在乘车方式上,旅客在购买以上新票制产品后,可通过席位预约和直接刷证两种方式乘车。使用席位预约方式乘车,可在铁路12306网站、12306App、自动售票机上提前预约产品所对应发到站及席别的席位,预约席位后,乘车人持购买

产品时使用的有效身份证原件进站检票乘车。使用直接刷证方式乘车,当列车有产品所对应发到站及席别剩余席位时,乘车人可持购买产品时使用的有效身份证原件,直接进站刷证检票获取席位乘车。

铁路部门提醒,购买30日定期票、20次计次票后,旅客需在30天内(含当天)启用乘车,30天内未乘车的,新票制产品自动失效并全额退款。新票制产品为全价成人票,仅限乘车人本人使用,有效期从首次乘车之日起计算,铁路畅行会员购买和使用产品后可累积乘车积分。旅客如有疑问,请拨打铁路客服电话12306咨询,或关注铁路12306网站公告。 记者彭军君

**鹏展中介** 濠东路99号 85513839 13921619305

望江楼 5楼 65.6m² 精装修 2-1 空学位 捡漏价 235万  
郭里园 4/6 60.5m² 2-1 三中空学位 仅售 120万  
学田中府苑 5/6 66.7m² 2-1 三附三中 全同比价 139万  
王府大厦 中/电 141m² 三房南 景观房 三学区 仅售400万  
绿城兰园 2/电 133m² 精装 第一排采光好 328万  
综艺大厦 中/28 55m² 市中心精装公寓 亏本价 46.8万  
花城二期南浦 77m² 层高4.9 稳定租金 268万  
王府大厦 多套三学区房 欢迎来电咨询

**天苑中介** 文峰路15号文峰桥北首 15862825879

国城瑞府高层,建163m²毛坯 305万  
国城瑞府9/18楼 建130m²毛坯 295万费用各付  
紫东南苑12/18楼 建137m²+车库毛坯 户型很好 280万  
星光城高层 建133m²毛坯 265万  
华强城20/电梯 建129m²精装 230万净  
世濠花园12/18楼 建126m²车库14m²毛坯 217.5万  
颐景苑5/电梯 建115m²+17m²车库毛坯 急需用钱 急售210万

**久和中介** 幸园路市级机关第二幼儿园东侧 85113759 15051270211

濠西园 2/6 129m² 3-2 简装 南车库35m² 229.8万  
紫竹苑 1/车 127m² 3-1 车库10m² 精装 235万  
七彩豪庭 中层 152m² 3-2 精装 车库10m² 428万  
幸福新居 3/18 93.61m² 2-1 南车库20m² 106万  
中海碧林湾 3/电 108m² 3-1 精装修 车位 165万  
金鼎湾国际 低层 163m² 4-2 精装修 388万  
时代都会 高层/电 150m² 4-2 精装 含车位 468万

**家乐中介** 物价大楼一楼北侧(钟楼广场东侧) 18912270383 13057019586

锦安花苑 4/6 2/2 89m²+12m²(车库)精装修 165万  
金石大酒店 2X/电 1/1 68m² 高档精装 拎包入住 68万  
虹桥南村 5/6 2/1 54.07m² 装潢 79.8万  
公园南苑 6/电 2/1 98m²+16m²(车库) 155万  
万科白鹭湾(洋楼) 5/6/电 3/阳光厅 115m²+车位 精装 168万  
滨江丽景 3/9/电 3/阳光厅 136m²+15m²(车库)高档装潢 268万  
城市之光 14/18 4/2/2 142m² 装潢 338万(净)  
青青家园连体别墅 1-3层+地下室 350m²毛坯未住人 535万

**银河中介** 城通濠东小商品街90米北园新村3幢18号店面房 13862968413 15950810928

帝奥世伦名郡中高层 3室2厅2卫 141m² 精装 262万  
皇家花园 23/33层 4室2厅2卫 143m²毛坯含车库 270万  
北园新村 3/6层3室南 117m² 精装南车库21.4m² 288万  
城港新村 66层2室1厅 65m² 精装[未住人]急售 96万  
新桥新村 2/6层2室1厅 69m² 精装南车库19.5m² 132万  
盛唐公寓 15/17层3室 129m² 纯毛坯车库14m² 195万  
春江阅 X/电4室2厅2卫143m²品牌精装[阳光厅] 336万  
文峰新村 2/6层 2室1厅74m²中档装潢双学区空学位256.8万

**无忧谷房产** 中天福邸3幢103号店面房 85583001 13962971703

望江楼 6/7 48m² 三学区中装 215万  
望江楼 5/5 65.7m² 三学区精装 235万  
望江楼 7/7 66m² 三学区中装特价 220万  
金龙花苑 5/6 127m² 车18m² 中装超低价 190万  
南大街 2/6 55m² 双学区 精装 239.8万  
尚德城邦 3/车 90m² 车12m² 精装 186万  
东北营平房 23.3m² 二附学区 178万  
中天福邸旺铺上下180m² 已隔二层 租12万/年 售380万

**天安中介** 江景苑菜市场南门外 85595336 13390945336

有土地 厂房 出售 专做厂房商铺 办公楼 住宅买卖 代过户 免费登记 面议  
恒基花苑 4/6 三室二厅 138.5m²实际150m² 南车库37m² 豪装中央空调地暖 350万  
南方大厦 6/15 三室阳光厅 168m²双学区 中装 148万  
虹桥新西村 3/6 二室一厅 车库8m² 中装 129万  
城港新村 3/6 二室一厅 71m² 中装 118万  
永兴家园 1-2/2 51m² 朝南 租28000元/年 地铁口 75万  
虹桥新苑 2/6 两室一厅88m²车库21m² 中装 设施齐全 车库可以开店 175万  
濠东花园 9/11 三室二厅 126.7m² 车库8m² 汽车位1个 豪装 325万

**顺和房产** 中南世纪花城13附1幢102室 13861989839

中南世纪花城 99m² 精装 小区前排小三房 新房未住人 256万  
中南世纪花城 93m² 精装 高层全天采光视野佳 拎包入住 255万  
中南世纪花城 138m² 精装 通大附中 南北通透 交通便利 329.9万  
中南世纪花城 165m² 毛坯 大四房中间楼层 诚心出售 365万  
中南世纪花城 131m² 毛坯地铁口 小区前排 采光视野无敌 290万  
中南世纪花城 135m² 精装 中式装修 中间层全天采光 无税 320万  
中南世纪花城 145m² 毛坯 前排中间层 景观房 可看狼山长江 320万  
中南世纪花城 140m² 毛坯 中间楼层东首户 有车位 诚心出售 358万

**东宝房产** 望江楼6号楼 18751300199 18862947639

南山国际 130m² 4/2/2 坯 240万  
1912 中/电 128m² 3/2/2含车位运河景观 325万  
五山公寓 135m²/4/5车库21m²简装 188万  
望江楼 64m² 4/7 255万  
前景花园 137m² 1/6车库8m²精装 238万  
山芝庄新苑 78m² 5/6电库12m² 160万  
学田 117m² 2/库 3/L南库23m² 256万  
银花苑三期 75m² 2/库6m² 新装 288万  
华辰大厦双地铁口店面房,绝对低价

**买房卖房 顺和帮忙**

中南世纪花城 136m² 毛坯 中创旁 地铁口 中间楼层 价可谈 295万  
中南世纪花城 96m² 精装 中创边 小区前排中间层 拎包入住 210万  
中海上林苑 125m² 精装 中商品质 全新装修有车位 价格好谈 366万  
远创东樾 133m² 精装 高层景观房 有车位 中创区 420万  
远创东樾 106m² 精装 通透小三房 采光视野无遮挡 房东包大税 338万  
远创东樾 155m² 精装 有车位 紫琅一小旁 中间楼层 采光刺眼 485万  
仁恒公园世纪 112m² 精装 双阳台 南北通透 超大楼间距 地铁口 410万  
仁恒公园世纪 133m² 精装 三开间朝南 有车位 紫琅公园旁 468万

《江海晚报》二手房广告 ———— 花钱少,效果好,为您带来无限商机 广告投放热线:68218965