

# 野生白天鹅过境如东沿海湿地

## 每年入冬时节会在此逗留嬉戏



▲比翼齐飞。  
◀相依相偎。  
吴为民

**晚报讯** 8日,在一夜入冬的日子里,如东县刘埠湿地迎来了两只过境野生白天鹅。据了解,这两只“小可爱”已经是如东这里的“常客”啦。

早在2017年,如东高新区摄影协会摄影爱好者们第一次拍摄到22只过境如东刘埠湿地的野生白天鹅。近几年冬季来临时,这些过境野生白天鹅都会在如东境内逗留嬉戏,这里俨然成为“第二故乡”。事实上,不仅是白天鹅,还有勺嘴鹬、黑嘴鸥、黑脸琵鹭等300多种珍稀野

生鸟类都曾在如东广袤的湿地上亮相登场,引得无数鸟类爱好者前来观赏。

据悉,如东县之所以能够成为候鸟迁徙的重要中转站,得益于如东的“天时地利与人和”。如东属北亚热带海洋性季风气候区。四季分明、光照充足、雨量充沛、霜期不长、季风明显、温和湿润。适宜的温度和气候,让鸟类格外喜欢。同时,如东有超百万亩的天然湿地,这些天然湿地很好地保护了生物多样性,为迁徙的鸟类提供了丰富的食物。

近年来,如东持续深入推

进污染防治攻坚,生态环境部门不断加强环境监督,加大环境违法行为执法力度,铁腕治污,环境质量明显改善,天越来越蓝、鱼越来越多、滩涂越来越干净。此外,如东湿地保护工作也颇具成效:今年建成占地660亩的如东县勺嘴鹬高潮栖息地,目前已投入运行;实行湿地常态化管理,如东县自然资源局每月开展2次全县范围的湿地、野生动物资源管理、保护执法检查;加强湿地修复工作,今年完成石屏滩涂养殖场清除大米草整治湿地修复530亩。

记者彭军君

## 南通新增1个“中国美丽休闲乡村” 海门区常乐镇中南村榜上有名

**晚报讯** 近日,农业农村部发布2021年中国美丽休闲乡村名单,南通海门区常乐镇中南村榜上有名,系全市唯一。这也是继如皋市如城街道顾庄社区、如皋市城北街道平园池村、南通市通州区石港镇曙史院村之后,南通第4个“中国美丽休闲乡村”。

中南村位于长三角北翼、南通地区唯一的国家特色景观旅游名镇——海门市常乐镇中部,是清末状元、中国近代著名实业家、教育家、慈善家、社会活动家张謇先生的故里。

近年来,中南村围绕“打造苏中苏北第一村”的奋斗目标,充分发挥建筑产业领

先发展优势,全力推进经济社会科学发展,形成了以建筑业为支柱、生态工业为主体、现代农业为特色的经济产业结构和瓜果采摘、棋牌娱乐、休闲垂钓、特色餐饮、自助耕作等为一体的休闲农业发展布局,取得显著的经济和社会效益。2020年,全村经济总量突破9亿元(不含市外建安产值),村民人均纯收入达4.5万元,休闲观光农业营业收入达2500万元。先后获得全国文明村、全国绿色小康村、江苏省文明村、江苏省三星级康居示范村、江苏省新农村建设示范村、江苏省最具魅力休闲乡村、江苏省生态示范村、江苏省卫生村、南通市文明村等多项荣誉。

记者龚秋瑾



昨天,在位于崇川区的一栋三层办公楼里,南通动感服饰在线商务有限公司负责人周伟和他的团队正忙碌地工作着。公司同时运营着国际和国内电商主流平台,以经营销售帽子、围巾等服饰类为主。为迎接“双11”,公司早在数月前就开始做起了各项准备工作。刚过去的11月1日到3日期间,公司整体已经有了很不错的销售额。

记者徐培钦

## 市城管局提醒市民 及时办理市区公共自行车押金、预充值退款

**晚报讯** 随着市区大交通格局的拓展和完善,今后市区将建成以地铁、公交、共享单车为主的多元交通出行方式,市区公共自行车已于2020年9月1日零时起停止运营。市区公共自行车建设工作办公室自2020年6月

开始办理公共自行车卡、市民卡、公交卡退费业务,目前仍有部分市民尚未办理。

市城管局提醒尚未办理退款业务的市民:一、实名制的公共自行车卡、公交卡、市民卡用户,可携本人身份证原件、卡、票据到市区5个公交办卡点现

场办理(如票据、卡遗失,携带本人身份证原件和复印件,填写退款业务确认单并经核实后办理)。二、5个公交办卡点退款时间至2021年12月31日,请广大用户合理安排时间前往办理。三、咨询电话:交通热线96196。

记者蒋娇娇



## 晒晒我的健康生活

本栏目面向在南通六院就诊、住院的患者、家属以及南通市老年大学学员征稿,文体不限,1200字左右。文末注明姓名、联系电话。

投稿方式:

1. 手写稿请联系:80886998
2. 电子版作品请投递邮箱:nt6yfwzx@163.com。

随着年龄的增大,各种疾病也会随之而来。面对一些老年性疾病,有的人总是无奈地说:“奈何奈何奈何,人至暮

## 奋进给力夕阳红,人生路上幸福多

年疾病多。疾病缠身装糊涂,人心涣散心病堵。”为了度年华,有的人则错误地认为:活着一天便是两个半天,与其人生短暂,倒不如尽享落日前的余晖,以使自己快乐每一天。

而我则认为:人生余晖别样红,自强自立添雄风。莫怨人生年华少,春色恰在奋斗中。正确对待人生现实,坚持良好的生活习惯,坚持常吃素、多迈步,通过长期的不懈努力,改变了我虚胖的现象,使我变得更为精神、更有神采了。

现在虽已至古稀,但是“三高”难缠身。人们常说:“得了

三高,这样忌、那样忌,自会感到心里怨、心里恨。”而我则认为:人生有病莫慌张,正视现实思良策。奋进给力夕阳红,人生路上幸福多。虚度年华不可取,正视现实添魅力。为此,我在古稀之年总能严控嘴,决不因为佳肴味美而贪食。因此,我的养生口诀是:一日三餐少荤菜,以素为主重坚持。多日确是无荤菜,适当加荤无大碍。

自强不息善搏击,坚持锻炼不停息。奋进给力促常态,自身体魄更强健。每天坚持一万步,精神抖擞乐无穷。这是老人必须掌握的原则。为此,

我根据自己的年龄特征,坚持常迈步、多迈步,不做剧烈运动,在运动过程中,坚持力所能及及常运动,量力而行善坚持,为着健康而搏,为着强身而炼,我的体力更旺盛。

经过长此以往的努力,我感到在林荫道上散步不但可以呼吸到清新的空气,而且还可以观赏到各种树木的错落有致、互为点缀的美景,这既是一种情操的陶冶,更是美好生活的享受,这种力所能及的锻炼方式,不但有益于自身情操的培养,更有益于自身心情的培养。真可谓:思想境界显高尚,应对

夕阳善自强。奋进不竭寻常事,自强不息成常态。

量力而行是我的行动准则,心态修正是我的不懈动力。年龄大了、力气小了,这些现实都是一个不争的事实。但我能面对现实,用自己的平常心、热情去参与各种力所能及的工作,心里总有一种,有一分力发一分光的精神世界,坚持干好自己能做的工作。这样,既奉献了自己的夕阳余热,更使我的夕阳变得丰富多彩,让社会正能量得到进一步的发挥,使我的夕阳更具社会魅力。

王信千