

防撞墙涂装工程竣工

通启路高架全线“美颜换肤”

晚报讯 近日,不少经由通启路高架通勤的车主惊喜地发现,道路沿线陈旧斑驳的防撞墙刷上了新漆,实现了“美颜换肤”。昨天,记者从市政部门获悉,通启路高架防撞墙涂装“靓化”工程现已全面竣工,今后将更好地发挥保护墙体、方便清洁的“皮肤屏障”功能。

快速路沿线的防撞墙既是保护行车安全的“生命线”,又是展示城市形象的“风景线”。长期以来,受到汽车尾气和雨水的污染和侵蚀,裸露在外的混凝土墙体易出现脏污和脱落

等现象,不仅影响美观,更会造成内部钢筋的外露和锈蚀,降低防撞墙的结构强度。9月开始,市市政设施管理处开始对通启路高架全线的防撞墙迎车面实施修复,涂装氟碳面漆,以提升高架整体形象,解决保洁难题。

“涂装施工前,先用高压水枪对防撞墙进行冲洗,查找统计暴露出的病害并及时修补,共计修补点位17856个。”市政设施管理处工作人员告诉记者,过去雨水携带的灰尘和绿化花箱渗漏的泥水,

都会在防撞墙上形成难看的黑色斑点和水迹。新涂装的氟碳漆材料具有良好的防腐蚀、不粘性和高附着力,不留污渍、不易剥落。施工时,工人们先用环氧砂浆对病害处进行修补,涂刷底漆后满批腻子并打磨光滑,最后再上两遍面漆,涂装才算完成。

记者从市政部门了解到,结合此次防撞墙涂装工程经验,有关部门将加紧对市区高架桥防撞墙整体涂装项目的前期研究,后续更多防撞墙将换上新的“皮肤”,带给市民更好的出行体验。

通讯员李映晓 记者蒋娇娇

南通超市调味品价格本月小幅上涨

800毫升的海天老陈醋涨了4.5元

晚报讯 记者昨天从市发改委获悉,10月中下旬,市区各经销商陆续接到调味品厂家产品价格调整通知函,为了解南通市场零售终端价格变化情况,市发改委对市区千家惠文峰城市广场店、华润苏果南通城山路店等6家超市的调味品开展比价、晒价工作。从比价结果看,与去年(2020年5月12日)数据相比,超市调味品

价格小幅上涨。

此次比价涉及海天、李锦记、味事达等21个品牌的156个品种,可比较的102个品种价格呈“61涨4平37跌”。综合零售均价为12.84元/件,较去年的12.47元/件上涨2.97%。本期比价中涨幅最大的是海天老陈醋(800毫升),本期综合零售均价为9.5元/瓶,较去年的5元/瓶上涨4.5元。跌幅最大的是

厨邦美味鲜酱油(430克),本期综合零售均价为5.9元/瓶,较去年的8.25元/瓶下跌2.35元。

本期各超市之间价差最大的产品是海天金标生抽(1.28升),最高售价19.8元/瓶,最低售价9.9元/瓶,价差9.9元。价差最小的产品是海天特级金标生抽(1.28升),最高售价23.99元/瓶,最低售价23.8元/瓶,价差0.19元。

记者严春花 通讯员欧俊琼

如何进行正确的减脂? 训练饮食睡眠都得有讲究



有些体态肥胖的市民,会通过节食等方式减脂,LINKX练家健身中心大有境店健身教练邢啸文提醒说,减肌训练也要讲究科学。

邢啸文说,脂肪分为皮下脂肪、内脏脂肪两个部分。“通

过有氧训练可以减少皮下脂肪的堆积,通过力量训练则可以减少内脏脂肪的堆积。”邢啸文介绍说,有些人会通过针灸、节食、拔罐等方式减肥,但一段时间过后发现下降的只是体重而不是体脂,一旦停止这类方法,体重会迅速反弹,那都是因为没有通过力量训练,增加肌肉含量和提高基础代谢所导致的。

邢啸文强调,科学减脂要注重几个要点。民间有“三分练七分吃”的说话,他认为“四分练、三分吃、三分睡”更科

学。休息睡眠相当重要,如果休息睡眠不充分,会影响第二天的训练和工作。熬夜也是导致肥胖的原因,有了一个好的精神状态,才能有好的精力迎接工作、训练。餐饮方面建议高蛋白、低碳水、少吃多餐,可以一日多餐,每餐六七分饱即可,并且养成这样的习惯。“想要达到一个成功的减脂效果,我们要做的就是合理安排好自己的训练、饮食和睡眠,保证自身的热量缺口,管住嘴迈开腿,坚持到最后,相信自己一定会成功的!” 本报记者王全立



死亡率排名第一的肺癌 如何远离?

医生提醒:要主动戒烟,远离二手烟

每年11月是“全球肺癌关注月”。江苏省最新癌情信息显示,目前,全省男性和女性恶性肿瘤死亡率第一位的均是肺癌。昨天,市中医院肿瘤科提醒:吸烟是肺癌最大的危险因素,包括主动吸烟和被动吸入二手烟等。

除了吸烟外,环境污染也不容小视,空气中的粉尘、汽车尾气等会刺激呼吸道黏膜,导致肺癌发病。

此外,还有其他多种导致肺癌的危险因素:职业中暴露于导致肺癌的致病源,如石棉、高浓度氡、砷剂、二氧化硅、镉、镍、铬、烟灰、柴油废气等;有肺癌家族史或其他恶性肿瘤家族史者患肺癌的风险会高于无家族史者;病毒感染、肺结核、慢性阻塞性肺疾病和肺纤维化患者,其罹患肺癌的可能性会变大。

专家提醒,一旦发现咳嗽、痰中带血、咯血、发热、胸闷、呼吸困难、胸痛、声音嘶哑、双上肢水肿、吞咽困难、心悸、多汗、乏力、消瘦、厌食等症状,均须引起重视,但不能单纯以这些症状来判断或者诊断病情,应该到正规医疗机构检查确诊。

预防肺癌首先应当戒

烟,远离二手烟;保护环境,控制大气污染,出门戴口罩;做好职业防护,必要时戴防护面罩、穿防护服,勤更换衣物,勤洗手;积极防治肺部感染等肺部疾患;控制饮食,多食蔬果,少吃辛辣刺激、油炸、腌制食品;合理起居,保持心情舒畅;定期体检、复查,做到早发现、早诊断、早治疗。

一旦被确诊为肺癌,手术切除是肺癌首选的治疗方法,不适合手术的患者,或手术患者术前术后还可进行放疗、化疗、中医中药治疗、靶向治疗、免疫治疗、介入治疗等。

市中医院提醒:中医治疗可以贯穿肺癌治疗的始终。对于手术病人,术后辅以益气养血中药,可以帮助机体恢复,减轻手术并发症;在放化疗、靶向治疗、免疫治疗等期间服用扶正抗癌中药,能减轻这些攻击性抗肿瘤治疗带来的毒副反应;对于手术、放化疗结束后定期随访的病人,通过中药扶正祛邪,巩固疗效,可以减少肺癌复发转移的机会;对于晚期不能耐受任何攻击性治疗的患者,口服中药可以控制肿瘤进展,减轻症状,延长生存期。

本报通讯员江杰雯 缪娟
本报记者冯启榕

十载诚信名企,为您保障无忧装修



免费量房 免费设计 免费报价

为满足广大装修业主的需求,江海晚报继续推出装修公益栏目。只要您拨打电话或扫一扫微信报名,即可享受免费上门量房,设计初稿及初步报价。

(最终解释权归本报所有)



扫二维码或拨打电话
68218933参加报名