

“爱在通城”婚恋交友活动邀你来

本月29日在创新区全民健身中心举行

晚报讯 由团市委牵头的“情暖江海·爱在通城”冬日暖阳季大型青年婚恋交友活动,将于29日在南通创新区全民健身中心举行。昨天,团市委向全市广大单身青年才俊发出邀请,欢迎大家踊跃报名,在温暖冬日与浪漫邂逅。

江海奔涌,英才不凡。站在经济总量过万亿的新起点上,为集聚高层次人才,跑出加速度、打好主动仗,再次迎来南通高质量发展的“沧桑巨变”,市委市政府高度重视人才工作,出台了《关于进一步提升青年和人才友好型城市发展指数的若干政策》,为江海英才提供了全系统集成、全方位覆

盖、全过程保障、全链条服务的诸多便利,全力构建“如鱼得水、如鸟归林”的一流创新生态,大力建设青年和人才友好型城市。

组织部部长亲自当“红娘”,既为帮助埋头于事业发展的青年才俊们寻觅知音、邂逅爱情创设了良好的外部环境,更为江海大地人才强磁场建设注入蓬勃后劲。

根据“党建带群建 群团共建”行动方案的总体要求和行动部署,聚焦单身男女的婚恋需求,切实回应社会关注热点,我市着力推进“情暖江海 爱在通城”青年交友活动的蓬勃开展。创新开通注册一键报名、信息一手掌握、数据一体管理、

运行一同联动的交友平台“亲春迹”。组织共建了一批单身青年便捷可达、环境舒适、兴趣导向、免费开放的自由空间“亲春驿站”30多家。先后吸纳会员3000余名,合作单位100余家。通过“季度领办、行业协作”的方式,举办线上线下各具特色的主题活动100多场,举办千人相亲会、大型集体婚礼各一场,总服务人数达10000多人次。

据了解,有意参加29日“情暖江海·爱在通城”冬日暖阳季大型青年婚恋交友活动的青年才俊可以关注“亲春迹”微信公众号,报名咨询热线59002905。

记者卢兆欣

今明两天有雾或浓雾

我市24日或迎来今冬初雪

晚报讯 昨天是二十四节气中的冬至,“数九寒天”正式拉开帷幕。虽已步入“一九”,但升温的脚步却丝毫未歇,昨天通城最高温度达到了17.2℃,暖和得一点不像在冬日了。不过,天气持续静稳的“副作用”又来了,今明两天早晨我市将出现雾或浓雾,能见度较低,广大市民出行一定要注意交通安全。

最近天气回暖得越厉害,也意味着冷空气到来后气温下跌得越惨。这不,新一股冷空气已经在酝酿中了,市气象台昨天下午发布重要天气公告:24至27日我市将有寒潮及持续低温冰冻天气。预计24至25日受强冷空气影响,有一次弱雨

雪过程,并伴有陆上和沿江江面5~7级、海区7~9级偏北大风,气温将明显下降,48小时最低气温降幅8℃~10℃,26~27日最低气温-6℃~-4℃,有冰冻。届时,“数九寒天”的威力将真正显现出来,“冰窖模式”下,小伙伴们一定要做好防寒保暖措施。

【今明后天天气预报】
22日:晴到多云,早晨有雾或浓雾,偏东风3~4级,气温2℃~15℃;23日:多云转阴,早晨有雾或浓雾,东到东北风4级左右,气温3℃~16℃;24日:阴有小雨,夜里转小雨夹雪或小雪,偏北风5~7级,气温6℃~11℃。

记者俞慧娟
(合作单位:南通市气象局)

品羊肉 享温泉 赏梅花 寻年味

“暖在通城”冬季游活动精彩纷呈

晚报讯 冬至虽寒,通城尤暖。昨天上午,“暖在通城”南通冬季游暨小洋口海洋温泉节启动仪式在如东林克斯温泉酒店举行。本次活动由市文广旅局、如东县人民政府主办,围绕“品羊肉、享温泉、赏梅花、寻年味”四大主题进行推介。

为多平台、全方位地展示南通优质的冬季旅游资源,进一步拉动以元旦、春节为热点的冬季旅游消费市场,即日起,至2022年2月上旬,南通市文化广电和旅游局将联动各县市区适合冬季出游的景区、饭店、度假温泉等主体,围绕四大主题精心编撰,端出一桌暖身、暖胃更暖心的丰盛“文旅大餐”。

“享温泉”主题推介环节展示“南通三大宝藏温泉”的特色,并联合温泉酒店推出一系列特惠套餐,除了本次启动仪式举办地如东林克斯温泉酒店推出的“568一晚小镇亲子温泉乐园套餐”外,启东恒大五洲温泉及启东洲颐温泉也分别推

出“899三天两晚乐享城堡套餐”“3988两晚湖景温泉别墅套餐”,诚意满满的产品将有力拉动南通冬季温泉旅游消费市场。“品羊肉”环节首次对外发布了“南通冬季品羊地图”,将南通各具特色的近30家羊肉馆一网打尽,成为数九寒天在南通花式吃羊的最佳美食指南。“赏梅花”环节不仅推介博物苑、梅林春晓、窑园“南通三大赏梅打卡地”,更将张謇爱梅、植梅的典故及其与梅兰芳之间的故事娓娓道来。“寻年味”主题推介环节中,围绕地道“南通年味”,推介了一系列江海时令美食,并预告了50余场春节前后举办的文旅活动,让大家在冬至对即将到来的农历虎年满怀期待。

除了四大主题活动,活动现场还正式发布“南通文化旅游冬季主题旅游线路”。南通50余个适合冬季打卡的景点串联成线,形成“江海·泉韵”宝藏温泉线、“鲜香·滋补”羊肉品

鉴线、“踏江·探幽”赏梅寻香线和“民俗·年味”迎新祈福线。

活动最后,省文旅厅旅游推广处二级调研员李慧、省文旅厅信息中心副主任江伟、上海市旅游行业协会秘书长许婷、上海市杨浦区文化和旅游局副局长於卫群、市旅游协会会长朱晋、市政府办公室副秘书长周健、市文广旅局局长毛炜峰等出席启动仪式,共同启动“暖在通城”南通冬季游暨小洋口海洋温泉节。

本次活动启动后,南通市旅游部门还将围绕四大活动主题,搭建起体验感更强、更贴近年轻群体的文旅新平台,利用更多融媒体手段,在线上线下同步举办“羊里羊气”南通羊肉大赏、“南通三大宝藏温泉”直播体验、“梅花三弄”踏江赏梅慢直播以及“迎春纳福”等系列活动。相信“暖在通城”冬季游活动将再度点燃南通文旅市场“冬天里的一把火”。

记者李波 杨镇潇

想要练出好身材 你得掌握这些窍门



晚报讯 好身材是练出来的?是,也不是!LiNKX 练家健身中心学士府店健身教练王卫均说,掌握这些窍门,你就能拥有一副好身材。

“大脑是决定胖瘦的关键因素。大脑面对压力时会做出特别的应激反应,比如刺激肾上腺素分泌大量皮质醇,这是导致肥胖的激素。所以,训练大脑来管理好你的情绪和压力很重要。”王卫均说。

不少运动者平日只从事一项运动,这是对健身的片面理解。“比如,只靠跑步减脂,刚开始效果不错,一段时间后当身体适应了这种节奏,减肥效果就会停滞不前。”王卫均强调,运动多样性可避免健身中的枯燥无趣,还能帮助减肥。

王卫均最后提醒说,减脂过程中最需要的是饮食的合理性,“偏执者坚决不食用脂肪。其实,这是毫无意义的,虽然脂肪中也有不好的种类,但并不绝对,比如椰子油、橄榄油、奶酪以及坚果含有的优质脂肪就具有丰富营养。”

记者王全立



12月起,首批上海仁济医院专家来南通市第一人民医院坐诊,在家门口为通城百姓带来优质、便捷的诊疗服务。上海交通大学医学院附属仁济医院有哪些特色科室?医院将如何把自己的品牌、技术、服务等带到南通?通城百姓能够享受哪些益处?“仁济来了”专栏一一为您揭晓。

“仁济来了”之肝脏外科

“再次感谢李主任和手术团队的医治,让我的人生有了新的转机!”周四一大早,南通市民黄先生便赶至市一院复查身体状况,并向当年救治自己的医生表达谢意。原来,黄先生两周前得知了上海仁济医院专家入驻市一院的消息,而此次坐诊市一院的仁济肝脏外科医师不是别人,正是三年前为黄先生做原位肝移植术的副主任医师李齐根。

黄先生选择上海仁济医

院看病就医绝非偶然之举。上海交通大学医学院附属仁济医院肝脏外科,是国家器官移植临床重点专科、上海市重中之重临床医学中心(器官移植),也是上海唯一国家器官移植医师培训基地,国际最大的肝移植中心。科室建立了普通肝胆外科手术、肝癌综合治疗及肝脏病危重医学等多个亚专业组,以肝脏肿瘤及其他终末期肝病为治疗特色,至今已顺利完成肝脏移植手术6000

余例,肝移植手术例数连续十年居全国首位。

此次入驻市一院的仁济肝脏外科副主任医师李齐根,擅长各种肝脏、胆系及胰腺疾病的病因深入分析,设计个体化治疗方案,尤其是针对肝胆胰恶性肿瘤实施以提高远期生存率为重点、以外科手术为核心的综合治疗以及全程化管理。记者了解到,每周四上午,李齐根都会坐诊市一院,为通城患者诊断疑难病例。

“以前南通市民朋友看疑难杂病,会选择到上海等大城市就诊。如今仁济肝脏外科入驻市一院,为南通市民提供了更方便的优质诊疗服务。”李齐根表示,“今后随着仁济医院和市一院两院合作的深入,疑难杂病的属地化就医将成为越来越多通城百姓的选择,我们也将为肝胆胰恶性肿瘤患者这样需要全程化管理的病人提供一站式诊疗服务。”

俞鑫城