

第十六届“中国大学生年度人物”揭晓

通大女硕士张玲喜获入围奖

晚报讯 经展示评选、现场考察等环节层层遴选,近日,第十六届全国“大学生年度人物”推选展评活动结果揭晓。南通大学教育科学学院教育学原理专业硕士研究生张玲同学荣获第十六届“中国大学生年度人物”入围奖。

第十六届“大学生年度人物”推选展示活动由教育部、人民日报社共同指导,人民网、光明日报社教育部、《大学生》杂志、中国大学生在线联合主办,旨在深入挖掘和宣传表彰大学生先进典型,集中展现当代大学生的精神风貌,充分发挥先进典型的示范引领作用。

在通大读书期间,张玲勤奋踏实,学习成绩优异,连续两年综合测评排名专业第一,在CSSCI、CSCD等中文核心期刊发表论文共计4篇。在课余生活中,她乐于奉献,积极参加各类志愿服务,曾两次前往西部进行支教工作,并担任第20届南通大学“莫文隋”研究生支团团长,带动学弟学妹接力开展“通大爱传青海”公益活动。她联合学校社团开展“购置笑脸”“微心愿”“商品义卖”等活动发起校内募捐,两年来共累计募集善款6万余元,先后在青海贵德4所学校颁发助教金、助学金共计5万元。她带领“莫文隋”支教团参加团中央志工部发起的“书海悦读一起捐”活动,共募得价值3万余元的正版图书,在支教地所在学校建起了“南通大学图书角”。她还与同学



张玲

共同发起成立南通大学教育科学学院“小天使幼儿助学助困基金”,首次共募集到15000余元现金及学习用品,捐助西部贫困地区幼儿园。她用乐观昂扬的心态展现了通大“莫文隋”助人为乐的友爱精神,用青春践行奉献的承诺,先后获“青海省海南州荣誉教师”、青海省贵德县“最美志愿者”、贵德县民族寄宿制学校“优秀支教教师”、南通市“优秀青年志愿者”、南通大学“‘瑞华杯’大学生年度人物”等称号。

“能够获得这项荣誉,离不开学院的培养、离不开学校各职能部门的指导,更离不开导师和任课老师的关爱。未来,我会铭记‘祈通中西,力求精进’的校训精神,继续传承发扬‘莫文隋’精神,踔厉奋发,笃行不怠。”面对赞誉,张玲这样说。 **通讯员周煜 戴欣宜 记者冯启榕**

动物提前过腊八

昨天,南通森林野生动物园的工作人员为不同种类的动物们准备了适合它们食用的腊八美食,让野生动物提前过一个快乐的“腊八节”。

记者徐培钦



市二院“康复医学中心”全新亮相

康复治疗场所以面积达4500平方米

晚报讯 新年伊始,南通二院“康复医学中心”以崭新的面貌全新亮相。该中心共计8层,面积达1万万多平方米,其中康复治疗场所以面积4500余平方米,设有运动康复中心、物理治疗区、作业治疗区、言语治疗区、中药熏蒸治疗室等。

据了解,新的“康复医学中心”由该院原病房大楼经过抗震加固、内外改造、全新升级,整个中心宽敞明亮、分区合理,由康复治疗一区、二区、三区,综合康复一科、二科、三科,神经康复科,呼吸康复科,心脏康复科,心肺康复中心等科室组成,床位数达到350余张。

康复不仅仅是医疗服务的最后一公里,康复治疗也是提高患者生命质

量的有效途径。“如今越来越多的人在患病或受伤期间通过康复治疗受益,二院康复医学中心历经4次搬迁,现已发展成为本地区规模化、专业化的康复医疗机构。”市二院康复医学中心康复治疗师长肖玉华介绍说,在当前社会下,人们生活水平提高,人均寿命延长,人口老龄化和心脑血管疾病、退行性疾病等发病率逐年上升,同时人们健康观念的转变,康复医学的重要性愈发凸显,“康复医学中心”的改造升级可谓顺势而为。

早在20世纪90年代,市二院就开始开展康复治疗,并于2006年3月创建康复医学科,现已成为为南通市临床医学中心、临床重点专科。

**通讯员高铭 姚丽娟
记者冯启榕**

偏离初衷的运动成瘾,你有么?



读者仲立新来电(0513-85110110)咨询:他爱打乒乓球已有6年,感觉有些运动上瘾,一天不打球就浑身不自在,请问如何戒“瘾”。

南通市体育科学研究所副研究员、南通市体育科学学会副秘书长卞保应对此问题进行了解答。

卞保应说,许多人的问题是缺乏锻炼,也有一部分人的问题是运动成瘾,好比一个爱打游戏、爱上网的人,对于这些东西的热爱已经上瘾,从生理或是心理上形成了依赖,没办法戒掉,渴望它们带来的快乐。

“运动是件好事,但当热情变成上

瘾时,好事可能就变成了坏事。”卞保应说,运动成瘾的人主要有四种表现:一是只热爱一种运动,运动的种类非常单一,身体就像安装了时钟,每天必须进行准时的锻炼;二是运动时间很长,严重的可能超出正常人运动时间的一半还要多;三是一天不运动就觉得难受,甚至生病也会想要运动;四是即便知道自己的运动方式是在伤害身体,仍然停不下来,运动就像吃饭一样,成了每天必须要做的事情。

卞保应提醒,如果你的表现超过以上四种的两种,就该思考应当如何做出调整了。“所有的东西,即便是运动也会过犹不及。运动成瘾的治疗办法主要是通过自控来解决,上瘾者首先要承认自己有问题,然后设法控制健身活动。”

本报记者王全立

南通市主城区100平方公里河道水质周报(2022.1.1)

南通市水利局发布

序号	监测断面	主要污染物				溶解氧 (mg/L)	透明度 (cm)	氧化还原电位 (mV)
		高锰酸盐指数 (mg/L)	氨氮 (mg/L)	总磷 (mg/L)				
1	通扬运河(钟秀路)	2.8	0.450	0.06	7.11	40	123	
2	前进河(钟秀路)	2.9	0.332	0.10	7.32	42	122	
3	郭里头河(钟秀路)	3.0	0.354	0.07	7.51	44	123	
4	八窖河(濠南路桥)	3.3	0.565	0.09	6.92	43	120	
5	城山河(虹桥路南)	3.6	0.588	0.13	6.88	48	121	
6	棉机河(方大花苑)	3.0	0.510	0.09	6.90	45	126	
7	任港河(木行桥)	2.3	0.601	0.10	7.81	51	127	
8	濠河(北濠桥)	2.9	0.436	0.07	7.88	44	127	
9	濠河(长桥)	3.0	0.568	0.09	7.90	48	125	
10	濠河(体育公园)	3.2	0.376	0.10	7.66	47	126	
11	金通河(钟秀路南)	3.5	0.550	0.10	7.59	53	129	
12	胜利河(胜利河闸前)	2.6	0.622	0.09	7.32	51	127	
13	通甲河(龙王桥东)	3.3	0.573	0.11	6.99	50	125	
14	通甲河(通京大道)	3.1	0.461	0.13	7.51	44	127	
15	学田河(青年路)	3.6	0.496	0.15	7.92	46	125	
16	海港引河(青年路)	3.7	0.450	0.14	7.98	51	119	
17	南川河(工农路)	3.0	0.550	0.14	7.99	41	117	
18	城山河(红星路)	3.2	0.516	0.13	7.52	45	118	
19	西山河(洪江路)	2.7	0.499	0.12	7.48	50	120	
20	姚港河(虹桥路)	3.7	0.545	0.10	7.33	44	126	
21	倒虹河(虹桥路)	3.0	0.219	0.10	7.67	43	117	
22	工农河(新建路)	3.1	0.294	0.11	7.75	49	129	
23	锅炉厂河(任港路)	3.8	0.277	0.10	7.96	51	128	
24	运料河(钟秀路)	2.8	0.337	0.09	7.94	40	119	
25	跃进河(濠北路)	3.4	0.542	0.09	7.87	43	121	
26	曹公祠河(城山路西)	3.8	0.467	0.12	7.90	46	127	
27	临江河(崇川路南)	2.8	0.432	0.10	7.82	50	128	
28	拱园河(工农南路)	2.9	0.471	0.16	7.53	46	125	
29	马鞍山河(玉带河交界处)	3.6	0.373	0.04	7.56	52	131	
30	永红横河(工农南路西)	3.0	0.411	0.10	7.61	55	133	
31	裤子港河(工农南路南)	2.2	0.303	0.06	7.27	46	124	
32	南剑界河(园林路东)	2.3	0.242	0.10	7.32	45	124	
33	南郊中心河(园林路东)	2.5	0.360	0.10	7.68	57	138	
34	裤子港河(崇川路北)	2.6	0.337	0.07	7.59	51	127	
35	园林河(世纪大道南)	3.3	0.421	0.09	7.85	52	124	
36	中沙横河	3.8	0.452	0.07	7.88	53	125	
37	老营横河(三八河交界处)	2.9	0.346	0.06	7.29	55	123	
38	三圩横河	2.8	0.277	0.07	7.57	49	122	
39	营房头竖河(居康路南)	3.4	0.300	0.08	7.63	60	127	
40	五圩横河	3.5	0.245	0.08	7.48	47	121	
41	中心竖河(横五河北)	4.1	0.337	0.07	7.44	58	124	
42	营船港(青年东路)	3.5	0.392	0.04	7.59	52	123	
43	紫琅湖南端(源兴路)	2.9	0.573	0.06	7.28	53	124	
44	祠三界河(崇文路西侧桥)				正在进行水利工程施工,不具备监测条件。			
45	姚港河(姚港内)	3.0	0.622	0.04	7.39	51	129	
46	兴石河(钟秀路北)	3.4	0.395	0.10	7.67	50	121	
47	青龙横河(盘香路)	3.0	0.363	0.07	7.71	47	119	
48	胜利河(人民路北)	3.1	0.516	0.08	7.85	46	125	
49	通甲河(盘香路)	3.8	0.392	0.06	7.24	48	136	
50	通甲河(先锋闸西)	2.3	0.447	0.07	7.38	52	128	
51	紫琅湖(朝阳路东)	3.0	0.473	0.13	7.49	53	126	
52	界港河(山港横河北)	3.4	0.395	0.18	7.52	55	125	
53	辅港河(通沪大道北)	3.4	0.360	0.15	7.63	61	126	
54	八一横河(盘香路)	3.9	0.550	0.11	7.47	60	123	
55	海洪横河(东快速路西)	2.5	0.210	0.12	7.58	47	124	
水质类别		I类	0个	I类	0个	I类	0个	I类 34个
		II类	53个	II类	38个	II类	38个	II类 20个
		III类	1个	III类	16个	III类	16个	III类 0个
		IV类	0个	IV类	0个	IV类	0个	IV类 0个
		V类	0个	V类	0个	V类	0个	V类 0个
综 述		主城区54个水质监测断面均为III类水或优于III类水标准。				平均:49		
						平均:124		

数据来源:南通市生态环境局