

“便民核酸采样点实时服务系统”上线 动动手指可查就近点位情况

晚报讯 昨天,崇川区开展又一轮全员核酸检测。当天中午11点半,家住市区城南二村的市民陶女士通过手机登录“南通市常态化便民核酸采样点(实时服务系统)”,很快查询到距离她所在小区3.08里左右的“虹桥公园西广场”便民核酸采样点处于“畅通”状态,服务时间为7点至14点,采样台数2台,服务人群为非特殊人群。“上午有事耽搁了,小区里的便民核酸采样点11点就结束了,有了这个查询系统,就不发愁到哪里找地方采样了。”陶女士说。

新冠病毒核酸检测是落实“四早”要求的重要措施,是防范疫情输入传播风险的重要手段。据了解,崇川区与市大数据管理局合作对接,利用大数据等高科技手段,从5月17日起,推出“南通市常态化便民核酸采样点(实时服务系统)”,市民可以手机登录该系统(网址为https://hsyy.nan-tong.cn/),实时查询崇川区各大便民核酸采样点的具体地址、采样点位是否拥堵等情况,点位可列表或地图显示,方便市民就近选择人流量较少的点位,从而实现高效采样、智慧采样。

当前,崇川区疫情防控取得了阶段性胜利,社会生产和群众生活秩序逐步恢复。但疫情形势依然严峻复杂,该区自5月10日起,已陆续启用234个便民核酸采样点,向市民朋友开放。为守住来之不易的疫情防控成果,崇川区新冠肺炎疫情联防联控指挥部办公室提醒:请广大市民自觉遵守相关防疫要求,主动参加区域全员核酸检测;各类“应检尽检”重点人群,请严格按照核酸检测频次规定,按时参加核酸检测;市外来(返)崇人员、接触过外地来客的朋友,请第一时间到便民核酸采样点进行检测;纳入社区管控的人员,请根据疫情防控政策要求,配合做好核酸检测;苏康码“黄码”人员,请前往专用采样点(汉庭汽车东站店采样点、尚高酒店采样点)采样检测;行程卡带星号人员,请前往专用采样点(南通市第一人民医院、南通市第六人民医院)采样检测;有核酸检测需求的愿检尽检人员,可就近前往任一核酸采样点检测。

记者冯启睿

吃喝玩乐购一应俱全

南大街丁古角商圈购物节启幕

晚报讯 18日,南大街丁古角商圈一派热闹景象,“文艺汇演·乐在丁古角”等系列活动在此开幕,吸引了不少市民驻足参与。

为促进全区现代服务业繁荣发展,进一步优化市场供给、扩大品质消费、激发消费潜力、推进重点商圈消费升级,主城崇川策划开展“燃情盛夏·乐享崇川”消费季十大系列活动。其中,“乐购崇川·美好生活”南大街丁古角商圈购物节是首个开展的活动。

南大街丁古角街区运营公司人员冯建新透露,“乐购崇川·美好生活”南大街丁古角商圈购物节包含文艺汇演·乐在丁古角、甜蜜表白·爱在丁古角、创意市集·享在丁古角、街头文娱·艺在丁古角等4项内容,活动时间为5月22日。活动期间,将有“四季风采观崇川”“文化大串门”“五水汇”等文艺演出;南通文峰大世界、八佰伴等重点商贸企业将开展不同主题的促消



创意市集。 记者陈静

费系列专场,通过发放消费券、代金券、扫码满减及刷卡满减等活动带动消费;本地特色非遗产品也将进入丁古角街区,满足群众消费需求。此外,网红直播、街头艺人等也将在丁古角步行街举行表演,增添年轻人喜爱的时尚元素。

据悉,购物节活动结束后,汽车促销、“6·18”网购节、家电以旧换新等崇川区另外9场消费季活动也将轮番上演。 记者陈静 实习生卢戟卉

走进商业圈 打造“年轻态”

南通首家体彩综合体实体店开业

晚报讯 18日上午,走进市区万达广场,缤纷亮眼的“中国体育彩票”店吸引了来往市民的眼球。作为南通首家入驻商场综合体的体彩实体店,它以打造“一家幸运好玩的店”为理念,设计简约时尚、配色生动醒目,搭配“谁中奖谁请客”“命中注定的一天”等大字LOGO,年轻气息扑面而来。

“哇!我中奖了!刚刮第一张我就中奖了!”开业当天,市民瞿女士便忍不住驻足光顾,收获了400元“意外之喜”。她所购买的即开票,是体彩综合体实体店最热门的票种,拥有经典票、主题票、联名票等多种类型,封面设计感十足。瞿女士称,这些彩票非常好看,没有中奖的票自己也舍不得放进回收箱,要带回家保存起来。据

了解,店内还设有电子彩票,顾客可通过移动终端自助购买,大大提高购票的便捷性。

体彩中心专管员介绍道:“传统的体彩店需要人‘走进’,而这种类型的体彩店是开放式的,有些人没有接触过体彩或者不是为了体彩而来,但只要路过、看到,就可以体验到体彩的乐趣。”

“这类体彩店非常吸引年轻人,我们也在积极拥抱‘年轻态’的同时,将体彩的公益理念和品牌形象在年轻群体中传播、树立起来。”体彩中心负责人表示,接下来,体彩还将在通州万达广场等商业圈陆续推广营业,为全市体育事业、民生事业注入新动力。

记者杨镇潇
实习生沈佳颖

糖尿病患者做家务能代替运动吗?



读者钱佳佳来电(0513-85110110)咨询:她的血糖有些超标,请问平常做家务有利于降低血糖吗?

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对此问题做了解答。

冯泉慧说,运动疗法是糖尿病患者治疗中不可缺少的手段之一。很多患者知道,血糖控制不仅依赖药物,还需要控制饮食和适量运动的配合。合理的运动不仅可以增强机体免疫力,

还可以增强胰岛素敏感性,有利于血糖的调控。

“社会上流传着一个说法:做家务也是一种运动。做家务能否算作运动?有利于血糖控制吗?”冯泉慧说,国外有研究表明,多做家务有助于患者控制血糖,同时还能降低心脏病的风险,洗衣服、做饭等家务对降低血糖水平有一定的好处。“不过,家务劳动是特定的动作,具有较大的局限性,比如做饭洗碗,它的动作仅限于手、手臂、肩膀等,与跑步、游泳等全身性运动相比,锻炼效果相差甚远。”

冯泉慧说,糖尿病患者在做家务、遵医嘱用药的同时,还应该参加中等强度的有氧运动,使全身各个系统都得到锻炼,从而增强胰岛素的敏感性,进而达到控制血糖、增强体质的目的。

本报记者王全立

南通市主城区100平方公里河道水质周报(2022.5.14)

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)	2.0	0.518	0.07	6.03	48	120		
2	前进河(钟秀路)	1.8	0.498	0.07	6.11	48	123		
3	郭里头河(钟秀路)	1.9	0.380	0.08	6.05	47	118		
4	八窑河(濠南路桥)	2.8	0.460	0.08	6.12	47	128		
5	城山河(虹桥路南)	2.2	0.635	0.13	6.02	46	117		
6	棉机河(方大花苑)	2.6	0.403	0.09	6.08	48	120		
7	任港河(木行桥)	2.0	0.470	0.08	5.99	45	123		
8	濠河(北濠桥)	2.4	0.517	0.08	6.12	47	118		
9	濠河(长桥)	2.0	0.462	0.09	6.20	48	117		
10	濠河(体育公园)	1.8	0.578	0.08	6.11	50	123		
11	金通河(钟秀路南)	1.9	0.530	0.08	5.89	51	122		
12	胜利河(胜利河前)	2.0	0.440	0.08	5.99	49	119		
13	通甲河(龙王桥东)	2.1	0.514	0.12	6.03	50	129		
14	通甲河(通京大道)	2.2	0.481	0.16	6.11	48	120		
15	学田河(青年路)	2.3	0.493	0.14	6.08	50	119		
16	海港河(青年路)	2.2	0.397	0.14	6.12	47	123		
17	南川河(工农路)	2.3	0.602	0.15	5.97	48	120		
18	城山河(红里路)	1.9	0.538	0.10	6.07	51	117		
19	西山河(洪江路)	2.3	0.577	0.09	6.11	49	109		
20	姚港河(虹桥路)	3.0	0.617	0.09	6.05	52	120		
21	倪虹河(虹桥路)	2.7	0.559	0.09	6.01	51	123		
22	工农河(新建路)	1.9	0.583	0.11	6.12	48	125		
23	铜炉河(任港路)	1.9	0.472	0.07	5.99	49	119		
24	运料河(钟秀路)	1.9	0.457	0.07	6.03	51	125		
25	跃进河(濠北路)	1.8	0.565	0.07	6.08	49	120		
26	曹公祠一河(城山路西)	2.0	0.568	0.09	5.99	52	119		
27	临江河(崇川路南)	1.9	0.623	0.09	6.03	52	121		
28	拱园河(工农南路)	2.0	0.589	0.12	6.12	50	118		
29	马鞍山河(玉带河交界处)	3.1	0.731	0.13	6.08	49	119		
30	永红横河(工农南路西)	2.1	0.665	0.11	6.05	48	123		
31	裤子港河(工农南路南)	2.3	0.689	0.10	6.05	51	121		
32	南剑界河(园林路东)	2.2	0.740	0.12	6.10	49	130		
33	南郊中心河(园林路东)	2.7	0.595	0.14	5.98	50	125		
34	裤子港河(崇川路北)	2.6	0.635	0.14	6.02	48	122		
35	园林河(世纪大道南)	2.6	0.731	0.14	5.99	50	123		
36	中沙横河	2.3	0.668	0.11	6.04	49	119		
37	老营横河(三八河交界处)	2.2	0.586	0.09	6.03	48	115		
38	三圩横河	2.9	0.520	0.09	5.99	50	120		
39	营房头竖河(居康路南)	2.0	0.574	0.08	6.03	51	119		
40	五圩横河	2.6	0.614	0.05	6.01	49	118		
41	中心竖河(横五河北)	2.0	0.586	0.08	6.00	48	123		
42	营船港(青年东路)	1.9	0.529	0.08	5.98	52	119		
43	紫琅湖南端(源兴路)	2.7	0.632	0.04	6.01	47	115		
44	祠三界河(崇文路西侧桥)	3.3	0.854	0.04	6.22	49	130		
45	姚港河(姚港桥内)	3.4	0.577	0.11	5.99	53	120		
46	兴石河(钟秀路北)	2.5	0.689	0.08	6.10	47	118		
47	青龙横河(盘香路)	1.9	0.635	0.08	6.09	49	116		
48	胜利河(人民路北)	1.8	0.571	0.08	5.99	48	120		
49	通甲河(盘香路)	2.3	0.605	0.08	6.08	47	118		
50	通甲河(先锋路西)	2.6	0.641	0.10	6.06	49	115		
51	紫琅湖(朝阳路东)	2.6	0.653	0.05	5.96	50	120		
52	界港河(山港横河北)	2.4	0.692	0.08	6.10	52	118		
53	铺港河(通沪大道北)	2.3	0.710	0.09	6.07	51	116		
54	八一横河(盘香路)	2.6	0.556	0.12	6.06	48	120		
55	海洪横河(东快速路西)	2.1	0.550	0.11	5.99	50	117		
水质类别	I类	21个	I类	0个	I类	0个	I类	0个	
	II类	34个	II类	12个	II类	37个	II类	41个	
	III类	0个	III类	43个	III类	18个	III类	14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	
劣V类	0个	劣V类	0个	劣V类	0个	劣V类	0个		
综述	主城区65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:120

数据来源:南通市生态环境局