

# 坚持节约优先 加快绿色转型

## 我市发出节能降碳倡议书

晚报讯 13日~19日为全国节能宣传周,市工信局、市机关事务管理局和南通供电公司向全市各级行政机关、企事业单位和广大市民发出《2022年节能降碳倡议书》,号召广大电力用户坚持节约优先,大力倡导绿色低碳生产生活方式,加快促进经济社会发展全面绿色转型。

倡议书提出,要树立节能意识,培养节能习惯,主动学习了解节能知识,充分利用自然采光,合理减少照明用电,在非工作时间以及办公场所空置或无人办公时,及时关闭办公场所电脑等用电设备;减少低层电梯使用率,鼓励干部职工使用步行梯;合理控制空调使用时间,夏季日最高气温在30℃以上、

冬季日最高气温在10℃以下时使用空调;使用空调时温度保持适中,夏季制冷温度不低于26℃,冬季制热温度不高于20℃;做到无人时不开空调,开空调时不开门窗,下班前20分钟关闭空调。

科学合理用电方面,倡议书倡议各级党政机关等公共机构要落实节约用电相关要求,科学规范节电行为,强化节电管理,推广节电技术,充分发挥示范表率作用;各类企业要严格控制能耗总量,合理安排生产工艺、生产班次,杜绝“任性”用能,采用符合国家能耗标准的节能型产品,主动淘汰高能耗、高污染设备及生产工艺,强化资源综合利用,提高能源利用效率。工商业用户根据自身经营特点,合理安排生

产计划,主动错避峰用电。家庭生活节约用电,不使用电器时关闭电源,减少待机耗电,使用高效率、低能耗电器,养成随手关灯的良好习惯;长时间离家,及时拔掉电器插头,减少待机耗电。提倡使用公共交通,绿色交通工具出行,减少燃油消耗,缓解交通压力。

清洁高效替代方面,倡议书提倡应用绿色低碳、先进适用的新技术和新产品,大力实施节能降碳升级改造;推进太阳能、浅层地热能、生物质能等可再生能源与建筑一体化应用,因地制宜推广空气源、地源热泵等项目;优化用电设备控制策略,推广智能化管理,加强能耗在线监测建设,提高电能使用效率。

记者刘璐

## 主城区至通州湾开通直达快线

7月1日起正式运营 早晚时段免费

晚报讯 开通南通主城区至通州湾直达快线,是2022年市委、市政府民生实事项目之一。记者获悉,南通主城区至通州湾定于18日开通两条直达快线。一条为华联至通州湾商务大厦(K1),停靠华联、通州湾汽运中心、通州湾商务大厦站点;另一条为汽车客运东站至通州湾商务大厦(K2),停靠汽车客运东站、通州

湾汽运中心、通州湾商务大厦站点。

据了解,线路走向以高架、高速、快速路为主,运营时间约70分钟,可比乘坐普通公交线路节省30~50分钟。票价为6元,试运营期间(6月18日至6月30日)全天免费,7月1日起正式运营,正式运营后9:00(含)之前、17:00(含)之后免费,9:00~17:00期

间执行市区公交票制票价政策。

通州湾作为南通“一主三副”大城市发展格局中的城市副中心,正在重点建设绿色高端临港产业基地、滨海特色生态旅游示范区和长三角北翼现代化滨海港城。快线的开通是促进主城区与副城协同发展的重要支撑。

记者朱蓓宁 彭军君

市开发区就学校入学政策征求意见召开听证会

## 期房拟从2023年起不再作为入学依据

晚报讯 昨天下午,南通开发区社会事业局召开听证会,就实验小学教育集团招生政策调整方案向社会各界征求意见。

在听证会上,实小集团提出了政策调整方案。文件显示,自2022年起,实小教育集团拟实行招生学段管理,施教区内同一住房6年内只提供一个学位(二孩、三孩或多胎除外)。实小集团表示,在今年秋季入学政策的调整草案中提出,如报名人数超过学位数的校区,拟采取积分优先入学措施;从2023年起,未领取住宅房屋不动产权证的期房不再作为入学依据。在听证会上,实小集团还对合法固定住所的界定依据提出了建议。

在听证会上,市民代表对校区分流、积分制入学等问题提出了疑问,开发区社会事业局党组成员季春华一一做出了解答。

记者沈樑 实习生王徐静

# 牢记初心使命,追梦排忧解“痛”

——走进市老年康复医院疼痛科,携手战胜疼痛类疾病



头痛、颈肩腰腿痛、关节疼痛、神经痛……在日常生活中,疼痛总是难以完全避免。伴随着人口老龄化加剧,疼痛已经成为不少市民就医的首要原因。疼痛逐渐从单纯的医学问题发展成为社会问题。为了缓解、治愈疼痛,患者及医护人员各显神通,在我们身边,有一群人,为了排忧解痛的梦想,一直默默坚持,20年来,把一个只会“打封闭”的疼痛门诊,逐

渐发展成拥有7名专业医师、12名护理人员,专科门诊量大于1.3万人次/年,年门诊微创治疗4000余人次;年收治患者800余人次,年手术400余台;拥有多种疼痛诊断及治疗的先进设备,具有丰富临床疼痛诊疗经验及先进微创祛痛理念的南通市级重点专科——南通市老年康复医院医院疼痛科。今天,我们跟随康复医院疼痛科学术带头人,南通市医学会疼痛学分会副主任委

员,南通市老年康复医院代理院长张愈峰,去了解什么是疼痛、什么样的疼痛需要治疗、镇痛药的使用、疼痛科能看哪些疾病以及疼痛医学发展的趋势……

疼痛是继呼吸、脉搏、体温和血压之后的“人类第五大生命体征”,每个人的一生中都无法完全避免疼痛。疼痛也有好坏之分。一方面,当人们受到伤害性刺激时,疼痛作为一种本能反应,是人体的一种自我保护机制,帮助我们避免受到进一步伤害,这种疼痛我们称之为“好痛”。另一方面,如果伤害性刺激持续3个月以上仍未缓解,达到慢性疼痛的标准,则需要赴医就诊,这种疼痛我们称之为“坏痛”,提示病人要及时就医。

疼痛可由急性发展为慢性,早期个体化治疗十分必要。疼痛不能一拖再拖,无论是肩颈痛还是腰背痛,早期治疗十分必要。在生活中,不少患者由于不重视或者没有得到及时、规范、有效的治疗,使得“小痛”逐渐发展成“大痛”,严重影响了患者的身心健康。不少人习惯了忍痛生活,这既容

易延误治疗时机,也容易导致误诊。张院长建议市民遇到不明原因的疼痛时,可以将疼痛科作为首诊科室,以尽快明确病因,少走弯路。作为多学科交叉领域学科,疼痛科涉及临床许多专科,专业范围非常广泛,国际疾病分类已将100多种疾病归类于疼痛性疾病,如头痛、骨关节痛、骨质疏松性疼痛、三叉神经痛、带状疱疹后神经痛、颈腰椎间盘突出、神经病理性疼痛、癌痛等。

镇痛药应遵医嘱服用。一些老年人认为镇痛药有很多副作用,吃多了会上瘾,因此即使医生给开了镇痛药,也是能不吃就尽量不吃。也有不少市民的家庭药箱里常年备有镇痛药,稍有疼痛就拿出来吃一粒。镇痛药不是万能神药,何时吃、吃多少都应该由专业医生来评估,市民不能盲目自行服用,只有合理用药,才能使得镇痛药发挥治疗作用,同时最大程度降低发生药物不良反应的风险。

科学祛痛,将新技术广泛应用于疼痛治疗。疼痛科副主任医师任严玲认为,疼痛诊疗正在逐步摆脱靠一针走天下的

传统封闭疗法,作为疼痛科副主任,从事疼痛诊疗20年来,先后到国内多家医院进修学习先进疼痛诊疗理念。他确信科室的发展一定会紧跟学科发展的步伐,以微创、无创技术祛除患者疼痛为目标,以疼痛科常见病的诊断与治疗为基础,以脊柱与关节相关疾病及神经病理性疼痛的微创诊治新技术应用为主要发展方向,以神经阻滞、神经脉冲调理、神经电刺激、鞘内止痛、体外冲击波治疗、脊柱微创治疗、臭氧及PRP注射为特色治疗手段,为更多患者解除疼痛。

目前,康复科疼痛病区位于医院2号楼3楼,从门诊发展到南通市重点专科用了20年。20年来,他们一直在认识、了解疼痛,探索、研究治疗疼痛的新技术;20年来,不忘初心使命,以解除患者病痛为责任,近30万人因为他们而免受疼痛的折磨;20年来,从被质疑到逐渐被信任,他们一直把为民排忧解“痛”作为自己的初心使命,把“天下无痛”作为自己的梦想。走近他们,认识疼痛,把战胜疼痛类疾病变成可能。