

更加注重精细化和文化、品质

崇川40个老旧小区改造开工在即

晚报讯 “改造中一定要听取百姓心声，提高改造的百姓满意率。”安居才能乐业。兔年第一个工作日，崇川区市政和绿化管理局局长曹建军携部门相关人员来到唐闸镇街道，对大南新村老旧小区改造准备工作进行现场调研。据悉，今年崇川将对大南新村、新桥北村、南川园新村等40个老旧小区实施改造，建筑面积约194万平方米，惠及居民1.94万户。

老旧小区改造，是崇川区“城市更新提升年”行动中的重头戏。2020年，该区启动老旧小区改造，并制订了“十四五”期间全面完成2000年之前老旧小区改造任务的目标计划。通过接续努力，至2022年年底，全区已累计改造完成老旧小区112个，总建筑面积达650万平方米，“十四五”计划完成率超过60%。去年，该区还创新性地在部分已经完成改造的老旧小区周边建设了10条“最美回家路”。今年，该区继续实施老旧小区改造项目，同时计划改造建设南园路、朝霞路、食品路等10条“最美回家路”，进一步畅通老旧小区周边背街后巷“微循环”。

唐闸镇街道今年共有大南新

村、新华园等5个老旧小区41幢住宅楼纳入改造。为确保改造工程紧扣序时统筹推进，去年11月街道就开展了老小区改造动员大会，街道、社区工作人员分成10个工作组，由10名党政领导带队，全部下沉一线，到居民家中入户做工作。与此同时，定制500份宣传册，印制公园二村、新华三村改造对比图，让居民直观感受改造成果。多措并举，年前该街道拆违签约率就达到100%。“1月31日招投标结果一出来，总包单位就能定下来，随后就可以进场，实施拆违等施工改造。”唐闸镇街道党工委副书记王佳透露。

据悉，今年的老旧小区改造将继续从外立面出新、雨污水管网分流整治、停车位改造、平改坡等老百姓的“急难愁盼”处发力。“在总结前面三年经验的基础上，把老旧小区改造工作进行提炼，尤其在精细化和文化、品质方面做好深入研究，让老旧小区更宜居、百姓生活更幸福，从而形成崇川特色的经验做法。”曹建军说。

目前，所涉街道的老旧小区改造项目全部挂网招标，2月份将陆续组织开工。

记者陈静



体验非遗技艺

22日~30日，南通群英馆开展“玉兔呈祥”南通非物质文化遗产手工技艺体验主题活动，邀请非遗项目代表性传承人现场传授技艺，让爱好者直接体验心仪的蓝印花布印染技艺、木版年画、灯彩等非遗项目。记者许丛军

春节过后电商陆续恢复线上营业 快递业迎来配送小高峰

晚报讯 昨天，结束了春节长假，不少假期休息的电商也陆续开始恢复线上营业，从当天开始，各家快递企业的到件量开始增加，快递企业迎来了配送小高峰。

当天上午9点，记者来到顺丰速运南通兴东中转场，偌大的中转场被有序分成卸货区、小件区、矩阵区等多个区域，机器轰鸣声此起彼伏，流水线高速运转，从全国各地发来的一个个包裹经过

消杀后，在传送带上“躺平”并转运至指定区域，工人们身着工作服各自忙碌着。顺丰速运南通兴东中转场场地主管理亮告诉记者，春节长假期间随着电商放假，网购人数减少，业务量并不多，整个南通地区快件量是平时的三分之一，今天开始快件量已经开始增多，预计节后的一波小高峰将在元宵节前后。

记者徐培钦

春节消费热潮持续 御寒保暖类商品受欢迎

“小记者”逛市场

晚报讯 受冷空气影响，这几天南通最低气温骤降至零下五六摄氏度，加上春节假期各类促销活动，通城商场、超市内的羽绒服、羊毛衫、火锅食材、海鲜、水果等保暖、健康类商品热销。

在南大街一商场，市民沈先生带着家人前来买羽绒服。“这几天明显冷了，孩子正是长个子的时候，去年的羽绒服有些短了，打算买件长点的防寒。”精心挑选后，他在儿童服饰楼层给女儿买了一件正在打七折的羽绒服。随后又来到楼下的羽绒服品牌专柜，给父母各挑了一件羽绒背心。“老人家出门少，在家总爱穿背心，轻巧又保暖。”

记者了解到，各大商超春节期间推出了较大力度的满减、折扣等促消费活动，呢绒类服装、羽绒服

饰、儿童羽绒服、羊绒羊毛、棉皮鞋、皮靴、羽绒被等保暖类商品十分热销。“地铁直通这里，过年期间客流量明显增多。”金鹰圆融广场相关负责人介绍，基本以家庭消费为主，餐饮、服饰等板块销售尤为不错。

在大润发超市，来冰柜前选购火锅食材的消费者络绎不绝。市民陈小姐买了番茄火锅底料、香菇贡丸、蟹肉棒、肥牛片、午餐肉等，准备回家搞个火锅局。“本来和几个朋友准备在外吃饭，但商场人挺多的估计要排长队，索性就买好食材回家吃火锅，吃着新鲜又暖和。”

大润发相关负责人介绍，节日期间整体销售稳步增长，客流量每天两万人次左右，各种御寒类食材、饮料、蔬菜等颇受欢迎，顾客购物也更注重品质、口感和健康，对此超市一直加强质量把控，加大备货量，确保消费者买得安心。

记者刘璐

节后“收心指南”来了 专家支招赶走“假期综合征”

晚报讯 昨天，春节长假后的第一个工作日来临。然而，有些市民还沉浸在假期走亲访友、游山玩水的节日气氛中，面对具体的工作感到焦躁不安。南通四院精神科专家严琦表示，在日常工作状态下，人的大脑中枢已建立起了一套与之相适应的思维模式。一般来说，面对更长的假期，人们容易出现情绪紊乱的现象，这就是“假期综合征”。

所谓“假期综合征”，是指人们在长假之后出现的各种生理或心理的不适表现。严琦强调，这种症状一般来说只是短暂的，不必过分惊慌。简单来说，就是假期舒适的生活状态和上学、上班差异太大了，但是我们又不得不从这舒适的环境中脱离出来。这就是我们在心理学上所说的“对比效应”，从而在节后出现负面情绪。

那么，到底该如何赶走“假期综合征”？严琦建议，不管有没有“阳过”，都要让自己保持健康状态，确保拥有较好的抗压能力和免疫力。他支招，第一，要学会自我调节，丰富业余生活，以尽快恢复到原有的生活状态，适度进行体育活动，每次持续20~30分钟为宜；第二，入睡前尽可能做到身心放松，可用热水洗脚、轻按头部、欣赏音乐等方式调整，睡前半小时不吃东西、不大量喝水，为自己创造一个良好的睡眠环境；第三，过年吃多了大鱼大肉和各种荤腥，长假后要注意调整饮食结构，要多吃水果和新鲜的绿叶蔬菜等清淡食物；而最重要的是面对工作要做好计划。当然，如果还有人感觉特别焦虑，同时伴有躯体不适的症状，如心慌、肌肉疼痛、多汗等，就应及时到医院寻求帮助。

通讯员朱小平 钱晨城 记者冯启榕

南通报业大型线上分类信息发布平台，值得您信赖的“信息百宝箱”——

“通通帮”线上推送

办理方式：一、南通日报微信公众号首页底部点击分类信息；二、南通发布App首页底部点击分类信息；三、扫描右侧二维码。**帮帮热线：0513-85118889**



登录请扫码



咨询请扫码

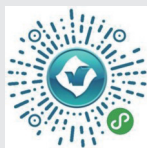


友情提醒：有意在本栏目投放分类广告的客户，可至南通报业传媒大厦办理相关手续。

招聘求职 保洁清洗 搬家搬迁 征婚交友
家政服务 房屋租赁 二手车讯 快餐外卖

南通日报社遗失启事、公告刊登

办理方式：一、线下办理可至南通报业传媒大厦（南通市世纪大道8号）22层2210室；二、线上办理可微信搜索小程序“南通报业遗失公告办理”。**刊登热线：0513-68218781**



线上办理请扫码

创办十九年，数千对成功配婚，良好的社会口碑

鸿运婚介

凡来鸿运婚介征婚、交友的单身男、女照片或手机号都不会透露给其他人，这是我们的职责。
承诺：不满意不付婚介费 微信号：18912286139 13962983156
小石桥红绿灯东100米马路北四路车站楼上 征婚热线：85292569 15851252008

红星养老院

用心呵护，建设有温度的养护院
地址：青年东路422号
电话：0513-69983330