

“5·19中国旅游日”将至

我市多家景区设免门票开放日

晚报讯 昨天,记者从市文广旅局获悉,为了让更多的群众充分体验到景区的文化内涵和优美环境,在“5·19中国旅游日”即将到来之际,我市多家景区设立了免门票开放日。

此次,设立免门票开放日的景区分别为南通啬园景区、南通军山景区、南通剑山景区、南通城市绿谷、海安江淮文化园、如皋定慧禅寺、如皋平园池荷香民俗园,这些景区将在中国旅游日(5月19日)同时免门票开放。

此外,南通啬园景区、南通军山景区、南通剑山景区还在7月1日和8月

22日免门票开放;南通城市绿谷在7月1日免门票开放;海安江淮文化园还在8月1日和11月1日免门票开放;如皋定慧禅寺还在8月1日免门票开放;如皋平园池荷香民俗园还将在6月28日免门票开放。

旅游部门提醒,虽然这些景区当天可以免门票入园游览,但游客需要注意的是,鉴于当天免门票入园,可能会使景区游客激增,游客在景区游览时要注意安全,带小孩的游客一定要看管好自己的孩子,防止意外发生。

记者李波

缺碘危害到底有多大?

市民补“碘”知识很必要

晚报讯 5月15日是我国第30个“防治碘缺乏病日”,今年的主题是“科学补碘30年,利国利民保健康”。昨天,记者从市疾控了解到,南通自2000年以来一直处于碘缺乏病消除状态,但仍然存在碘缺乏风险。市疾控提醒,市民朋友们要长期坚持补碘,食用碘盐是预防碘缺乏病最简便安全有效的方式。

碘是人体新陈代谢和生长发育必不可少的微量营养素,是人体合成甲状腺激素的主要原料。甲状腺激素参与身体新陈代谢,维持所有器官的正常功能,促进人体,尤其是大脑的生长发育。

“缺碘的程度不同,对人体的危害不同。即使轻度缺碘也会引起地方性甲状腺肿。”市疾控中心血地寄防制科张峰科普,如果孩子在胎儿期和婴幼儿

期缺碘,严重者会造成流产、早产、死产、克汀病、聋哑、智力损伤等。因此,妊娠期和哺乳期妇女对碘的需要量明显多于普通人群,必须及时地补充适量的碘。儿童和青少年缺碘会引起精神功能受损和体格发育迟缓。成年人缺碘可能会导致甲状腺功能低下,容易疲劳、精神不集中、工作效率下降等。

“我们生活在海边,从小就吃海产品,按理来说,每天碘的摄入量不少,是不是就不用额外补碘了?”南通作为沿海地区,不少市民可有类似的困惑。对此,张峰回答:“我国大部分地区,包括沿海地区在内,外环境(水、土壤等)几乎都缺碘,仍然存在碘缺乏风险,仅靠食物补充碘是远远不够的,切不可掉以轻心。”

记者王怡

城市内涝要防范 避险知识请记牢



南通市安全生产委员会办公室 特约

遇到内涝如何避险?水井、地坑、下水道等被积水覆盖后难以发现,如非必要莫要冒险涉水,通常有旋涡或向外溢水的地方很可能井盖已缺,要远离。避开灯杆、电线杆、变压器等有可能连电的物体,当发现电线垂入水中时,要绕行并及时告知电力、交通等部门。如果家中进水,也要及时关闭

电源。遇到桥洞积水,不要企图冒险穿过,应熄火弃车逃离,并拨打求助电话,车中最好常备敲窗锤,紧急情况时可砸窗逃生。如遇地铁、地下车库、地下商场等进水,不要惊慌,迅速找到最近出口,有序逃离。如果被困可拨打110或119求救,若没带手机或手机无信号,要呼喊求救或敲击物品或晃动鲜艳颜色的衣服,增加被发现的可能性。住在地势低洼的房屋,可利用沙袋、挡水板等阻挡积水浸入,如家中积水过深时,要迅速撤离,及时向屋顶、高层等处转移,找到被困地的制高点等待救援。(综合应急管理部公众号)

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



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 房屋租售 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 婚纱热线:85292569 15851252008