

## 南通机场航班换季调整

## 29日起执行冬春季航班计划

晚报讯 记者从南通机场获悉,10月29日至2024年3月30日,南通机场将执行冬春季航班计划。

此次航班换季后,南通机场继续合作13家航司,其中深圳航空、东海航空、中国国际航空、中国东方航空、厦门航空航班较多。南通可通航30多个国内航点、2个地区航点,每周计划航班起降量800多个。新航季将加密西安、哈尔滨等国内航班,其中南通至北京、成都、广州、昆明、深圳、长沙、贵阳等地每天执飞4班及以上。香港、澳门航班暂无。

变化,南通→香港航班每天执飞1班,南通→澳门每周一、三、五、日各执飞1班。

为方便旅客出行,南通机场在国内出发大厅开设专用值机柜台加强咨询、引导和帮扶,聚焦无陪儿童、孕妇、首乘旅客、晚到旅客等特殊旅客群体,在值机、安检、候机、登机等四个环节提供个性化服务,主动给予关心和帮助。

“我们还将在航站楼增设3处首乘旅客服务柜台,并设置首乘旅客专属休息区。”南通机场地服部相关负

责人介绍,为解决首次乘机旅客第一次来到南通机场的迷茫、担忧,机场将全面升级首次在南通机场出发、到达旅客的保障服务举措。

机场将为首次乘机旅客提供全流程咨询、指引、帮扶、答疑解惑等,及时消除首次乘机旅客出行困惑;为首次乘机旅客佩戴专属标识贴,便于后续值机、安检、候机各出行环节的机场服务人员精准识别,及时提供便利化服务;持续加强首次乘机旅客帮扶引导、信息告知、客票退改签、食宿等不正常航班服务,切实助力首次乘机旅客出行顺畅。

记者李慧

## 海军空军青少年航空学校初选结束

共有306名高中、初中学生进入复选阶段

晚报讯 17日,在南通市教育考试院举行的空军青少年航空学校招生初选结束。至此,2024年度海军招收飞行学员南通站初选,空军招收飞行学员初选和空军青少年航空学校招生初选均已结束。我市共有705名优秀高中、初中学生参加初选,有306名学生初选合格。

为保障2024年度海军、空军招飞初选和空军青少年

航空学校招生初选工作顺利进行,市教育考试院积极开展空军招飞宣传工作。9月19日,该院为我市空军飞行员家庭颁发荣誉牌匾;9月19日至21日,市教育考试院在全市25所学校开展空军招飞和空军青少年航空学校招生入校宣讲活动。

为提升生源输送质量,市教育考试院动员各市县学校积极组织学生报名,严

格落实身高、体重、视力、血压、色觉等“五查”,为我市2024年度空军招飞工作打下基础、积蓄力量。下一阶段,各县(市、区)招考机构和相关学校将继续做好保苗、育苗工作,提升新生代飞行学员的综合素质培养,为后续定选、录取工作保驾护航,为军队源源不断输送高质量飞行人才,助力新生飞行力量圆梦蓝天。

记者沈樱

省级“向日葵亲子小屋”与社区家庭联动  
海门区计生协打造托育新模式

晚报讯 18日下午,海门区“向日葵亲子小屋”项目观摩会在师山托育海兴园区内举行,来自附近社区的10多位幼儿跟着托育老师做音乐律动操,在亲子小屋内开展创意美术亲子活动。

据悉,今年8月,南通市海门区师山托育海兴园区顺利通过江苏省计划生育协会“向日葵亲子小屋”立项申请,成为目前南通市唯一的

省级“向日葵亲子小屋”。

“向日葵亲子小屋”是中国计生协深入开展“优生优育进万家”活动而设立的项目,旨在打造0~3岁婴幼儿早期发展服务平台。海门区计生协依托海门城区条件成熟的普惠托育机构,逐步构建托育服务网络,通过申报“向日葵亲子小屋”省级项目,发布亲子小屋公益活动招募令,在亲子小屋项目点附近社区开展

点对点群众宣传活动,不断提升婴幼儿家庭照护能力,促进婴幼儿健康成长。

海门区计生协将以“向日葵亲子小屋”项目为载体,依托专业托育机构的优质资源,定期开展亲子活动,传播科学育儿知识、提供免费亲子早教公益课程、社区亲子活动、家长课堂和入户指导等服务,推动托育服务体系项目建设。

记者李波 通讯员夏燕

## 南通四院睡眠专科:睡眠障碍能够引起一系列问题

“我每晚入睡都很困难,白天又睡不着。”被睡眠障碍困扰的张英(化名)周四一大早就走进了南通市第四人民医院失眠专病门诊。她告诉医生,自己今年60岁了。自从女儿生了孩子,照顾外孙的重担就落到了她的肩上,孩子睡觉没有规律,她也就跟着睡睡醒醒。白天还要照顾老人、买菜做饭,长此以往,她的精神处于极度紧绷的状态,感觉整个人恍恍惚惚。

南通四院睡眠专病副主任陈星判断她这是过度焦虑导致

的失眠。于是,陈星让她把每天要做的事情记在本子上。“看着本子上的待办事项,我不会因为担心有事情忘记办而费神。”张女士坦言,这样的做法虽然看似不起眼,但确实帮助她将生活中一直绷住的弦放松下来。

陈星嘱咐她,每天留一点时间让自己放松下来,什么都不要去想。这其实就是冥想最简易的做法。此外,陈星还给她开了一周的中成睡眠药。经过一个月的调整,复诊时,张女士原先蜡黄的脸色已经褪去,

她告诉陈星,白天已经可以补觉了,人也舒服了很多。

陈星介绍,如果持续有睡眠问题,会引起认知下降、高血压等并发症,因此前往医院就诊越早越好。目前,南通四院针对睡眠问题的病人,首先会进行认知行为治疗,从心理上缓解主观情绪,然后才是用药治疗。

其实,失眠只是睡眠障碍中的一种,除此之外还有呼吸暂停综合征和睡梦中行为异常等。今年28岁的赵力(化名)便是一名呼吸暂停综合征患

者。起初他只是呼噜声很响,后来经常在睡梦中接不上气憋醒。一起合租的朋友在网上看到像赵力这样在睡眠中呼吸暂停的人其实不在少数,于是便劝他前往南通四院就诊。

经过监测,在一整晚的睡眠中,赵力出现了100多次的呼吸暂停,血氧饱和度仅在75%左右,大脑供氧不足。经过检查,陈星发现赵力的上呼吸道堵塞。通过治疗后,赵力现在的睡眠状况已经得到改善。“我再也不用担心睡觉的时

候被自己憋死了。”术后的赵力和陈星打趣道。

如今,越来越多的人患有睡眠障碍,睡不好、醒不来给生活造成了严重困扰,睡眠障碍已成为不可忽视的健康隐患。陈星建议,如果确实存在睡眠问题,要尽快就医,以免对身体造成更大的影响。



18日,如皋市白蒲镇新时代文明实践所志愿者在勇敢社区,为居民们讲解“白蒲味道”文化墙。

如皋传统美食享誉大江南北,而居东南一隅的白蒲古镇独占半份额。醇和的黄酒、筋道的茶干、清雅的潮糕,更是享誉大江南北。如皋市白蒲镇深度挖掘推广“白蒲味道”美食非遗文化,新增长寿文化主题餐厅“蒲寿菜系·非遗展示”墙和勇敢社区“白蒲味道”文化墙两处打卡点,吸引市民和游客前来打卡,沉浸式感受白蒲美食非遗文化的独特魅力。

记者尤炼