

无节制刷短视频、过度关注热搜——

你被手机“偷”走了多少时间

无节制刷短视频、过度关注热搜、过量浏览娱乐信息……这是不少“手机控”的使用状态。昨日,我市心理专家在记者采访中透露,我市青少年手机成瘾者已占10%。那么,市民使用手机的情况如何?出现手机依赖的原因又有哪些?专家对此给出建议。

年轻人机不离手成标配

“被手机占据生活后,我发现自己变得大脑空空。意识到这一点时,感到后怕的我开始有意识戒除手机,将手机智能化作用发挥到对自己有实质性的帮助上来。”谈起“手机成瘾记”,小吴感慨很多,从被动到主动、从他律到自律的过程殊为不易。

小吴表示,通过改变手机使用习惯,从起床第一时间刷手机、睡觉前刷手机以至于熬夜玩手机,被手机碎片化信息消耗,到下定决心早起不打开手机、关闭娱乐相关通知甚至卸载一些没用的App,晚上睡前看有优质内容纸质书不再被手机绑架,她最终不仅成功摆脱手

机控,也不再熬夜和失眠。

现如今,小吴通过读书、健身、收纳等等,让身心变得更充实生活也有滋有味,最关键的是,她和手机成瘾彻底说拜拜。

“我还走在摆脱‘手机控’的路上。”在市区一家公司工作的小洪说,“两年前的失态和求职的不顺,让我有些自暴自弃,每天就是用手机刷抖音、玩手游打发时间。但前不久我开始想戒断手机瘾,不能再像以前那样消磨人生。”

银发一族也有手机情结

社交软件、学习软件、支付软件……这些常见的手机应用软件,在65岁的林晓梅手机里一应俱全。

林晓梅是南通市老年大学党委副书记,昨日,她在记者采访时主动介绍:“我大致计算了一下,每天使用手机的时间至少有5到6个小时,特别是工作中根本离不开手机,各类文件传输、上报统计报表、开设网课、发布通知等等,都需要通过微信平台完成。”

手机成为当代打工人的办公工具,也为银发一族学习交流提供了一个重要的便捷平台。“其实不仅是学校教职工,每位学员报名成功后,都必须通过手机加入所属班级群,班级事务、课务、讨论交流以及作业布置等都在线上群聊进行。”林晓梅说。

中老年人同样必须培养一个有趣的灵魂。钢琴、素描等兴趣爱好的培养,也为林晓梅的生活增添了色彩。“手机浏览器能搜

索到很多音乐教学视频,小红书也有不少博主分享经验,手机让我的兴趣爱好逐渐得到升华。”林晓梅坦言。

和林晓梅一样,当下,越来越多的老年人主动学习智能手机的使用技巧,努力填平年龄带来的“数字鸿沟”。

专家称戒瘾已是必修课

中国青年报社社会调查中心联合问卷网,前不久对1501名受访者进行了一项关于手机的调查。调查结果显示:86.1%的受访者会漫无目的地刷手机,37.3%的受访者经常会这样。其中,短视频分享平台(73.6%)、即时通信应用(55.6%)、社交媒体(46.8%)占用受访者的时间最多。主要表现为无节制刷短视频、过度关注“热搜”、过量浏览娱乐信息等。

那么,我市又是怎样的状况呢?心理学专家、南通市第四人民医院心理咨询中心技术顾问戴伟华报出了一个数据:经调查,在我市,参与网络游戏和手机不同程度成瘾的青少年在10%左右;也就是说,十个青少年中间,就有一个无节制地玩手机上瘾。

几乎每天门诊都能接触到多个玩手机上瘾的青少年,在戴伟华看来,手机控和手机成瘾,已成为社会各方关注的一个热点话题,戒瘾是一门必修课。“沉迷手机不能自拔的年轻人都有一个共性特点,那就是离开手机会变得烦躁不安、情绪异常,而且个性封闭,对父母家人的教育持抵触态度,一旦手机被没收就会出现暴躁暴怒等难以控制的激动状态,有的甚至以轻生自尽等极端行为威胁或要挟家人,并且,学业荒疏、对其他事情提不起兴趣等等,总之对本人和家庭的正常生活带来极大的

负面影响。”

那么,应该如何戒除手机瘾呢?戴伟华认为,这是一个整体联动的系统工程,涉及社会力量、学校老师、父母家庭、青少年自身等多种因素。其中,父母的教育引导至关重要,要帮助青少年认识到成瘾的危害性,要转移注意力培养他们更为宽泛的良好兴趣,让成瘾者在其他事物中找到成就感等等,从而摆脱对手机的惯性依赖。

本报记者 周朝晖 张园

紫琅快评

莫让手机掌控你的生活

刷抖音、打游戏、逛淘宝、看八卦、点外卖,手机不离手,成为一种常态。

手机方便了我们的日常,但过度依赖沉迷手机,会影响人与人之间的交流,亲情友情变淡,导致对周遭产生冷漠情绪,从而成为社会问题;同时,一味迷失在海量的信息迷宫里,也失去了自我思考的能力,与人合作沟通的能力会逐渐消退,影响到我们正常的工作和生活。

反思“手机依赖症”时代来临,要让手机始终为我所用。适时停止刷屏,放弃依赖,让大脑有独立的思考空间;走出屏幕,拥抱生活,多与家人朋友交流谈心,感受身边的春暖花开。

手机只是工具,不要让它掌控了你的生活。
·周陆培·

“排水管家”加班加点保障小区污水畅排

本报讯 (通讯员吴琦 记者俞慧娟)“感谢你们义务为我们社区办实事、办好事,你们真不愧是老百姓的‘排水管家’。”昨日上午,崇川区新城桥街道濠景园社区工作人员将一面锦旗送至南通水务集团下属排水管网公司工作人员手中,连连致谢。

7月初,市排水管网公司工作人员在巡查时发现濠景园小区门口有轻微沉降,小区污水管与市政管道连接有损坏。发现问题后,工作人员立即通知了新城桥街道,并主动表示愿意帮助社区解决这一难题。在施工过程中,排水管网公司工作人员不仅修复了原先破损的污水管道,同时将连接段雨污混流的问题一并解决。为了不影响小区居民的正常生活,工作人员不畏高温酷暑加班加点,仅四天时间就完成施工,保障了小区污水的畅排。

崇川现有燃气用户逾50万

“六进”宣传守护市民用气安全

本报讯 (记者陈静 通讯员王熙)如何检测灶管阀是否合格?夏天使用燃气时有哪些注意事项?……昨日,崇川区在龙信广场启动燃气安全宣传“六进”活动,并同步发布“蓝焰红心 安燃崇川”党建品牌,通过机关党建与业务深度融合,形成全方位、全覆盖、多角度、多渠道的燃气安全宣传合力,筑牢燃气安全“防火墙”。

崇川区现有天然气管道燃气居民用户约49万户,瓶装液化气用户约1.5万户,呈现基数大、分布广、复杂化现象。近年来,该区深入开展城镇燃气领域安全生产专项整治三年行动,组织百日攻坚、大排查大整治等一系列专项行动,城镇燃气安全本质化水平逐年提升,全区燃气安全生产形势总体平稳。

燃气安全监管始终是进行时。今年,崇川区市政局创建“蓝焰红心 安燃崇川”

党建品牌,成立“六进”宣传活动工作领导小组,并通过凝聚城镇燃气安全生产专业委员会各成员单位力量,组建“燃气安全进万家”先锋服务队,开展安全宣传教育进街道社区、进学校、进家庭、进企业和公共场所、进机关、进餐饮场所活动。

此前区市政局已组织成员单位开展燃气安全宣传培训。在当天的启动仪式上,先锋服务队代表开展了首场进公共场所志愿服务。大众燃气公司是代表之一,公司党员向广大市民进行夏季燃气安全使用规范宣传,耐心解答燃气政策问题,并对如何判定灶管阀是否合格进行讲解;区市政局进行了燃气安全法律法规的宣传。“夏季是各种易燃易爆危险品、电器等火灾多发季节,燃气使用时间同样要十分注意。”市民王敏在听了现场的宣传后,受益匪浅。

接下来,先锋服务队将通过发放宣传

资料、播放事故案例、举行现场交流等形式,将宣传教育阵地延伸到小区楼栋,增强宣传的力度、广度和专业度;利用课堂教学、专题教育、社会实践等宣传燃气安全知识,实现“普及一个孩子,带动一个家庭,影响整个社会”的效果;通过入户安检、质量复查,向居民讲解燃气灶具、燃气瓶等燃器具的安全使用注意事项;聚焦使用燃气的工矿企业和养老服务机构、医院、宗教活动场所,普及用气安全,推广燃气泄漏报警装置;定期开展机关食堂燃气安全隐患自查整改工作,强化员工安全用气意识;向餐饮场所、农贸市场等从业人员宣传普及新安全生产法等政策法规。

“我们将以燃气安全宣传‘六进’活动为契机,优化完善体制机制,压实压紧各方责任,积极防范和化解燃气安全风险隐患,全力保障人民群众生命财产安全。”崇川区市政局局长曹建军表示。

昨天是世界预防溺水日

长航公安巡查宣防保平安

本报讯 (通讯员何文辉 记者尤炼)播放防溺水视频、救生工具展示、心肺复苏急救要领讲解……昨天是世界预防溺水日,长航公安南通分局在南通派出所滨江公园警务室等处开展预防溺水主题宣传活动。连日来,长航公安南通分局以夏季行动为抓手,立足派出所主防定位,组织民警深入辖区开展“珍爱生命 预防溺水”巡查宣防活动。

围绕重点时段、重点区段、重点部位开展高密度巡逻,并整合义务巡逻员、巡堤保安员等群防群治力量开展全天候安全巡查,加强巡逻看护力度,及时堵塞隐患漏洞,在沿江风景带、网红打卡点、天然滩涂等重点水域劝阻戏水、游泳、垂钓等群众30人,避免溺水事故发生。

利用傍晚居民休闲散步之余,在滨江公园、梵音广场、江堤景观带等人员密集场所设置宣防点开展集中宣讲,通过播放宣传片、发放防溺水宣传手册、现场问答互动等方式将防溺水安全知识、溺水事件典型案例宣传到户、提醒到人,切实提高群众尤其是青少年群体防溺水意识和自我保护能力。其间,发放宣传手册200余份,受教群众500余人。

以全警实战大练兵为牵引,联合蓝天救援队乘坐冲锋舟在长江干线水域、水上重点工程施工地开展落水救援情景模拟,利用无人机巡航定位,实操救生杆、救生绳、救生圈等救援设备的使用和溺水者被救上岸后的人工呼吸、胸外按压等急救方法,提升民警快速反应和救援处置能力水平。

专家义诊助力健康管理

第五个老年健康宣传周活动启动

本报讯 (记者冯启榕 实习生黄琳茜)昨日,由市委宣传部、市文明办主办,市卫健委承办的“全民健康生活,我们一起行动”主题实践活动暨“护佑通城健康”党建联盟启动仪式举行。7月24日至7月30日是全国第五个老年健康宣传周,主办方特地选择在市老干部活动中心举行此次活动。

来自市卫健系统的专家们在一楼大厅义诊,市民刘老伯带来了体检报告请医生解读,“听了专家的建议,受益匪浅。原来除了吃药,也可以通过科学运动、物理治疗等非药物性治疗方式改善健康状况。”活动现场,来自市一院、二院、三院等多位医学专家围绕“科学健身,助力老年健康”展开科普,特别是指导老年人科学锻炼。

随着年纪增长,各种慢性疾病困扰老年人,调查显示,跌倒已经成为老年人群最常见的伤害类型,也成为65周岁及以上人群因伤害就诊、创伤性骨折、伤害死亡的第一原因。市二院老年医学科副主任医师马鑫建议,老年人可以做一些舒缓型的运动,“比如说打太极拳、慢跑、散步等,这样能减少老年人肌肉的萎缩,预防肌少症和跌倒。”

通大研究生实践团组织体验活动

弘扬中医文化 传承国药精粹

本报讯 (通讯员钱屹 记者高阳)暑期来临,自6月中旬至7月底,南通大学“药”蕴初心研究生实践团先后前往陆洪闸小学、乐美凯茜幼儿园、虹桥社区、南通日报社等地开展活动,同时为响应大学生返乡实践号召,实践团成员在各自家乡江阴市周庄镇、河南省安阳市内黄县等地也开展了系列活动,将中医药文化自信书写在祖国大地。

夏天池塘里的荷叶作为中药如何入药?为什么孩子们吃完山楂片后食欲大增?通大志愿者们将“看、闻、识、学、做”贯穿穿答案始终,在“学思践悟”中体味中医药文化。一“看”,看草药标本,识草药;二“闻”,闻艾草汁、香囊药粉配方;三“识”,搜集日常生活中常见食物,识别其入药原理、方式;四“学”,学习华佗、李时珍的故事,感受博大精深中医药文化;五“做”,制作中草药书签、玫瑰胭脂……实践团希望通过系列活动给孩子们带来丰富的中医药文化体验,在引导他们养成健康良好的生活习惯的同时,近距离感受中医药文化魅力。



23日晚,由俄罗斯远东少儿芭蕾舞团演绎的经典儿童芭蕾舞剧《白雪公主》在更俗剧院精彩上演,演员们用小朋友们看得懂的方式,优雅地诠释这一故事。

记者 徐培钦摄

通州湾示范区国有建设用地使用权出让公告

通州湾自然资源出让告
网(2023)第13号

根据国家有关法律、法规,经通州湾示范区管委会批准,南通市自然资源和规划局通州湾示范区分局以网上挂牌方式,通过南通市国有建设用地使用权网上交易系统(http://www.landnt.com)出让下述宗地国有建设用地使用权。出让地块的基本情况 and 规划指标要求,以及网上竞买申请、缴纳保证金和挂牌出让时间详见下表1、表2。

地块编号	地块位置	用地性质	土地面积(m ²)	建筑面积(m ²)	容积率	建筑密度(%)	绿地率(%)	出让年期(年)	竞买规则	起挂价(万元)	土地最高限价(万元)	房屋最高备案指导均价(元/m ²)	增价规则及幅度	竞买保证金(万元)
TR23010	长江路南、乐海大道东侧	居住用地	79357	≤142800	(15万平方米/公顷≤容积率<1.8万平方米/公顷)(上限以建筑面积为准)	≤25	≥35	70年	“限地价不限房价”并摇号	36670	42170	-	397万元或其整数倍	7350
TR23011	闽江路北、乐海大道东侧	居住及配套用地	70419	≤126750	(15万平方米/公顷≤容积率<1.8万平方米/公顷)(上限以建筑面积为准)	≤25	≥33	70年	“限地价不限房价”并摇号	32540	37420	-	352万元或其整数倍	6550

表2	地块编号	网上竞买申请和缴纳保证金时间	网上挂牌出让时间
	TR23010	2023年8月15日起, 2023年8月25日上午11时止	2023年8月15日起, 2023年8月27日上午11时止
	TR23011	2023年8月15日起, 2023年8月25日上午11时止	2023年8月15日起, 2023年8月27日上午11时止

上述出让地块详细资料及出让要求等详见南通市国有建设用地使用权网上交易系统《出让文件》,有意竞买人请登录网站(http://www.landnt.com)了解详情,并在网上办理竞买手续。咨询电话:0513-69001186、80800286。

南通市自然资源和规划局通州湾示范区分局
2023年7月26日



七月中半月和八月上半月,简称“七下八上”,是我国主汛期的重要阶段之一。“七下八上”为何如此多雨?面对汛期,有哪些注意事项?

在“七下八上”时,西太平洋副热带高压达到全年最北位置,水汽不断向北输送,这股暖湿气流一旦与东移南下的冷空气相遇,就容易形成强降水和持续性降水。此时,北方进入主雨季,同时南海和西太平洋的台风活动也进入活跃期,影响沿海地区。北方的雨在汛期分配集中,暴雨强度大,南方虽然雨水多,但分布在数个多雨时段当中。北方承载暴雨能力通常比南方弱,容易出现洪涝及城市内涝,山洪、山体滑坡、泥石流等次生灾害。

这段时间,要关注天气预报、山洪预警,提前规划行程,尽量避开山区、河道等危险区。下雨时,尽量不要在有积水的道路上行走,尽量贴近建筑物,不要靠近有漩涡的地方,防止跌入缺失并算的水井、地坑等危险区域,尽量避开灯杆、电线杆、变压器等可能连电的物体以防触电,不要在涵洞、立交桥低洼区、地下通道等地势较低的地方避雨。遇到山洪时,要立即按照预警信息提示,或向沟道两边高坡上跑,千万不要顺沟跑。同时,在山洪易发地区也要常备哨子、手电、救生衣等应急物品。

“七下八上”多雨季 汛期安全不可掉以轻心