中秋小长假 健身热起来

本报记者 杨 蕾

“注意姿势,背部挺直,注意膝盖向着脚尖。”9月23日下午,记者走进位于康平路的新动力健身俱乐部,刘菲正在教练的指导下,不停地下蹲、站直,满身大汗。健身房里,跑步机和各类健身器械上均有人挥汗如雨。中秋小长假,除了出去游玩、走亲访友,利用假期锻炼身体成为越来越多人的选择。

刘菲告诉记者,平时就热衷运动的她,放假更是在家待不住,她已经爱上了运动出汗的感觉。在事业单位上班的陈鹏,3天小长假没选择出游,而是泡在了健身房。“平常工作忙,没时间锻炼,趁放假来健身房跑步、练器械,可以完成一整套系统的健身训练。”

“今年中秋节比往年热闹许多。”新动力健身俱乐部负责人智日存告诉记者,节假日前来健身的人越来越多,并且都是结伴而行,尤其是下午人更多。据统计,中秋节3天该中心日均锻炼达300人次,“一般夏季属于健身房的旺季,锻炼人次日均300人次。”中秋节这几天的火爆程度确实让他有些惊喜。

“请人吃饭不如请人出汗。”近年来,随着人们生活水平的提高,市民健身意识越来越强,各种健身机构“遍地开花”。往年不少健身机构往往是越到过节人越少,而今年这一现象得到了改变。新动力健身俱乐部开馆11年,见证了市民健身习惯的变化。智日存告诉记者,2007年,他就开办了这家健身馆,先是在名都广场二楼开了一店,那时候的年轻人感到新鲜、时尚,把健身当成一种时尚,大部分都是来跑步和练器械。后来,随着市民健身意识增强,健身行业开始快速发展,不少健身机构如雨后春笋般涌现。“当健身馆都在招募会员、抢占市场的时候,其实人们的健身需求已经开始发生变化。”智日存告诉记者,那时候人们对健身的需求已从图新鲜向要健康转变。于是他开始静下心思考,如何站在顾客的角度,做专业的的健身馆。“既要多元化,也要个性化。”智日存说,他们在原有一店的基础上扩大规模,成立二店,全方位引进瑜伽、动感单车、蹦床、舞蹈等课程,并招引有专业资质的私人教练,为每位会员定制健身方案,其中包括训练方式、强度、饮食计划。记者了解到,目前新动力健身俱乐部拥有1200名会员。“接下来的国庆长假,会有更多的会员过来,我们都已经提前安排好了课程。”

中秋节期间,奥体中心游泳馆里的人也多了起来。王华和几个朋友约好节假日就在这里度过。“每次我们都会比赛,既锻炼了身体,也为节假日增添了乐趣。”除了健身房、游泳馆,假期在公园、小区内,不少跑步、健走爱好者都在锻炼身体。针对健身已经成为市民生活中的一部分,专家提醒,健身需要量力而行,节假日要注意科学健身,不要过多增加运动量,以免造成不必要的伤害。

JIN RI SHI DIAN 今日视点

人社局为白驹居民送健康“礼包”

本报讯 9月23日,是我国第一个“农民丰收节”。区人力资源和社会保障局、医保中心在白驹镇开展城乡居民养老保险、医疗保险集中宣传活动,发放《盐城市“互联网+城乡居保”应用指南》《基本养老保险政策问答》《城乡居民基本医疗保险宣传手册》等宣传资料,为居民送上养老健康“大礼包”。

活动中,工作人员在街头搭起活动展台,为农村居民详细讲解有关养老、医保政策,耐心向农民群众解答参保条件、缴费渠道、领取办法以及“新老农保”的转接等疑问,对公众普遍关心的医疗保险、大病医疗保险赔偿等热点问题一一解答。他们还现场帮助过往群众手机扫描二维码,安装社保APP,指导居民运用互联网技术享受掌上社保医保服务。

(张大为 董汝涛)

西团镇党员干部带头无偿献血

本报讯 日前,市中心血库到西团镇开展义务献血活动。在镇村党员干部的带动下,该镇共有教师、医生及普通群众近300人踊跃报名参加。

为做好此次无偿献血工作,该镇利用《西团视窗》公众平台,认真宣传动员,尽早部署;根据实际制定全镇无偿献血工作方案,明确时间、地点及人员安排。向全镇社会各界人士发放无偿献血倡议书,倡议书中对相关无偿献血优待政策进行说明,对献血注意事项作了温馨提示。同时还通过镇村干部会、微信、短信平台等形式,大力宣传无偿献血对身体的益处、献血注意事项以及献血的社会意义,充分调动广大党员干部群众参与无偿献血的积极性。此次献血活动,成功采血240人,采集血液58800毫升。

(陈兆华 李翠萍)

长三角地区成立儿童医疗联盟

日前,由上海市儿童医院、南京市儿童医院、浙江大学医学院附属儿童医院、安徽省儿童医院牵头发起的长三角地区儿童医疗联盟成立。据介绍,长三角地区儿童医疗联盟将通过互联网远程医疗、应急转运网络、多中心临床研究、管理经验分享等,促进长三角地区儿童医疗服务可持续发展。联盟从2018年上半年开始筹备,至今已有31家共同发起单位,81家成员单位加盟。4家牵头单位都是有一定行业影响力和号召力的三级甲等儿童专科医院。伴随着联盟成立,2个急救转诊网络将在长三角区域内形成,分别为新生儿危急重症转运网络和儿童危急重症转运网络。联盟将开展多项业务协作计划,分别涉及基层儿科医疗能力提升、儿童精准诊疗、儿童先进适宜技术推广示范、儿童药物应用与评价等。 (仇逸)

医疗快讯 YI LIAO KUAI XUN

9月21日,不少居民在西团镇卫生院中医门诊拔罐。据悉,该卫生院新门诊大楼今年8月底投入使用,设内科、外科、妇产科、儿科等,同时开设老中医门诊、推拿等特色科室,为该镇居民提供良好的医疗服务。 王越 摄

宝宝打嗝,四招快速缓解

贝贝每次喝完奶就会出现打嗝的情况,起初贝贝妈妈觉得孩子可能是吃太饱了,可后来发现她总是出现这种情况,而且每次都要打上一会儿才罢休。婴儿打嗝真的没办法缓解吗?

宝宝以腹式呼吸为主更容易打嗝。河南省儿童医院门诊办公室主任王凌飞说,新生儿与成人不同,他们以腹式呼吸为主。膈肌是呼吸肌的一部分,是指胸腔和腹腔之间一层很薄的肌肉,它把胸腔和腹腔分隔开来,起到分隔和保护胸腔、腹腔的作用。当膈肌收缩时,胸腔扩大,引起吸气动作;膈肌松弛时,胸腔容量变小,引起呼气动作。

“由于新生儿调节横膈肌运动的神经尚未发育成熟,当宝宝受到一些刺激,如吃奶过快、吸入冷空气、吃得过饱等,都会刺激植物神经,引起膈肌突然收缩和痉挛,导致宝宝迅速吸气并发出‘嗝’的一声。当有节律地发出这种声音时,就是打嗝了。”王凌飞说。

避免宝宝打嗝,预防是关键。王凌飞介绍说,新生儿打嗝虽然多为良性自限性的,但打嗝总归不舒服,所以要对新生儿打嗝进行预防。平时给宝宝喂奶要在安静的状态与环境下,注意不要在宝宝剧烈啼哭或饿得厉害时喂奶。注意正确的喂奶姿势,母乳喂养时应让宝宝含住妈妈的大部分乳晕,避免吸入过多空气。如果母乳很充足,宝宝进食时,要避免乳汁流得过快。人工喂养的宝宝,奶瓶应倾斜45度,并让奶汁注满奶嘴,这样可以让气泡跑到奶瓶底端,不会让宝宝因吸进空气而打嗝。喂奶完成后,妈妈可以将宝宝竖抱起来贴在自己胸前,让宝宝的头靠着自己的肩膀,轻拍宝宝背部,帮助宝宝把胃里的空气排出来,以防打嗝。

如果宝宝打嗝时有一股酸腐异味,这就说明宝宝可能是消化不良引起的打嗝。妈妈可以给宝宝拍拍背或给他喝点山楂水,帮助通气。除此之外,还要避免宝宝受凉。如果宝宝腹部受凉,容易出现连续打嗝的现象。

宝宝打嗝时,应该这样做:把宝宝抱起,用食指尖在宝宝嘴边或耳边轻轻搔痒,让宝宝发出哭声,打嗝就会消失。这是因为宝宝的耳边、嘴边的神经比较敏感,搔痒能够使其神经放松,从而使打嗝消失。用手指轻弹宝宝足底,让他哭出声,终止膈肌的突然收缩,打嗝即可消失。将宝宝抱起,喂点热水,可改善宝宝打嗝的症状。用玩具或轻柔的音乐来转移宝宝的注意力,使其忘记打嗝。

(江南)

JIAN KANG TIE SHI 健康贴士

关于对拟新增低保边缘困难家庭进行公示的公告

根据《大丰区社会托底救助实施办法》(大政规发[2015]7号)的文件精神,为了体现公开、公平、公正的原则,现对经镇人民政府(区管委会)调查审核后的拟救助低保边缘困难家庭予以公示。公示期间,如对公示对象有异议,可直接向我局或有关部门反映,以接受社会监督。低保边缘困难家庭主要指具有我区常住户籍、共同生活的家庭成员,月人均收入在我区低保标准1倍以上、2倍以内,且家庭成员患有恶性肿瘤、白血病、尿毒症、红斑狼疮等重病的;或者家庭当年遭受自然灾害、突发性事件等且损失严重的;单亲家庭中有残疾人员的;或者家庭遭遇其他特殊困难的(我区现行城乡低保保障标准分别为每人每月560元和480元)。公示时间:2018年9月26日——2018年10月2日 举报电话:0515-83810212区民政局低保办 0515-83515582区财政局社保科

大丰区民政局
2018年9月26日

盐城市大丰区2018年9月拟新增低保边缘困难家庭公示表(农村)

序号	镇别	村别	户主姓名	家庭人口	救助对象姓名	困难原因	家庭详细地址
1	西团	北团村	蒲东明	2	吴高珍	恶性肿瘤	北团村二组
2	白驹	朱舍村	朱长国	3	陈巧英	因其他	朱舍村七组
3	丰华	丰裕村	黄卫东	2	黄卫东	肝癌	万裕嘉苑36#801室
4	丰华	丰裕村	陈友才	2	陈友才	胃癌	万裕嘉苑
5	大中	福丰村	余洪英	2	余洪英	右乳腺癌	福丰村五组
6	大中	阜丰村	施翠英	1	施翠英	因其他	阜丰村五组
7	大中	阜南村	龚姝华	4	龚姝华	红斑狼疮	大新二组
8	大中	海防村	仇翠兰	2	仇翠兰	恶性肿瘤	海防村二组
9	大中	恒北村	奚翠玲	2	奚翠玲	肺腺癌	恒北村三组
10	大中	恒丰村	沈德松	1	沈德松	因其他	恒丰村四组
11	大中	恒丰村	杨林群	1	杨林群	因其他	恒丰村三组
12	大中	红花村	李兵	3	李兵	右肾上腺肿瘤	红花村三组
13	大中	红花村	姚正芳	2	姚正芳	因其他	红花村七组
14	大中	红花村	胡正忠	2	胡正忠	胃癌	大华路拆迁安置房11幢103室
15	大中	红花村	施正月	2	施正月	因其他	红花村五组
16	大中	红花村	顾仁凤	1	顾仁凤	因其他	红花农民公寓
17	大中	利民村	朱美芳	2	朱美芳	左下肺腺癌	利民村三组
18	大中	利民村	盛玉琴	1	盛玉琴	因其他	润富花园5#503室
19	大中	泰西村	葛元初	2	葛元初	因其他	泰西村农民公寓2#410室
20	大中	同德村	王美琴	2	王美琴	左乳癌	同德村五组
21	大中	万丰村	唐泽州	2	唐泽州	膀胱移行细胞乳头状癌	万丰村三组
22	大中	元丰村	张兰凤	1	张兰凤	因其他	元丰村四组
23	大中	元丰村	王树林	2	王树林	因其他	元丰村四组
24	大中	海丰村	杨一飞	2	杨一飞	肝癌	海丰村一组
25	大中	海丰村	陆永才	1	陆永才	因其他	海丰村三组
26	小海	新村村	董尔星	2	李红英	甲状腺癌	新村二组155号
27	小海	新村村	刘应芳	2	刘应芳	胃癌	新村一组6号
28	小海	江北村	董汉华	2	董汉华	截瘫	江北村四组19号
29	小海	南团村	吴龙波	1	吴龙波	食道癌	南团居三组123号
30	小海	无泊村	沈保林	2	徐汉萍	淋巴结炎	无泊村七组15号
31	小海	无泊村	刘存	2	王琴兰	肺腺癌	无泊村四组40号
32	小海	无泊村	陈旭才	2	陈旭才	听神经鞘瘤	无泊村一组22号
33	小海	无泊村	单兆银	2	倪凤英	肺癌	无泊村七组78号
34	小海	无泊村	杨双喜	2	朱翠英	阴道癌	无泊村四组138号
35	小海	海团村	崔松林	2	崔松林	慢支肺气肿肺心病糖尿病房颤	海团村一组146号
36	小海	海团村	朱红书	2	朱红书	脑出血	海团村六组99号
37	小海	海团村	顾德群	2	顾德群	直肠癌	海团村三组93号
38	小海	海团村	吴金存	2	吴金存	雷诺综合症	海团村二组82号
39	小海	海团村	吴学海	2	吴学海	食管癌	海团村二组85号
40	小海	海团村	朱安乐	2	吴明方	糖尿病脑梗死	海团村三组50号
41	小海	北虹村	朱宝胜	2	吴永凤	胃癌	北虹村九组59号
42	小海	北虹村	肖永美	1	肖永美	吉兰-巴雷综合征	北虹村一组145号
43	小海	北虹村	王荣坤	2	朱金兰	乳癌	北虹村九组23号
44	小海	北虹村	陈天宏	2	陈天宏	横结肠癌	北虹村二组92号
45	小海	北虹村	赵锦龙	2	赵锦龙	肺肿瘤	北虹村七组46号
46	小海	杨树村	王文书	2	王文书	因其他	杨树村四组58号
47	小海	杨树村	王增和	2	刘启英	因其他	杨树村二组180号
48	小海	杨树村	刘云宏	3	刘云宏	肝癌	杨树村一组44号
49	小海	杨树村	单增桂	2	单增桂	肛周脓肿	杨树村二组97号
50	小海	杨树村	沈春凤	2	唐永红	红斑狼疮	杨树村四组46号
51	小海	杨树村	王文余	2	王文余	贲门癌	杨树村四组59号
52	小海	杨树村	刘天明	2	刘天明	食管鳞癌	杨树村一组130号
53	小海	杨树村	康广余	2	康广余	因其他	杨树村二组36号
54	小海	杨树村	刘春龙	2	刘春龙	前列腺癌	杨树村五组32号
55	小海	杨树村	单增红	2	单增红	贲门癌	杨树村二组128号
56	小海	杨树村	朱银成	2	赵爱平	因其他	杨树村三组32号
57	小海	杨树村	肖龙俊	2	王素芳	因其他	杨树村六组21号
58	三龙	前进村	陈友中	2	韦干秀	腺癌	前进村五组
59	三龙	前进村	蔡学英	2	蔡学英	食管癌	前进村八组
60	三龙	前进村	颜宏庆	2	陈介娟	结肠癌	前进村七组
61	三龙	前进村	徐安东	2	徐安东	膀胱癌	前进村四组
62	三龙	龙南村	陈金龙	2	陈金龙	胃癌	龙南村六组
63	三龙	斗龙港村	朱亚红	2	朱亚红	尿毒症	斗龙港村六组
64	三龙	新坍村	孙德根	2	孙德根	喷门癌	新坍村三组
65	三龙	富强村	陈旺忠	2	陈旺忠	恶性肿瘤	富强村二组
66	三龙	龙东村	王启太	2	王启太	肝癌	龙东村一组
67	三龙	龙西村	张正祥	2	张正祥	恶性肿瘤	龙西村一组
68	三龙	新丰村	吴洪培	2	陈亚珍	恶性肿瘤	新丰村六组
69	三龙	稻麦原种场	朱兴涛	2	李粉凤	宫颈癌	稻麦原种场
70	三龙	丰余村	秦国荣	2	陈翠平	肺癌	丰余村七组
71	三龙	新丰村	徐国华	2	徐国华	尿毒症	新丰村二组

盐城市大丰区2018年9月拟新增低保边缘困难家庭公示表(城镇)

序号	镇别	村别	户主姓名	家庭人口	救助对象姓名	困难原因	家庭详细地址
1	大中街道	城中居	王爱英	2	王爱英	因其他	新东苑10#210室
2	大中街道	飞达居	朱建平	2	朱建平	因其他	大新五村21#101室
3	大中街道	建丰居	姚桂荣	3	姚桂荣	因其他	教工解困房2#402室
4	大中街道	建丰居	蒋亚萍	2	蒋亚萍	乳房癌	新东苑17-206
5	大中街道	健西居	宋永林	2	宋永林	因其他	同德村九组
6	大中街道	康平居	朱崇云	2	朱崇云	子宫腺肌瘤	糖烟酒公司宿舍区
7	大中街道	康平居	陈志兰	2	陈志兰	因其他	康平小区1#202室
8	大中街道	浦江居	季希都	2	季希都	尿毒症	刘庄镇民主村九组
9	大中街道	人民居	瞿友珍	1	瞿友珍	直肠癌	新丰镇鼎丰村
10	大中街道	人民居	谢凤良	2	谢凤良	胃癌	暂住大新村三组
11	大中街道	西河口居	蔡松萍	3	蔡松萍	因其他	市区聚龙苑4#203室
12	大中街道	西河口居	朱正祥	2	朱正祥	因其他	西河口化工厂宿舍2#17号
13	大中街道	新街居	李华	1	李华	肺腺癌	老油化厂2#304室
14	丰华街道	裕华居	李广俊	1	李广俊	因其他	裕华居四组
15	丰华街道	新东苑居	周华	2	周华	因其他	新东苑31#216室

关于对拟新增城乡低保对象进行公示的公告

根据《江苏省居民最低生活保障工作规程》等文件规定,为了体现公开、公平、公正的原则,现对经镇人民政府(区管委会)调查审核后拟保障的低保申请对象予以公示。(我区现行城乡低保保障标准分别为每人每月560元和480元)。公示期间,如对公示对象有异议,可直接向我局或有关部门反映,以接受社会监督。公示时间:2018年9月26日——2018年10月2日 举报电话:0515-83810212区民政局低保办 0515-83515582区财政局社保科

盐城市大丰区民政局
2018年9月26日

盐城市大丰区2018年9月拟新增低保对象汇总表(农村)

序号	乡镇	所属居委会	户主姓名	性别	家庭人口	困难原因	家庭详细地址
1	大中街道	红花村	俞荣贞	男	2	因其他	红花村六组
2	大中街道	红花村	王学华	男	2	因其他	红花村一组
3	大中街道	大新村	陈育军	男	2	因病	新丰镇全心村五组
4	大中街道	恒北村	董桂英	女	1	因其他	恒北村五组
5	大中街道	福丰村	吴永根	男	1	因其他	福丰村一组
6	大中街道	大新村	蒋秀芳	女	1	因病	大新村三组
7	大中街道	德丰村	李秀林	女	1	因其他	德惠花园9#1003室
8	大中街道	新团村	蒋秀玉	女	3	因其他	新团村一组
9	大中街道	海丰村	丁昌	男	1	因其他	海丰村四组
10	大中街道	阜北村	俞忠耘	男	1	因病	阜北村六组
11	大中街道	朝荣村	陆加平	男	1	因病	朝荣村三组
12	丰华街道	裕华村	陆亚芳	女	1	因其他	裕华居委会二组
13	开发区	龙福村	陈存英	女	2	因病	龙福村四组20号
14	开发区	七灶河村	顾海光	男	2	因病	七灶河村七组
15	开发区	和瑞村	刘凤华	男	1	因病	和瑞村一组35号
16	开发区	灶圩村	卢成兰	男	3	因病	灶圩村安置小区26号楼603室
17	开发区	灶圩村	卢日军	男	3	因病	灶圩村三组40号
18	开发区	和瑞村	杨长松	男	3	因病	和瑞村三组8号
19	开发区	龙福村	张存兰	女	2	因病	龙福村二组53号
20	开发区	灶圩村	周黄和	男	1	因病	灶圩村二组99号
21	开发区	灶圩村	朱爱萍	女	1	因病	灶圩村四组105号
22	开发区	灶圩村	朱从美	男	3	因病	龙门家苑17-302
23	开发区	河口村	王全山	男	1	因病	河口北小区456号
24	三龙	东红村	董平	男	2	因病	东红村六组
25	三龙	龙东村	陈宝昌	男	5	因病	龙东村
26	三龙	丰余村	李福祥	男	1	因病	丰余村一组
27	三龙	丰余村	江桂元	男	3	因病	丰余村八组
28	三龙	龙南村	陈秀珍	女	2	因病	龙南村二组
29	三龙	洋桥村	顾维华	男	1	因残	洋桥村二组
30	三龙	增产村	陈俊明	男	1	因其他	增产村一组
31	港区	海港居委会	董震华	男	1	因残	海融家苑二期
32	港区	海港居委会	王风根	男	1	因其他	海融家苑二期
33	港区	南新村	徐荣乐	男	1	因病	南新村一组
34	万盈	西灶村	宗卫斌	男	1	因其他	西灶村一组

盐城市大丰区2018年9月拟新增低保对象汇总表(城镇)

序号	乡镇	所属居委会	户主姓名	性别	家庭人口	困难原因	家庭详细地址
1	大中街道	红花村	俞荣贞	男	2	因其他	红花村六组
2	大中街道	红花村	王学华	男	2	因其他	红花村一组