

## 站在城市自信的新起点上

(上接第1版) 从点滴做起,不讲条件、不计得失,像爱护自己的眼睛一样爱护启东的形象,像呵护自己的小家一样呵护启东这个“大家”,自告奋勇担当文明城市创建的示范者、宣传者、守护者,凝聚了“全民支持、全体参与、全员上阵”的磅礴力量。历尽天华成此景,人间万事出艰辛。今天的成绩与喜悦,属于每一位为之奋斗、为之努力、为之付出的启东人民!

文明创建没有终点,百尺竿头更进一步。创建全国文明城市,绝不仅仅是为了拿一块牌子、争一个荣誉,而是要推动城市进步,让市民得到更多实惠。建设美丽宜居、文明和谐启东任重道远。站在城市自信的新起点上,我们要以“永远在路上”的执着和韧劲,始终保持谦虚谨慎、不骄不躁的工作作风,始终保持久久为功、永不懈怠的创建热情,始终保持团结拼搏、永攀新高的创建干劲,进一步巩固提升创建成果,健全完善常态长效创建机制,不断提升城市文明程度和市民文明素质,让文明创建更加接地气、顺民意、惠民生,努力让广大人民群众享有更加文明幸福美好的生活。

创文精神弥足珍贵,砥砺前行再谱新篇。在这场创文攻坚战中,我们锻造了一支敢打硬仗、能打胜仗的干部队伍,锤炼了担当作为、善作善成的过硬作风,彰显了咬定目标、攻坚克难的奋斗精神,彰显了追求卓越、奋勇争先的进取精神,彰显了比拼实干、比拼奉献的拼搏精神,彰显了落细落小、精益求精的工匠精神,彰显了上下同心、众志成城的精神。这些弥足珍贵的“创文精神”,是我们的宝贵财富和强大精神力量。

奖牌光灿灿,责任沉甸甸。站在新起点,开启新征程,我们一定要以习近平新时代中国特色社会主义思想为指导,深入学习贯彻党的十九届五中全会精神,将从创建全国文明城市工作中汲取的精神伟力,转化为经济社会高质量发展的不竭动力,以更加饱满的热情、更加高昂的斗志、更加过硬的作风,埋头苦干、真抓实干、众志成城,奋力谱写启东高质量发展跨越发展新篇章。

## 为家乡感到高兴自豪

(上接第1版) 蔡媛媛说:“在今后的日子里,将与社区居民一起继续为城市文明作出自己的努力。”

作为志愿者中的一员,紫薇二村社区志愿者黄菊英高兴地说:“真心为家乡感到高兴和自豪,创建文明城市真正得到实惠的还是百姓自己,环境变好了,市民素质也得到了很大提升,大家都在自觉地城市的文明作出努力。相信启东一定会越来越好,我们的生活也会越来越幸福。”

“为启东这座城市点赞,为文明的启东人点赞。”景都小区居民丁建新说,这几年感受最深的是小区卫生环境的变化,“过去小区卫生环境让人头痛,经过这几年的整治,改造了停车位,修整了绿化带,楼道的垃圾没有了,小区物业服务水平也上了一个台阶。文明创建带来的变化每天都在发生,环境一天比一天好,居民的文明素质也越来越高了。”

## 小雪至宜冬藏

# 养生有八大要点



气效果佳)。(2)多吃应季蔬菜水果:冬天经常吃火锅,但辛辣物、牛羊肉,在干燥的冬季更容易让人们出现干燥的症状,比如口鼻干燥、易感冒、上呼吸道感染。所以多吃些白菜、豆腐、萝卜、藕片、银耳、滋阴润燥。多吃苹果、梨、香蕉、橙子,养阴润燥的同时补充维生素。(3)黑色的食物补肾养气血:白菜炖豆腐(黑豆),黑木耳炒菠菜,腰果香菇炒西芹,黄芪莲藕黑豆牛骨汤,补肾粥(黑豆、黑豆、黑芝麻、粟米、紫皮花生)。

**运动:**打太极拳、八段锦,至微微出汗,尤其是体质虚弱容易感冒之人,不可大汗淋漓而复感风寒。不建议早晚运动,气温低,太阳出来后阳气上升时运动,采集天地之精华。气为血之帅,正气充沛,血随气行,达于四末,表现面色红润手足温暖。

**调情志:**气温低情绪容易出现抑郁,要多听轻音乐,心胸开阔,与人为善,保持愉悦的心情。肝藏血,主疏泻,心情愉悦利于肝的疏泻。

**规律作息:**“无扰乎阳,早卧晚起,必待日光”,小雪节气阳气比较弱,此时阳气是闭藏的,所以人也要随着阳气的闭藏而闭藏,不要扰动阳气,这时候夜晚比秋天要长一些,白天时间较短,所以人们要适应气候的变化,要等到太阳出来的时候再起床,可以避免寒气的侵袭,保护人体的阳气。总之,要早睡早起,保证充足睡眠,避寒温而早晚加衣,避风寒防感冒。

**艾灸:**补肾补气血,肾腧、脾腧、关元、涌泉、太溪、八髎,灸后多喝温水。

**按摩:**百汇、大椎、风池,增加正气,提高免疫力。

**保持空气流通:**早中晚开窗通风。

**小雪益气养血膏:**百合、大枣、枸杞子、黄芪、茯苓、白术、陈皮、砂仁、当归、川芎、白芍、生地、女贞子、旱莲草、桑葚、沙参、麦冬等根据体质辨证后选择适量熬制成药,每天一勺,舌下含服。

# 诊断慢阻肺,肺功能检查是金标准



2020年11月18日是第19个世界慢阻肺日,今年的主题是“防控慢阻肺,你我携手行”。什么是慢阻肺?如何能早期发现?能治愈吗?北京中医药大学东方医院呼吸热病科董尚娟医生跟大家聊聊慢阻肺的相关知识。

### 慢阻肺是什么病?

慢性阻塞性肺疾病(简称“慢阻肺”),英文简称“COPD”,是一种具有气流不可逆受限特征的疾病,病情呈进行性发展,是一种逐渐削弱患者呼吸功能的破坏性慢性肺部疾病。主要与吸烟、厨房燃料、空气污染及一些遗传因素有关。早期症状以咳嗽、咯痰为主,病情进展兼伴气短、呼吸困难,轻度的慢阻肺很容易被忽视,肺功能是诊断慢阻肺的金标准。因此,如果有慢性呼吸道症状的患者,尤其是出现活动耐力下降,如爬楼或剧烈活动后出现气短,应及时到医院就诊,完善肺功能检查,

明确是否存在慢性阻塞性肺疾病。

### 慢阻肺能治愈吗?

慢阻肺并不能彻底治愈,但通过治疗可以帮助患者减轻症状、减慢肺功能的退化、减少急性加重和住院次数,戒烟是最重要的治疗措施,可以有效减缓肺功能下降和病情发展的速度。

### 中药是不是可以长期服用?

中药要根据患者的情况进行辨证论治,有的时候需要“养肺”,有的时候需要“清肺”,切不可自己随意进补。

**得了慢阻肺需要注意什么,怎么避免急性加重?**

得了慢阻肺首当其冲要做的就是戒烟,停止吸烟是目前最有效和最经济的降低慢阻肺危险因素和终止其进行性发展

的措施。另外,得了慢阻肺应定期复查肺功能,以便及时了解病情调整用药。

慢阻肺急性加重可能由多种因素引起,最常见的原因是呼吸道感染,因此接种流感疫苗和肺炎疫苗可以减少下呼吸道感染的发生,从而减少慢阻肺急性加重的发生。

### 相关知识:世界慢阻肺日的由来

据世界卫生组织(WHO)估计,目前慢阻肺为世界第四大致死原因,次于心脏病、脑血管病和急性肺部感染,与艾滋病一起并列第4位,经多国呼吸病专家的积极倡议,2002年的11月20日正式成为首个世界慢性阻塞性肺疾病(简称“慢阻肺”)日,并倡议将每年11月第三周的周三定为世界慢阻肺日。

# 儿童家具五个安全提示

防范未知风险,保障儿童安全。

《2020中国儿童家具发展趋势报告》显示,超半数家长选购儿童家具时最关心的是环保安全问题,40%的家长首选实木材质的儿童家具,而功能和色彩则紧随其后,排在最尾的则是品牌和售后。记者在几家网络平台上也发现,很多商家都打出“欧盟E0级环保标准”“加高护栏”等宣传口号以迎合家长们的需求。崔民彦表示,2012年实施的我国首部儿童家具强制性国家标准《儿童家具通用技术条件》已经对儿童家具做了比较细致的规定,家长们可以参考其要求。但从预防儿童伤害的角度说,不管购买的是否为儿童家具,只要有小朋友,家长们都应该从这几个特性来考虑家具的安全性:

首先是承重性和稳定性。以前的家具大都是实木家具,比较结实,承重性也比较好,孩子们在上面蹦蹦跳跳不会出现坍塌或倾倒的情况。而且实木家具的稳定性也比较好,小孩子一般挪不动。现在市场上售卖的家具都偏向轻质材料,承重性很

差,有些带抽屉的柜子,拉开并踩着抽屉攀爬,就可能倾出现意外伤害。例如,很多小朋友常把书橱当楼梯攀爬,如果没固定好,很容易伤到孩子。因此,如果选择轻质家具,必须用固定钩等措施加固好。

其次是无毒性。儿童经常会用手反复触摸,甚至会用嘴触碰家具表面,所以家具必须是无毒的。如果家具的表面是皮革、纺织面料等,要选择甲醛含量符合国家标准的产品;如果家具表面是涂层,一定要选择符合环保、国家标准要求的材料。

最后是折叠安全性。这是家长们非常容易忽略的点,折叠家具包括宣称“可调节”的,家长也应该购买有调节保护机制的家具。如果没有支撑好,会自动折叠,可能会夹伤孩子手指。家中有小孩子时,折叠家具要有二次锁定机制,即使小朋友偶尔碰到,也不会立即折叠起来,很大程度上避免了儿童手脚被夹住的风险。此外,折叠家具拉力较大,不能让小朋友随便一下就拉开了。

目前,市场上的儿童家具的评价指标

比较复杂,让人眼花缭乱。专家建议,家长们可从五个看得见摸得着的指标筛选。

1.外形结构。儿童家具边角应经倒圆处理,选择外形圆滑,无尖角及尖锐突出结构的更为安全。如果存在危险突出物,则应用合适的方式对其加以保护。

2.查看孔和间隙。以儿童床为例,一是家具本身的间隙;二是家具摆放与墙或其他家具的缝隙。孔及间隙如果不合理,孩子容易被卡,极端情况下甚至会引起窒息。

3.封闭式家具须有通风口。家长要留意家中家具各个封闭空间的通风,大部分儿童家具通风口都在背面,在安装时还要注意在墙面与通风口之间留出空隙。封闭式家具的盖、门及类似装置不应配有自动锁定装置,以防孩子被锁。

4.不要底层带玻璃的家具。高度在1.6米以下的玻璃一旦被打破,容易割伤孩子。

5.闻闻有没有气味。挑家具前,打开柜门或闻一闻其表面涂层,如果气味比较大或涂层材料味道特别重,应慎选。

## 便民信息

投放热线  
0513-83128807

3.9cmx1.8cm 30元/期(10期起刊) 2500元/100期

## 实用 实在 实惠 实效

## 中国体育彩票

### 双重好礼 一蹴而就

今年五月“锦鲤”的“鸿运”虽然送完了,但体彩即开票惊喜活动可不能停。“一蹴而就”新票携双重好礼来袭!中1000送千元电商卡,还有运动好礼等着你,惊喜多多,机会多多。

启东市体育彩票管理中心

## 中国福利彩票

### 嗨购双色球 大礼奖上奖

在9月1日至11月29日期间,凡在本市福彩投注站购买单张20元以上(不含20元)的“双色球”彩票,即可参加抽奖。特等奖奖品为价值12万元的大众朗逸汽车1辆或等值现金,详询各福彩投注站。

启东市福利彩票发行管理中心 宣

## 科普之窗

### 喝浓茶能醒酒?

很多人喜欢酒后喝点浓茶,认为喝浓茶可以醒酒。事实上,喝浓茶不但不能醒酒,而且对人体健康有害!

浓茶中含有大量的茶碱和咖啡因,它们会增强酒精对心脏和神经系统的兴奋作用,导致心率进一步加快,增加心脏负担。酒后喝浓茶,对心脏来说真的很伤!

另外一方面,虽然茶碱具有利尿的作用,可以加快血液中酒精的排泄,但与此同时也会使得大量未经肝脏解毒的乙醇代谢产物——乙醛经由肾脏排泄,对肾脏和泌尿系统造成损害。(四十)

## 紫薇西路改造拓宽工程道路封闭通告

因道路南侧主车道施工,紫薇路(启秀路~交警大队)南半幅道路实行全封闭施工,道路北半幅通行,启秀路富源路~紫薇西路便道北头封闭,请过往车辆港西路及华石路绕行。封闭时间:2020年11月25日~2021年1月1日。特此通告。

启东市新城建设投资发展有限公司  
启东市新越市政工程有限公司  
2020年11月19日

## 遗失启事

启东市中医医院遗失放射诊疗许可证,编号:通卫放射证字(2009)第0009号,声明作废。

## 涉侨法律政策指南

根据《中华人民共和国出境入境管理法》第十四条的规定,华侨在中国境内办理金融、教育、医疗、交通、电信、社会保险、财产登记等事务需要提供身份证明的,可以凭本人的护照证明其身份。外籍华人在中国境内办理事务的身份证件为其持有的外国护照。

一、华侨护照查询

2019年,国家移民管理局等16部门联合印发《关于推动出入境证件便利化应用的工作方案》,制定公布《出入境证件身份认证管理办法(试行)》,开发建设出入境身份认证平台等,着力推动华侨护照在交通运输、金融、通讯、教育、医疗、社保、工商、税务、住宿等领域的便利化应用。

2019年12月31日起,国家移民管理局开通华侨护照查

询服务,采取三种模式实现对华侨护照查询的查询服务:

一是办事服务机构可通过接入国家移民管理局出入境证件身份认证平台的应用系统进行联网在线查询并获取结果。

二是华侨个人可以通过国家移民管理局政务服务平台“定居国外的中国公民护照查询”模块进行查询,并自动获取查询结果电子文件。

三是华侨个人可向公安出入境窗口查询,对符合查询条件的,由公安机关出入境管理机构出具证明文件。

二、购买房产

在中国境内工作、学习的境外个人(包括华侨和外籍华人)可以购买符合实际需要的自用、自住商品房。华侨因生活需要,可在境内限购一定面积的自住商品房。对于实施住房限购政策

的城市,华侨、外籍华人购房应当符合当地政策规定。

华侨、外籍华人持有有效证明到土地和房地产主管部门办理相应的土地使用权及房屋产权登记手续,从境外汇入购房款的,应当遵守外汇管理的有关规定。

因私短期出境仍保留公职的归侨、侨眷职工,可以继续租住原公有住房,并按当地标准缴纳房租。出境定居的归侨、侨眷职工,在出境前已经按国家及地方的房改政策规定参加房改买房的,出境定居后,房产权属不变。

出境定居的离休、退休、退職职工的原同住亲属,凡同住一年以上者,可以继续租住原公房,并按当地标准缴纳房租;原居住地施行房改售房时,经产权单位同意,可以按当地房改政策购买原公有住房。(二)