

装修旺季来袭

□ 夏丹华

每年春节一过,3到5月份装修旺季便随即到来。近日,笔者在走访各装饰公司、家居市场了解到,在上一年年底交房的一批业主没能赶在春节前装修,都会一股脑儿地集中在节后动工。再加上装修公司纷纷在节后搞促销,又增加了一批新客户,两者叠加在一起,大大催热了节后的装修市场。

备战节后装修季

“每年春天都是装修旺季,今年也不例外。春节后装修的业主明显多了,目前自己的公司正在装修的就有十多家。业主普遍认为春季的温度、湿度等各方面条件更适合装修和通风,不像夏季,气温高湿度大,不利于甲醛的释放。”城区某装修公司老板夏兴跃告诉笔者,春季气温回升,现在装修施工,既不会遭遇冬季装修中乳胶漆、油漆久阴不干导致装修后乳胶漆脱落的风险,也不会遭遇夏季雨季对木工、油漆以及材料运输等工序的影响,是一年中的最佳施工季节。但和自己洽谈的

很多业主中,大多数考虑的问题是装修的价格合不合理,质量能不能得到保障。

笔者在县城的多个小区发现,装修的业主明显变多了。正在装修的业主郭先生告诉笔者,房子是去年年底交付的,9月份孩子就要上小学了,想尽快把房子装修好,经过一个夏天散味,就可以安心入住了。如何才能让爱家变成自己理想的样子,很多业主都知道,首先要选一个相对较好且适合自己的装修公司,笔者了解到,节后城区装饰公司大部分在初六就已经上班,提前备战要来的装修高峰期。夏兴跃介绍道,他们从正月初六上班以来就一直在加班,谈新客户,给新客户做设计方案,每晚都要加班到10点。

“现在我们的工人已经开始正式施工,从正月初八以后,工人陆续都回来进行工作。”夏兴跃告诉笔者,节前预定的一些客户,节后马上就开始施工了。“按照正常的装修流程,接订单、量房、出图纸至少也要1周时间,所以节后这段时间马上进入了繁忙期。”夏兴跃告诉笔者,现在找装修公司的业主越来越多,装修公司有专业的设计方

案,在装修过程中施工规范,也可以避免很多的材料浪费,各个方面有专业的把关。

找谁装修自己定

装修房子是家中的一项大的投入,需要我们花费许多的精力和金钱来做好它。很多人在装修时会遇到这样一个选择,是找装修公司来装修还是自己装修呢?相比较而言,这两种装修方式到底哪种要好些呢?那么笔者来给大家分析一下到底是自己装修还是找公司装修?是找装修公司来装修还是自己来装修,这还是要看你本身对于装修方面的一个了解情况,各方面事情都比较了解,知道装修中会存哪些猫腻,那么自己来装修也是不错的,各个方面都自己来把关,能够节省许多费用,只是这样的装修过程会非常的累人,让人心力交瘁。而找装修公司装修,虽然会在价格上贵了点,但相对来说自己比较轻松。对于那些对装修完全不了解的人们来说,还是找装修公司比较实在。

在装修效果上,作为简单装修来说,装修公司装修出来的效果一般比业

主自己装修的效果略好一点,有时差不多;在装修质量上,一般来说,比较负责的装修公司的装修质量还是应该高于自己找装修队的。特别是有些装修公司在装修过程中很严格,施工比较规范,这一点应该比自己找装修队好;在时间上,找装修公司可以将自己的一些时间节省下来。另外装修工期比较固定,自己找装修队,会拖工期,装修公司装3月的,自己装修一般要时间更长;在售后方面,找装修公司有售后,自己找装修队就没有啦。小毛病不怕,就怕出大毛病,装修公司一般都有几年的质保。

其实这个问题,并不是能直接给出一个判断,如果自己对装修材料有所了解或者有买建材的时候有熟人,那么在装修建材的费用上就能够比装修公司装修要省钱,而且这笔费用还不低。而如果自身对建材不了解,也没有熟人,那么去购买建材的时候就很容易被宰,这里亏的钱也是不小的数目,这样的情况来说,还是找装修公司省钱的多。所以说,自己装修和装修公司装修哪个更加省钱,这也是要具体情况、具体分析。

在周汝尧的长期坚守下 我县50多种本土植物得到保护

□ 孙荪 殷开军

苦楝树、土檀子、望春……这些曾经在我县城乡随处可见的本土植物,如今却渐渐消失在人们的视线中。10多年来,江苏省环保形象大使、江苏灌南县校外教育辅导总站副站长、灌南县中小学素质教育基地老师周汝尧一直致力于本土植物保护和宣传工作,让50多种本土植物得到了保护。

受经济利益的驱动,人们对本土植物的热度逐渐降低,土生土长的植物生存空间被压缩。作为从事环保工作多年的周汝尧深知生态环境是一个综合、立体的体系,一种植物的消失往往将导致处于生物链条上数十种生物的消亡。周汝尧说生物包括本土植物具有三个价值,第一个叫直接价值也叫经济价值,第二个叫间接价值也叫生态价值,第三个是潜在价值,人们常常关注经济价值,其他两个价值忽略了,所以造成过去几十年来本土植物都在减少。

2006年,周汝尧提出了“建立多类型本土植物园、保护生物及文化多样性”想法。他在自己的老家——百禄镇周彭村老宅子上开始了“试验”。

为了寻找本土植物,那段时间,周汝尧天天骑着自行车到处找,见到本土树种,就花钱买。正是靠着这种坚持,周汝尧的家庭本土植物园试验成功了。苦楝树、土檀子、臭椿等50多种、100多棵本土植物,在他家扎了根。

自家的“本土植物园”有了成效,信心十足的周汝尧开始将“本土植物园”向外拓展。作为一名老师,他首先想到的是在各个中小学推行建立本土植物园,在周汝尧的积极倡导下,现如今灌南县中小学素质教育基地、灌南高级中学、县镇中小学等多所学校都建起了多类型本土植物园,累计种植了50多种、上千株“濒危”的本土植物。

当前,绿化工作正在紧锣密鼓展开,周汝尧希望有更多的本土树种添加到绿化项目中来,为生态文明建设增添新绿。党的十九大报告和今年李克强总理在全国人大第二次会议做的政府工作报告里面都提出要加强对生物多样性保护,进行生态修复,周汝尧和他的工作团队也积极响应党和政府的号召,积极开展生物多样性探访工作,为保护家乡的生物多样性和其它地方的生物多样性作出环保志愿者的努力。

我县继续提高城乡居民养老保险金标准 由每月135元提高到148元

本报讯 为稳步落实省委省政府关于持续提高城乡居民收入“富民33条”意见,我县从2019年1月1日起,城乡居民基本养老保险基础养老金最低标准由每人每月135元提高到148元。 我县城乡居民基本养老保

险基础养老金省财政补助标准按照《江苏省市县财政保障能力分类分档办法》执行。县人力资源社会保障部门、财政部门将严格按照要求、迅速组织实施、加强资金筹集,确保3月31日前落实到位。 (尚明珠)

近日,在张店镇侯洼村,一场村民自导自演的文艺汇演在该村社戏大舞台上举行,吸引了数百名村民观看。演出以热闹的广场舞开场,来自侯洼村的100多名农民文艺爱好者,个个拿出看家本领激情演出。现场掌声不断,叫好声不绝于耳。(刘青 摄)



江苏医药职业学院专家组来县第一人民医院进行现场评审

本报讯 近日,江苏医药职业学院副院长高瑞丰带领专家组,对灌南县第一人民医院申报江苏医药职业学院医学影像临床学院进行了现场评审。专家组严格按照《江苏医药职业学

院医学影像学院临床学院评审标准》的要求,从医院规模、师资队伍、教学设施、教学管理等方面进行了全面考核。经过“听、看、查、考、评”等环节,专家组对灌南县第一人民医院教学工作

给予了充分肯定,一致认为灌南一院师资队伍力量雄厚,资料详细整齐,教学设施先进完备。希望县第一人民医院出台文件,专款专用,从政策上鼓励经验丰富、技术精湛的医护教学人员参与一

线教学;加大培训学生生活补贴力度,让学生在医院有归属感;希望医院多参加学术交流活动,多组织临床教学活动,提升带教水平。

县第一人民医院负责人表示,江苏医药职业学院在县第一人民医院设立影像学驻点班,是对县第一人民医院教学实力的肯定,也对医院教学工作开展及管理提出了更高的要求,第一人民医院将严格按照学院教学的方向和目标,高标准、严要求开展好教学工作,保证教学质量。(李敏 刘阳阳 嵇俊红)



我县对建筑工地实行严格的准入制度,硬化出入口道路,进出车辆必须清洗方可进出,配备必要的管理和保洁人员,县综合行政执法局渣土办更是进行不间断地巡查管控,确保蓝天白云空气好。(秦宁建 摄)

遗失声明

徐东健就业失业登记证遗失,证号为3207241017000141,声明作废。

慢性病患者健康管理

(包括高血压患者健康管理和2型糖尿病患者健康管理)

1、什么是高血压?
到医疗卫生机构测量血压时,非同日三次测量结果:高压(收缩压)都大于或等于140mmHg,或者低压(舒张压)都大于或等于90mmHg,就可以诊断为高血压。如果高血压患者在服用降压药物期间,虽然测得血压值不高,仍属于高血压,因为这是在药物控制下的血压,一旦停了降压药,血压仍会升高的。规范诊断治疗后,患者收缩压小

于140mmHg且舒张压小于90mmHg,视为血压有效控制。
2、高血压对身体有哪些危害?
患了高血压也许没什么症状,但高血压是“无声的杀手”,每时每刻都在损害着患者的健康。如果血压没有得到很好的控制,损伤到大脑,会引起脑卒中(中风)偏瘫,造成半身不遂、痴呆等;损伤到心脏,会引起心绞痛、心肌梗死、心力衰竭等;损伤到眼睛,可

引起眼底视网膜病变甚至可能导致失明;损伤到肾,可引起肾功能不全。
3、什么是糖尿病?
糖尿病是一种内分泌代谢性疾病,是以血糖升高为特征。如果空腹时抽取静脉血查血糖,结果大于或等于7mmol/L,并在以后的复查中仍高于此标准者,就可以诊断为糖尿病。糖尿病可分为1型、2型和其他几型,其中90%以上都是2型糖尿病。

2型糖尿病患者纳入健康管理。
4、糖尿病对人体有哪些危害?
糖尿病对人体的危害主要表现在并发症上。如果血糖长期得不到良好控制,能造成脑、心脏、神经、眼和肾等重要器官的损害,甚至导致残疾或死亡。糖尿病造成心、脑血管损害的患病率比非糖尿病患者高3倍;因下肢血管损伤而截肢者比非糖尿病患者多10倍;糖尿病肾病晚期可造成尿毒症;糖尿

病眼病造成的双目失明者比非糖尿病患者都高25倍。此外,糖尿病还常伴多发性周围神经病变和自主神经损害以及各种不同部位的感染。
5、参加糖尿病患者健康管理服务能给患者带来哪些好处?
糖尿病患者参加健康管理服务可以得到基层医生主动的、连续的服务,至少可以获得4次面对面的随访服务和1次免费体检(同高血压患者健康管理);患

者会在医生的指导下建立健康的生活方式,合理使用降血糖药物,将血糖控制在理想水平,最大限度地减少糖尿病给健康带来的危害;在管理过程,医生会及时发现其他健康问题,及时调整治疗方案;当出现危急症状或存在不能处理的其他疾病时,医生会指导患者紧急转诊;降低患者及家属的精神压力,缓解因病情控制不理想而造成的经济压力。

