

# 相亲找对象,就到“海之恋”

南通海之恋婚恋服务有限公司是一家专业从事婚姻介绍、恋爱培训与指导、心理咨询的婚恋服务机构,该公司正规合法,所有单身信息真实可靠,有专业红娘提供精准、高效、私密安全的一对一服务。

海之恋婚恋拥有独立的单身信息数据库,有事业编制、公务员、企业管理层等优质资源,是单身朋友拓展寻找缘分的理想渠道,让单身朋友的寻缘之路更快捷、更顺畅,尽快找到属于自己的幸福。

### 单身会员推荐:

男生 M3820, 1990 年马, 未婚, 176cm, 70kg, 帅气, 本科。上海一公司海外技术部, 海门有二套房, 上海有房, 父母退休。找上海工作的女生, 160cm 以上, 本科。

男生 M3770, 1991 年羊, 176cm, 60kg, 上海有房, 上海户口, 上海外企软件开发工程师, 父母退休, 找 160 以上, 本科以上上海工作的女生(不讲籍贯)。

打造专业、私密、精准、高效、安全的婚恋交友平台!



男生 M3813, 1993 年鸡, 未婚, 170cm, 62kg, 帅气, 本科, 工行在编, 海门有几套房, 父母退休, 找同岁以

内, 158cm 以上, 本科以上, 海门及周边工作的女生。

男生 M3916, 1997 年牛, 南通

人, 英俊帅气, 硕士, 173cm, 65kg, 南通市四套房, 南通央企工作, 父母退休, 找 157cm 以上, 本科以上, 南通地区工作的女生。

女生 W4746, 1994 年狗, 160cm, 50kg, 大专, 海门一单位人事, 有房车, 父母退休。找 170cm 以上, 中专以上, 大 5 岁以内, 海门周边工作的男生。

女生 W4739, 1997 年牛, 168cm, 55kg, 常乐人, 海门工作, 大专。找大 5 岁内中专以上, 海门工作, 有房, 173cm 以上。

女生 W4673, 1995 年猪, 164cm, 60kg, 中专, 三厂人, 三厂有房, 父装璜母上班, 找 170cm 以上, 中专以上, 大 5 岁以内, 海门及周边工作的男生。以上信息真实可靠。

只有专业, 值得信赖。  
咨询热线: 400-8256-520;  
13912435363(微信同号)  
地址: 海门区瑞江路 233 号(苏城大厦 8 楼)  
(春节期间照常营业) (广告)

海门双爱黄金珠宝行 九大品牌聚集专营商行

扫描二维码 关注得优惠

微信公众号 打开抖音扫描二维码  
电话: 0513-8229548  
地址: 海门区解放中路959号

## 万福堂膏方节进行中

冬令进补, 扶正补虚, 万福堂中医诊所膏方节进行中, 对于久病虚弱、年老体衰、肿瘤术后、产后失调、妇女更年期、小儿脾胃虚弱体弱多病者均适合膏滋调理, 可以起到防病治疗、增强体质的作用。

进入冬季, 人体防御疾病的能力下降, 而冬季又是多种疾病的高发季节, 因而提高人体自身免疫力就显得尤为重要。实践证明, 亚健康人群服用膏滋后, 经过膏滋的全面调理, 来年精神饱满, 体质增强, 可防未病, 治已病!

海门万福堂特聘请名老中医邱公量、张新堃坐诊, 按照一人一方来专业定制。让每个服用膏滋的顾客改善体质, 增加抵抗力, 提高健康水平!

地址: 海门区江海路 163 号(老文峰向北 200 米红绿灯路口)  
电话: 13921661808 0513-81209771 (广告)



## 如何锻炼可恢复体力? 龙信健身支招!

新冠病毒感染后会致肌肉力量和耐力下降。健身锻炼对恢复肌肉力量和耐力非常重要, 但需要在安全的前提下进行, 且应考虑身体的其他症状, 一起统一管理。

如果你稍微活动后感到疲劳及其他症状加重、崩溃, 这种“劳累后不适”, 简称 PEM, 出现 PEM 后, 应避免锻炼和活动, 以有效保存体能。如果活动后未出现 PEM, 可以逐渐增加活动量和训练量, 以改善健康状况。

可以使用主观疲劳感知评估量表(Borg)粗略作为逐步提高活动水平的指南。该量表将运动中主观感受的费力程度划分为0分(完全不费力)到10分(最大程度的用力)也可以使用自我劳累分级表(RPE)分数记录日常活动以及相应的 RPE 评分来监控自身的状况, 并用于指导如何提高自己的活动水平。恢复锻炼一般分为五个阶段。以下内容描述了各个阶段并给出了活动建议。每个阶段至少保持七天才能进入下一个阶段。

第一阶段: 为恢复锻炼做准备(你的 RPE 分数为 0-1)。例如有控制的呼吸练习、温和的步行、拉伸和平衡练习。如果对上述任何活动你的 RPE 得分超过 1, 就不要在本阶段做这些活动了。可以坐着站着拉伸你的肌肉。每一次拉伸都应轻柔地进行, 而且每一次都应保持 15-20 秒。

第二阶段: 低强度活动(你的 RPE

Borg CR-10		等级				
分数	用力程度	1	2	3	4	5
0	休息/完全不费力					
1	非常容易/极度轻松					
2	容易/很轻松					
3	中等/轻松					
4	有些用力					
5	用力(费力)					
6						
7	很用力					
8						
9	极度用力					
10	最大程度的用力					

评分为 2-3 分)。例如: 散步、轻微的家务、园艺工作。如果对上述任何活动你的 RPE 得分超过 3, 就不要在本阶段做这些活动了。如果你能忍受 RPE 分数 2-3 分的活动, 你可以逐渐将每天的锻炼时间增加 10-15 分钟。你应在此阶段保持至少七天且没有出现“劳累后不适”后才能进入下一个阶段。

第三阶段: 中等强度的活动(你的 RPE 评分为 4-5 分)。例如: 快走、上下楼梯、慢跑、引入倾斜度、阻力练习。如果你的 RPE 得分超过 5, 就不要在本阶段做这些活动了。

第四阶段: 具有协调和有效技能的中等强度练习(你的 RPE 评分

为 5-7 分) 例如: 跑步、骑自行车、游泳和舞蹈课。如果你在这些运动中的 RPE 得分超过 7, 就不要在本阶段做这些活动了。

第五阶段: 回归到基线练习(你的 RPE 评分为 8-10)。你现在能够完成感染新冠之前的正常锻炼、体育运动活动了。

任何锻炼都不应该是痛苦的, 如果你在锻炼过程中出现疼痛、胸痛, 或感到晕眩或头痛, 应该立即停止, 并在得到专业医务人员的检查之前, 不要重新开始你的锻炼活动。也可以咨询龙信健身获得更全面的运动康复指导。

龙馨园会所: 海门区丝绸路 499 号, 电话: 0513-81203328  
龙馨家园店: 海门区长江路 88 号, 电话: 0513-81263666  
龙信玉园会所: 海门区长江路 666 号, 电话: 0513-82600066  
龙信广场会所: 海门区龙信购物中心金街 129 号 3 楼, 电话: 0513-81269666

龙信健身——健康生活的传播者 (广告)

健康生活的传播者  
Tel: 0513-81263666 海门区长江路88号

### 民生听力

专业 诚信 关爱民生  
听力康复专业验配  
地址: 海门城区人民西路 264 号 (原人民医院对面)  
健康热线: 82132333 (广告)

## 乌毡帽黄酒

品质与气质的共存  
亦是民族的骄傲

广告

## 女儿红红箱老酒

地地道道 绍兴味道

全国统一零售价 138 元

## 珍藏级 剑南春

海门代理: 扬长酒行  
董事长: 蔡东升  
(区超市流通业商会会长、名酒商会会长)

建议零售价: 888 元/瓶

海兴店: 海兴路 1 号(长途车站斜对面) 13962905111  
丝绸店: 丝绸路 318 号(狮山路口西侧) 13814679378  
车城店: 瑞江南路 116 号(车城西大门) 13921660872  
苏中店: 富江路 1015 号(苏中名酒城) 15862807009  
三星店: 三星镇金三角(原佳美超市) 13814698139  
巴蜀流香老酒铺: 北海路 606 号 13813769811  
配送中心: 华瑞路 11 号 18252887979 (广告)

## 國窖 1573·经典装

源于建造于公元 1573 年(明朝万历年)的“国窖池群”, 传统酿制技艺手工酿造, 窖香幽雅、绵甜爽净、柔和协调、尾净香长, 风格典型。

选用仅产于川南的优质糯红高粱作为酿酒原粮, 每一滴原酒都严格洞藏 5 年以上, 有限的百年窖池数量及多重复杂的工艺标准, 使国窖 1573 产量有限, 稀缺珍贵。

海门经销商: 南通古拉提贸易有限公司(源泰名烟名酒行)  
总经理: 沈卓(名酒商会副会长) 地址: 解放西路 179 号(永泰大酒店旁)  
国窖 1573 旗舰店: 人民中路 713 号(烟草公司往东 100 余米)  
电话: 13906280687 (广告)

### 替子女尽孝 护老人晚年

## 颐养天年到海门区老年服务中心

海门区老年服务中心是海门历史上很悠久的敬老院, 始建于清乾隆年间, 俗称“老人堂”, 1950 年由地方政府接管。

目前的海门区老年服务中心, 是江苏赛城国际集团为回报社会在原址改造建设的一所综合性养老服务机构, 它坐落于环境清静优美、交通十分便捷的海门城区西郊, 中心里绿树成荫, 碧草青青, 亭台楼阁, 鸟语花香。这里, 空气清新清新, 健身器材琳琅满目; 这里, 老人们在阳光下怡然自得, 得到了像家一样的温暖, 这里, 是一个不可多得的颐养天年之地。

该中心是海门养老服务行业副理事长单位, 先后获得中国社会组织



评估等级 AAA 单位、江苏省示范性养老机构、江苏省管理示范单位、南通市先进民办养老机构、海门市品牌社会组织、海门市优秀社会组织等殊荣, 已经成为南通市定点照护机构, 入住的失智失能老人能享受长期照护保险的优惠政策。

该中心总建筑面积 22200 多平方米, 共有床位 200 多张, 房间里设有呼叫系统、电视、电话、空调; 每个居室设有独立卫生间, 24 小时供应热水; 每个楼层有洗衣房、开水炉; 护理、服务员都是 24 小时值班, 精心服务每一位老人。

地址: 海门城区新海路 536 号  
电话: 82106010、15962887210、13962834916 (广告)

## 南通国华新材料科技有限公司



南通国华新材料科技有限公司成立于 2018 年, 注册资金 5000 万元, 公司秉承以“科技、品质、诚信、服务”理念, 致力于打造为建筑行业内标杆品牌。我们本着“市场精确定位, 研发精英设计, 生产精密制造, 客户精心服务”的宗旨, 以“一切为客户满意”为目标, 与广大客户双赢并共进美好未来。自 2020 年 9 月正式投产以来, 公司先后被南通市海门区委、区人民政府评为“工业骨干企业”“全区重大项目高质量建设奖”“铜牌领军企业(工业)”等。

公司是一家专业生产 PHC 混凝土管桩, 弹卡式连接预应力混凝土方桩、部分实心预应力离心混凝土管桩、方桩等高新技术型桩类产品的企业。占地面积 63 亩, 其中办公楼建筑面积 6000 多平方米, 车间厂房建筑面积 25000 多平方米, 成品堆场 15000 多平方米, 拥有国内一流的管桩、方桩生产流水线, 配备有专业化、智能化生产设备, 采用国内先进的工艺流程和设备流水线, 从原料采购进库, 到自动化一次成型, 流水线蒸养, 实施全流程化管理, 计划两年内迈向南

通区域内预应力桩行业规模最大、设施最先进的企业。

公司在发展过程中, 积极响应国家节能环保和科技创新的号召, 重视企业内部管理人才和专业人才的培养。目前公司拥有专业技术人员 200 多人, 专业技术管理人才 30 多人。通过工艺和技术的优化, 不断发展新工艺, 有效保障所有产品的产量及质量。

总经理: 张国伟  
地址: 南通市海门区悦来镇三条桥路 666 号  
电话: 0513-82600080 (广告)