

赖床一分钟 真的能让身体多休息一分钟吗？

赖床一分钟当然是可以的。适度赖床可以让身体有一个从沉睡到清醒的过渡，但时间最多不宜超过一刻钟，并应尽量让自己慢慢清醒，而不是再度入睡。

赖床时人体处于浅表睡眠状态，且伴有多梦，属于低质量睡眠，这种状态持续时间越长，越会使人感到疲惫，甚至造成晚上入睡困难。

长时间赖床，不仅会造成大脑皮质过长时间的抑制从而导致大脑供血不足，也会破坏人体正常的生物钟规律。

兴化市科学技术协会
兴化市融媒体中心 宣

“让青春在希望田野绽放绚丽之花”

本报讯（通讯员 姜洪义 全媒体记者 李祝海）秋日里，农业大镇沙沟处处散发着丰收的气息。党的二十大胜利召开的喜讯，更是让沙沟镇仲南村青年农民韦兆海喜上眉梢。

“习近平总书记在党的二十大报告中强调，当代中国青年生逢其时，施展才干的舞台无比广阔，实现梦想的前景无比光明。这送到了我的心里去了，事实上，乡村田野为我们青年人铺展了施展才干的广阔舞台，提供了实现梦想的机会。”韦兆海深有感触地说。现年31岁的韦兆海从南通职业技术学院毕业后，先是在外地从事铁路

施工原材料的管理，受家乡“种粮热”的影响，2019年6月回村后，他从父亲手里接管近200亩的粮田，并购买无人机为其他农户提供植保服务。回乡种粮后，他觉得真正找到了既体面又有前景的职业。今年，他又通过招标流转了200多亩农田，种粮面积扩大到400亩，同时还投入近9万元，新购一台大型无人机及其运输车，为农户提供施肥、用药服务。

“总书记寄语广大青年要坚定不移听党话、跟党走……让青春在全面建设社会主义现代化国家的火热实践中绽放绚丽之花。我将牢记总书记的殷

切希望，用心用力种好粮，让青春在美丽乡村、在希望田野绽放绚丽之花。”韦兆海说，他将把所学知识运用到实践中，在已有的基础上，加大大型农机的投入，组建农机和农资服务合作社，开展土地托管服务，同时继续流转土地，将种粮面积扩大到700亩左右，努力种好田、多产粮。



疏通下水管网 守护城区环境



本报讯（通讯员 陈来勇 特约通讯员 梅立成）10月25日上午，市清兴公司组织职工在城区东方商厦东侧街巷清除下水道管网淤泥。

今年9月初，市城管局清淤工程有限公司划入市清兴公司后，干部职工积极做好城区主、次干道下水道的清淤和疏通工作，已先后处理24起12345工单、16次市民诉求、13次社区救助的突击性工作，正常清理城区主干道丰收路、英武路、儒学街及14条后街背巷的下水道管网10000多米，共清挖管道淤泥约20吨，清除管道污水约280立方米，尽力保障下水道管网畅通无阻，护好城区市民的生产、生活环境。



为学习贯彻落实党的二十大精神，全力筑牢疫情防控屏障，10月24日上午，获垛镇党委副书记、镇长候选人朱晨围绕疫情防控工作为各村党支部书记进行“礼赞新时代 追梦复兴路”主题宣讲。何晓雯 冯兆宽 摄

平园园：守护最美“夕阳红”

全媒体记者 徐冬梅



伤口，不停地淌血……

平园园的叫喊声惊动了和老人同住的弟弟，两人一起把老人搀扶进屋。她让老人平躺在椅子上，一边帮老人清洁伤口上的血迹，一边轻声细语地安慰老人，了解事情经过。

平园园是一位居家养老服务员，担任助老员3年来，工作兢兢业业，以“与人为善、乐于助人”的心态对待每一位服务对象。他们都是一些独居孤寡、身患疾病、年老体弱的老人，每位老人的护理时间是按照政策上规定的，有时她还要延长服务时间，对于身体状况重度依赖的老人，除了给她们洗澡，帮助她们排便等生活照料外，还要为她们进行按摩、精神慰

藉，让老人们感到舒心、快乐。

此次的服务对象刘兆生老人今年90多岁了，子女长期在外务工，一直和耳朵不好的弟弟生活在一起。前天夜里，不知什么原因，院墙倒了下来，看着满院的砖头，老人想对部分砖块进行清理，方便行走，不想却被绊倒了。

经过简单的检查和询问，老人只是受了点皮外伤，平园园这才放下了大半个心。在邻居的帮忙下，一起把老人送到了村卫生室进行检查和伤口处理……看着老人已经清洗包扎好的伤口，确认老人已无大碍，平园园这才安心回了家。

老人的儿子回家后，特地联系了平园园，表示要上门感谢，平园园都婉言谢绝了，她说：“帮扶老幼是社会的美德。再说了，我们居家养老服务本身就是为老人服务的，这是我应该做的。”正是因为有了像平园园一样优秀的助老员们敬老爱老的付出，才能更好地守护最美“夕阳红”。

“兴”好有你·水乡好人

无人驾驶 收割机来了

10月24日，兴化粮食产业园的技术人员用遥控器开启无人驾驶收割机收割水稻。这台无人收割机可自动规划路径，每小时作业面积达15亩。班映 杨桂宏 摄



关于解散兴化市专利保护协会的公示

兴化市专利保护协会各会员：

兴化市专利保护协会于2010年成立，是兴化市专利保护的公益性组织。2017年至今未开展日常活动，大部分会员已流失，经请示兴化市科技局同意，决定将协会解散，并办理相关解散事宜，特此公示，公示期2022年10月31日到11月6日，监督电话：0523-83242608。

兴化市专利保护协会
2022年10月31日

遗失启事

兴化市专利保护协会遗失社会团体法人登记证书（正、副本），统一社会信用代码：51321281MJ80664337，声明作废。