真假客服难分辨 购物不慎就被骗
举报电话:88058110 举报邮箱:jy_saoheiban@sina.com

姜堰日报
2024年12月5日
3版
综合/社会
编辑:顾盛杉 应婷婷
组版:徐冬梅

冬季健身不宜早 科学锻炼很重要

本报讯(记者 陈慧)进入冬季,老人因早起晨练突发脑梗、心梗的情况时有发生。专家提醒,冬季晨练时间宜迟不宜早,而且要掌握科学的锻炼方法。

冬季气温较低,机体为了御寒会增加代谢,可能引起血管收缩,使血压升高、心肌耗氧量增加,从而加重心脏负担。如果患者存在心血管问题,便可能诱发心肌和脑部缺血,严重者可直接导致心梗和脑梗。《黄帝内经》有记载,“冬三月,早卧晚起”,市民应该选择日光出来之后、气温上来且温度合适时再锻炼,且要注意“强风不健身”,冬天最好不要在特别寒冷的时候外出运动。姜堰中医院神经内科副主任中医师钱江介绍,由于冬季气温突然下降,人们的适应能力是比较差的,血管受到寒冷的刺激,会出现收缩,尤其是情绪波动、受凉以后,会出现血管收缩、斑块脱落,血液黏稠度高,血液循环的阻力会增高,这种人可能会出现脑血管的意外事件。无论是年轻人还是老年人,都有可能出现这种情况。运动其实有一个比较简单的公式,无论你是慢跑还是快走,尽可能使你的基础心率上升百分之二十到三十,正常人心跳维持120到130,就能达到运动的效果,维持时间45分钟以上。

除此以外,冬季增加运动量需慎重,要根据自己的能力选择合适的运动时间和强度。在运动前,建议做好充分的准备活动,也要注重运动后的保暖御寒工作。钱江说:“冬天外出的时候,要注意防寒保暖,尤其注意头和脚。早晚出门的时候,加件外衣,戴好围巾,衣服选择抗风防寒的面料,饮食上要注意低脂低盐,切记暴饮暴食、过量饮酒,一旦出现哪里不舒服,及时到医院就诊。”

羽绒服翻新生意火爆 物尽其用品质看得见

本报讯(记者 陈慧)日前,在城区一家羽绒服订制店里,记者看到一件件羽绒服整齐地挂在衣架上,顾客们接二连三地进来取货或定制羽绒服。

来店里取翻新羽绒被的市民孙梅告诉记者:“到年底了,收拾家里时翻出了一堆旧羽绒服,不少款式已经过时,为了物尽其用,便选择做条羽绒被。翻新一床羽绒被只花了700多元,比起商场里动辄三四千元的羽绒被,直接省下小几千,而且翻新品质也能看得见。”

店主崔雨珍介绍,每年9月到12月底最忙,不少顾客因为之前买的羽绒服比较贵,即使款式老旧了,也舍不得丢,便通过翻新旧羽绒服来节省成本,用里面的羽绒做成羽绒服或羽绒被。与商场动辄上千的羽绒服相比,翻新一件羽绒被或羽绒服,经济实惠。“将羽绒服翻新需要经过拆绒、过滤、充绒、消毒4个主要步骤,顾客只需带羽绒服到店,新衣款式可以选择店家设计好的,也可以在店内提供的杂志上自行挑选,大约2天就能翻新好。羽绒被被套都是现成的,整个制作过程大约需要2个小时。离得近的客户可以现场‘监工’,详细了解每个步骤和流程,更放心。”

“绿”动心声,江苏邀您漫步“换新”绿洲

□兴姜之堰

11月26日,省商务厅发布关于2024年苏新消费·绿色节能家电以旧换新专项活动新增补贴商品品类的通告,宣布加力释放消费品以旧换新政策红利。

在这个季节的轻柔呼吸中,省商务厅以一抹生机勃勃的绿意,为消费者的生活画卷添上了浓墨重彩的一笔。绿色节能家电以旧换新政策,宛如一片突然绽放的绿洲,在繁忙的都市生活中静静等待着每一位旅人的探索。最新发布的通告,携带着7类3C精灵和20类家电瑰宝的新增补贴,以高达15%的优惠绿洲之泉、最高2000元的补贴甘霖,滋润着每一位热爱生活、渴望绿色家园的心田——诚邀您踏入这片“换新”绿洲,共赴一场家与自然的绿色浪漫邂逅。

绿意盎然,实惠与爱同行。踏入这片绿洲,您会发现,每一件绿色节能家电都像是自然界的精灵,它们不仅拥有科技的智慧,更蕴含着对地球的深情。15%的专项补贴,就像绿洲中的清泉,缓缓流淌进您的心田,让绿色生活不再遥不可及。在这里,您可以选择那些能够陪伴您度过每一个温馨夜晚的智能冰箱,或是为您带来清新空气的空气净化器,它们不仅让家变得更加舒适,更让绿色成为家的底色,让爱与自然同在。

绿色选择,让生活蓬勃生机。在这片绿洲中,每一次选择都是一次对绿色生活的深情告白。通过以旧换新,我们不仅是在更换家电,更是在为地球减负、为生活添彩。想象一下,当您用节能的洗衣机清洗衣物时,仿佛能听到大自然轻轻的感谢;当您用环保的电视观看节目时,仿佛能看到地球母亲欣慰的笑容。这些绿色选择,让我们的生活更加充满生机与活力,也让我们的家园更加美丽与和谐。

贴心服务,绿洲之旅的温馨护航。在这片绿洲中,省商务厅不仅为您准备了丰富的绿色家电盛宴,更用贴心的服务为您的换新之旅保驾护航。从详尽的操作指南到简化的补贴流程,再到对每一件补贴商品的精心筛选与严格把控,都体现了政府对消费者无微不至的关怀。在这里,您可以放心选择、轻松换新,让绿色生活成为一种享受、一种对美好生活的极致追求。

绿动未来,共筑绿色家园梦。省商务厅的绿色节能家电以旧换新政策,不仅是一场关于家电的革新,更是一场关于家与自然和谐共生的绿色革命。它用绿意盎然的实惠吸引消费者的目光、用绿色选择唤醒人们的环保意识、用贴心服务赢得人们的信赖与支持。让我们携手并进,在这片“换新”绿洲中漫步前行,以实际行动践行绿色生活理念,共同筑造一个更加美好、可持续的绿色家园梦。在这场绿色浪漫邂逅中,我们收获的将不仅是家电的更新换代,更是对绿色生活的深刻理解与无限热爱,以及对未来世界的美好憧憬与共同期待。

义茶亭

威斯朗新材料:突破技术壁垒 填补亚洲空白

(上接1版)目前威斯朗新材料正在积极申办欧盟GTC认证,即将成为全球第五家生产企业,将填补国内乃至亚洲在该领域的空白。刘俊成说:“2019年我们开始研发,到现在为止,我们不停做实验,联合北林大还有东北林业大学开发研究,板材主要攻克的是低温问题。”

作为“海上超级冷冻车”,LNG船全称液化天然气载运船,是国际公认的高技术、高难度、高附加值的“三高”船型。而液舱围护系统则是LNG船舶制造的核心技术,作为主要板材,生产一艘LNG运输船需要低温绝缘胶合板就在3000立方米以上,可以说低温绝缘胶合板的市场前景非常广阔。刘俊成说:“目前我们每月的产能3000立方米,远远不能满足国内船企对绝缘板的需求。我们正在积极改进生产工艺、引进新产线,力争月产能达到1万立方米,满足船企对绝缘板的需求。”

自从攻克了LNG船的生产技术壁垒,2022年我国已形成以沪东中华、大船重工、江南造船、招商海门和江苏扬子江船业为主的多个大型LNG船建造企业集群,订单量已占全球的30%以上。目前,威斯朗新材料已与沪东中华达成合作意向,只要取得GTC认证,即将全面投产供货。该公司总经理王红兵介绍:“全面投产后,年产值将达2亿元。我们还将积极上马二期、三期项目,力争年产值突破5亿元、纳税1500万元,为国内LNG船舶业发展以及地方经济发展作出贡献。”

我区举办“宪法宣传周”启动仪式暨“12·4”e起奔“宪”法治嘉年华活动

(上接1版)舞蹈等丰富生动的表演,让纸面上的条文“活起来”。大家在轻松愉悦的节目中学习法律知识,增强法治意识,也让宪法精神融入居民的日常工作和生活。台下,相关单位工作人员通过设立法律咨询台、发放宣传单页和法治宣传袋等形式,宣传《中华人民共和国宪法》等法律法规,引导广大群众办事依法、遇事找法、解决问题用法、化解矛盾靠法,为构建和谐社会提供法治保障。

启动仪式上,普法达人和普法IP“法小鹿”以直播“云游”形式与观众互动。

据悉,我区将按照“谁执法谁普法”责任制要求,持续开展宪法进机关、进社区、进农村、进校园、进企业、进网络等主题宣传活动,多形式、多载体增强群众法治意识和法治素养,为提升社会治理效能提供更好的法治保障。

遗失公告

遗失泰州市姜堰区顾高镇野庄村股份经济合作社的《农村集体经济组织登记证》(正本),NO:321204-1505548,法定代表人:李荣风,统一社会信用代码:N2321204MF47708918。 **声明作废**