

热腾腾的饭菜 暖洋洋的心窝

——岔河镇“银龄食堂”助餐点见闻



本报讯（全媒体记者 张予钦 朱宇晔 徐建彬）20日，临近中午，岔河镇金悦汇的一家餐厅渐渐热闹起来。诱人的饭菜香气在空气中弥漫，窗口内，工作人员正将热气腾腾

的西红柿炒蛋、红烧肉、清炒时蔬等菜肴一一摆好，色泽鲜亮，引人垂涎。食堂里，最引人注目的是那些白发苍苍的长者们，他们或刷卡，

或进行人脸识别，井然有序地取餐，脸上洋溢着轻松和期待的笑容。这是“福旺达爱心食堂”——岔河镇新设立的“银龄食堂”助餐点的一幕。为进一步健全社区养老服务网络，提升居家社区养老服务品质，切实满足老年人多样化、便利化就餐需求，岔河镇党委、政府精准施策，依托金悦汇福旺达大食堂设立了“银龄食堂”助餐点，并于近日正式投入试运营。这个助餐点聚焦解决老年人“买菜难、做饭难、就餐难”的现实困境，旨在通过“一顿

饭的温度”，传递党和政府对老年群体的深切关怀。

“目前我们这个系统已经有60多位老人录入了。”助餐点负责人谢殿转一边演示着设备，一边向记者介绍：“初次录入需要老人带身份证过来，把资料填入，人脸识别一下。等后期来吃饭的时候，只需要在设备前‘刷个脸’就可以了。”记者看到，几位老人在工作人员引导下，轻松完成了识别过程，科技的应用，为老年人的日常就餐增添了实实在在的便利。

“根据民政局相关的助餐政策，针对我们如东县户籍60周岁以上老年人进行一定的减免补贴。”岔河镇民政办工作人员陈赛友详细解读了这项惠民政策，60到79周岁每人每餐减免2元，80周岁以上老年人每人每餐减免4元。此外，低保、特困老人在此基础上还可再增加1元减免。陈赛友补充道，“爱心食堂还有一个针对老人的优惠政策，他们用餐时，两元一份的米饭也是减免的。”这些细致入微的补贴措施，有效减轻了老年人的经济负担，让实惠真正落到了他们的碗里。

正在用餐的余彬老人对食堂的饭菜赞不绝口：“爱心食堂卫生很好，口味也好，花色也多，给我们这些老年人带来很大的便利。”他指着餐盘里的两荤一素，笑容满面。周围不少老人也纷纷点头附和，表示在这里吃饭不仅省去了自己买菜做饭的辛劳，还能吃到可口、多样的菜品，更能和老邻居、老朋友见面聊天，感觉生活多了许多滋味。

一顿简单而温暖的午餐，不仅解决了老人们“吃饭难”的问题，更承载着社会关爱与尊老温情，成为岔河镇养老服务网络中一抹亮丽的色彩。据悉，该助餐点将继续完善服务，让更多老年人享受到这一便民惠民举措。

省中小学生实验能力大赛落幕 我县学生喜获二等奖

本报讯（通讯员 东宣）2025年江苏省中小学生实验能力大赛总决赛获奖名单近日公布，南通市18所学校的26名学生脱颖而出，共斩获特等奖2项、一等奖3项、二等奖11项、三等奖10项，展现出南通市学生扎实的探究能力和动手实践能力。我县新区初级中学的潘朵拉荣获初中生物学科二等奖。

据悉，本次总决赛设置笔试及虚拟仿真实验、个人实验操作、合作实验探究、撰写探究报告四大核心环节，各环节

针对性明确。作为江苏省内中小学领域的权威科技赛事，本次大赛覆盖小学科学、初中生物、高中物理与化学四大学科，历经初赛、市级分区赛、全省总决赛三个阶段层层筛选，吸引全省超200万学生参与，竞争激烈程度创下新高。该赛事自2022年首次列入“全省中小学竞赛活动项目白名单”以来，已成为全国首创的中小学实验类特色赛事；截至目前已连续举办四届，累计吸引全省800多万人次学生参与。

我县代表队在 全市退休人员门球比赛中荣获二等奖

本报讯（通讯员 郑琳娜）近日，南通市“银发焕彩正青春”退休人员门球比赛在剑山社区门球场圆满落幕。来自全市各县区的多支代表队参加了比赛，我县人社局退管中心选派的代表队团结协作、奋勇拼搏，经过多轮激烈角逐，最终荣获大赛二等奖，充分展现了我县退休人员积极向上的精神风貌和良好的竞技水平。

据悉，该局退管中心提前开展筹备工作，通过严格选拔组建了一支技术扎实、配合默契的参赛队伍。这支队伍的队员全部来自企业退休人员，虽

然训练条件有限，且全体队员均为业余出身，但大家怀着对门球运动的热爱，利用业余时间坚持训练，反复打磨技术，研究战术配合。在训练过程中，队员们克服了场地、设备等方面的困难，展现了顽强拼搏的体育精神和通力协作的团队意识。

此次门球比赛不仅是一场体育竞技，更为全市退休人员提供了交流展示的平台。通过比赛，我县代表队不仅提升了技术和战术水平，还与各兄弟县市区代表队增进了友谊，展现了我县退休人员良好的精神风貌。

交通运输部发布 《国际绿色航运走廊合作倡议》



新华社上海电 2025 北外滩国际航运论坛开幕式 19 日在上海举行，记者会上获悉，交通运输部发布《国际绿色航运走廊合作倡议》，进一步推动全球航运业携手并肩，共同打造更安全、更高效、更绿色的全球航运新生态。

秉承自愿性、开放性原则，《国际绿色航运走廊合作倡议》提出共同采取七方面措施，推动国际绿色航运走廊合作：稳步推进国际绿色航运走廊建设，形成国际绿色航运走廊合作网络；推动绿色低碳船舶发展，逐步提高国际绿色航运走廊航线上清洁能源船舶的比重；打造（近）零碳港口，推进在港船舶使用岸电，强化港口绿色燃料加注能力及配套设施建设；提升绿色燃料供给能力，构建集生产、运输、储存于一体的供应链体系，共同打造多方互认的可持续航运燃料认证体系；发挥政府、市场的协同作用，推动签署政府部门间、港航企业间不同层级的国际绿色航运走廊合作文件；分享绿色航运最佳实践；推动绿色航运创新发展。

会上还发布了多项共建绿色航运走廊合作成果，包括：共建“上海港—巴塞罗那港数字绿色滚装航运走廊”，共建“上海港—安特卫普—布鲁日港绿色滚装航运走廊”，发布“上海港—墨尔本港绿色航运走廊联合倡议”，共建“青岛港—汉堡港绿色航运走廊”，共建“青岛港—威廉港绿色航运走廊”，共建“宁波舟山港—HAROPA 港口联盟绿色航运走廊”，“上海港—洛杉矶港/长滩港绿色航运走廊”完成一阶段里程碑目标。

当前，我国海运连接度已连续多年保持世界第一，与我国签署双、多边海运协定的国家及地区已达到 70 个。

放眼全国，上海港积极打造国际绿色燃料加注中心，宁波舟山港等港口不断拓展各类绿色燃料加注能力。“上海港已成为全球少数几个同时具备 LNG 和甲醇船到船加注能力的港口之一。”上海市交通委员会主任于福林说。

2025 北外滩国际航运论坛由交通运输部、上海市人民政府共同主办，主题为“协作共促全球航运可持续发展”。

儿童脊柱侧弯需早筛查早干预 别陷入认知误区



新华网北京电 在世界脊柱日前夕，首都医科大学附属首都儿童医学中心（简称“首儿所”）骨科主任刘振江面向公众详解儿童脊柱健康知识，针对脊柱侧弯的认知、预防与治疗等关键问题进行权威科普，并回应大众常见误区。

“脊柱侧弯已成为继肥胖、近视后，第三大影响儿童青少年身心健康的疾病。”刘振江说，我国儿童青少年脊柱侧弯发生率约 1%，脊柱弯曲异常检出率 2.8%，部分地区如北京市顺义区 9—18 岁中小学生脊柱弯曲异常检出率为 7.9%，且青春期为脊柱侧弯快速进展的关键期，必须重视早期干预。

据刘振江介绍，脊柱侧弯指脊柱在冠状面上一个或多个节段椎体偏离身体中线向侧方形成弯曲，多伴有椎体的旋转和矢状面上后凸或前凸增加或减少、肋骨和骨盆的旋转倾斜畸形以及椎旁的韧带肌肉异常，是一种脊柱的三维结构畸形。

他进一步解释称，以 Cobb 角 10 度为诊断界限，小于 10 度属正常，称为脊柱不对称；大于 10 度则诊断为脊柱侧弯。“脊柱侧弯主要分为特发性（约占 80%）、先天性、神经肌肉性和综合征性四大类。脊柱侧弯的确切病因目前尚不清楚，但与不良生活习惯如不良坐姿和站姿、久坐、缺乏运动等可干预因素密切相关。”刘振

江补充。

他认为，儿童青少年不正确的读写姿势是脊柱侧弯的重要诱因之一，需牢记“三个一”原则：眼离书本一尺远、手离笔尖一寸远、胸离桌沿一拳远。他建议，小学生线上学习时间每次应不超过 20 分钟，中学生线上学习时间每次应不超过 30 分钟；学龄前儿童每天视屏时间不超过 1 小时，学龄儿童青少年每天视屏时间不超过 2 小时，在课间或休息时做一些放松颈肩腰背及四肢关节的动作。

值得注意的是，久坐超 2 小时会加剧脊柱两侧肌肉力量失衡；书包重量若超过儿童自身体重的 10%，易导致躯干前倾和不对称的情况出现，建议用双肩书包；学校则应该定期调整座位，并使用可调节课桌椅。

“脊柱侧弯的预防还需加强户外体育活动，每天的中高强度身体运动（有氧运动）累计不少于 60 分钟，每周进行高强度身体活动或增强肌肉力量、骨骼健康的抗阻运动不少于 3 天。吊单杠、游泳、平板支撑等可增强腰背肌力量。”刘振江说，家长可通过

每月拍孩子背部照片对比、做前屈试验自查：孩子双膝伸直、并足、向前弯腰 90 度时，从孩子背部观察，若脊柱双侧不对称隆起，则提示可能存在脊柱侧弯。

治疗上，以 Cobb 角划分方案：10—25 度需观察随访、加强锻炼（如吊单杠、小燕飞、游泳、平板支撑、引体向上、俯卧撑等）；25—45 度需每日佩戴支具至少 20 小时以上，夜间睡眠时也需要佩戴；大于 45 度可能需手术治疗。“支具是保守治疗的一种有效手段，一般能明显减缓脊柱侧弯进展，而不是影响发育的‘负担’。”他解释说。

针对脊柱侧弯的常见误区，刘振江澄清道：“认为孩子长大脊柱侧弯就会好是不对的，成年期脊柱侧弯仍会每年进展 1—2 度”。中医正骨对于脊柱侧弯，也是一种可以选择的治疗手段，并非误区。他呼吁家庭、学校与医疗机构间相互协同，学校应控制电子教学时长，为学生配备储物柜；医疗机构应开展常规筛查，以共同守护儿童脊柱健康。

关爱他人 关爱社会 关爱自然

