



常州天宁：家门口“健身圈”你打卡了吗

公园为伴，生活成诗，划艇打球，热辣滚烫……在常州市天宁经济开发区（青龙街道）门口有一条北塘河路，这里除了每日穿梭的车流，也流淌着运动血脉，一起来打卡吧！

高瑛 贡丹芳 葛小林

动起来！到门口体育场释放多巴胺

傍晚时分，位于北塘河路北侧的阳光龙庭社区体育公园灯火通明，市民纷纷前来运动健身。这个社区体育公园有笼式无颗粒人工草五人制足球场2片、笼式塑胶地面羽毛球场2片、笼式塑胶地面篮球场1片，总面积2984平方米，可满足居民日常健身需求。

为满足居民“出门入园”的健身需求，天宁经济开发区（青龙街道）城建档案馆北侧还有另一个社区体育公园，有笼式无颗粒人工草五人制足球场1片、塑胶地面羽毛球场1片，总面积1110.3平方米。

在足球场上奔跑，在篮球场上抢断，在羽毛球场上“扣杀”……这些免费开放的场地，留下了市民们肆意挥洒的汗水。据悉，这两个社区体育公园从每天早晨9点开放到晚上9点，每月接待市民6万人次。

“艇”起来！一起感受水清岸美

每天清晨和傍晚，横塘河湿地公园水面上总会滑行着五颜六色的皮划艇。艇上的人蹬腿挺身，手握船桨，动作灵活有力，为平静的公园



居民们相约打篮球 通讯员供图

增添了“舟行碧波上 人在画中游”的意境。在北塘河路南侧的横塘河湿地公园里，有一个皮划艇基地。如今，皮划艇运动已成为水面上一道亮丽的风景线，皮划艇运动爱好者们更是见证了常州古运河近些年的许多变化。

据悉，该基地近年来多次举办比赛，赛事吸引常州及南京、无锡、扬州等周边城市的皮划艇爱好者前来劈波斩浪、一决高下。“皮划艇是一项深受大众喜爱的水上休闲运动。”赛艇基地负责人表示，目前常州市参与该项目培训拓展者已经超过万人。随着城市的发展，古运河畔的风光也发生了改变。“越来越多的人爱好皮划艇运动，就在于从艇上看这座城市的视角很特别。”不少皮划艇爱好者发出这样的感叹。

约起来！下班后立马就能打一场网球

网球是一项浪漫的运动，它跟

人间四季、风雪雨晴息息相关，同样是一个开放式场所，夏天跟秋天的温度不同，风速也不一样，所以每一球都是一期一会。

网球运动是一项全身性综合运动，不仅需要手眼脚的协调能力、快速反应能力，更需要专注力。作为世界上最流行的运动项目之一，网球吸引了越来越多的人参与。考虑到员工的需求，今年，天宁经济开发区（青龙街道）特意在苏南智城附近规划了一片网球场，方便园区的上班族在下班后就近拥有一片运动场地。

作为苏南智城园区的配套设施，该片网球场由壹网球俱乐部运营，面积共1700平方米，分为两片标准场和两片匹克球场。

目前，场地每天晚上6点过后都是约满的。大家可以在小程序上进行场次预约，每半小时一场，价格在25至60元不等，会员可享受半价，营业时间从早晨6点一直持续到晚上12点。

天宁区“渔光一体”新能源项目投产

近日，天宁区郑陆镇115.5兆瓦渔光一体光伏发电项目的首批36.9兆瓦发电单元成功投产，并计划在年底实现全容量并网发电。该项目是常州今年建成投运的最大规模的“渔光一体”新能源项目。

据介绍，“渔光一体”集光伏发电与现代生态高效渔业于一体，实现了“一地两用”的立体式发展，有

效节约土地资源。在黄天荡的核心示范区，数万块单晶硅光伏板整齐排列于水面上，宛如一片壮观的“光伏海”。光伏板下方的水域里，首次养殖的“太湖一号”罗氏虾、“诺亚一号”大闸蟹正陆续上市。

据悉，项目共涉及郑陆镇的5个村庄，总占地面积超2800亩，首批投产的核心示范区约200亩。随

着核心示范区的成功投产，建设单位将全力以赴，确保在今年底实现全容量投产。届时，年发电量将达到1.6亿千瓦时，相当于每年节约标准煤约5万吨，减少二氧化碳排放约13.5万吨。为确保电力顺利送出，当地还同步改造了4个变电站，并如期完成了省内首条110千伏双链线路改造等工作。 王侨 葛小林

常州市中医药宣传月启动

10月19日下午，常州市中医药宣传月暨钟楼区中医养生惠民夜市活动，在钟楼吾悦广场火热开启。中医药膳、中药茶饮、八段锦养生气功教学……传统中医药文化元素与现代“夜生活”完美融合，为市民带来一场“中医药文化盛宴”。

本次活动由常州市卫生健康委员会主办，钟楼区人民政府、常州市中医医院承办。常州市人民政府副市长潘冬铃，江苏省卫生健康委中医综合处处长石健峰，市政府副秘书长姚澄，市卫生健康委党委书记、主任何小茜，市委宣传部常务副部长汪忠泽，钟楼区副区长胡金芳等出席活动。

在现场市民的见证下，与会领导嘉宾推动启动杆，宣布常州市中医药宣传月全面开启。

活动现场除了名中医义诊区，

还设置了中医诊疗体验区、健康养生区、中医手作区、道地中药材展示区、养生膏方区等具有浓郁中医药文化特色的活动体验区。

当天，“杏林漫步”中医药文化主题公园开园。该主题公园位于大运河文化带核心区域的钟楼区棉仓油罐公园，集养生疗愈、科普教育、健康体验于一体，运河沿岸步道印有人体十二经络的循行路线及主要的穴位，并以“中医养生十五常”贯穿始终，让市民在杏林漫步中体悟宁静致远、寓教于乐的文化氛围，感受博大精深的东方智慧。

同步启动的还有孟河医派系列丛书编纂工作。现场还举行了常州市名中医师带徒拜师仪式，进一步促进中医药人才成长。从今年9月1日起，全市共有93对“老”“新”中医结成师带徒，为推动全市中医药

事业高质量发展提供人才支撑。

活动中公布了常州市第三批中医药知名品牌，包括徐氏中医临证辨证诊断技术、孟河医派中医妇科疗法、孟河医学骨伤流派正骨手法等技法人选。活动现场发布了三色地黄、马蹄陈皮拌茼蒿、当归牛肉、红薯山药糕等15道孟河医派养生药膳，以及养肝明目茶、益气养阴茶、健胃消食茶等10种孟河医派中药茶饮，受到市民的广泛关注。

近年来，常州深入挖掘传承中医药文化精髓，不断丰富、创新中医药文化服务的方式，加大中医药知识普及，有效提升了群众中医药文化参与度和获得感。此外，还推出常州市卫生健康“十百千万”惠民工程，让居民在“家门口”就能享受到优质的中医适宜技术服务。

王燕 苏文娟 陆文杰

温暖守护，武进建118个爱心驿站

今年以来，常州市公安局武进分局按照上级公安机关统一部署要求，将“常有关扶·爱心驿站”建设工作纳入年度重点工作部署推进，制定下发《全区“爱心驿站”直达快响机制建设等重点工作一揽子推进工作方案》，科学做好制度设计、分工落实和持续推进等工作，截至目前，共完成118处点位建设，完成救助帮扶345起。

“其实，我当时都有了放弃生命的想法，幸亏有你们及时把我从泥潭里拉了出来。”今年4月，牛塘派出所民警在社区走访中了解到辽宁来常务工人员李某身患重病、经济拮据，对生活失去信心，且放弃了就医治疗。民警及时给与关心，为其介绍“爱心驿站”帮扶机制，一方面动员房东为其减免了部分房租、帮其对接民政部门争取重症保障，另一方面会同村委多次上门走访关心其生活、健康状况。在民警的工作和感化下，李某重燃生活希望，后回到老家与其父母生活，并住院接受治疗。

据介绍，武进公安分局牵头，联动11个部门印发了《全区“常有关扶·爱心驿站”建设方案》，汇聚临时救助、司法救助、

临时困难职工家庭救助、慈善分会救助、法律咨询和援助等6项救助机制，推动经济救助、法律援助、心理疏导、结对帮扶等4类救助措施落地落实，推动全区11个乡镇（街道）制定下发配套方案，畅通部门对接渠道，完善联动帮扶机制。目前，广泛分布“爱心驿站”点位118处，覆盖便民服务中心、酒店、市场商场、工厂园区、超市、医院、景区公园、学校、加油站等，形成“10分钟救助圈”，其中重点打造马杭派出所御城社区“平安暖阳”爱心驿站、嘉泽派出所“小成警务室”爱心驿站等示范点建设。

工作开展以来，武进公安分局逐步形成了“一月一会”“一事一议”“一案一盯”“一警一访”“一人一档”等“五个一”救助帮扶工作法，在预警、处置、跟踪、回访、评价等五个环节，高效落实好复杂事件“会商”、重点事件“盯办”、即时风险“共处”、重点对象“回访”、帮扶人事“留档”工作机制，形成救助帮扶工作闭环。截至目前，全区“爱心驿站”共完成救助345起，其中，推动“以奖代补”11人、送医救治17人、返岗就业15人、送返校园4人。

朱天亮 葛小林

未有效处置预警信息，企业被立案调查

危险品运输车辆具有安全风险大、运营要求高等特点，依照法律法规要求，危险品运输企业需配备专职监控人员。近日，常州市交通执法部门查处一起监控人员未有效履行监控职责的案件。

当天上午，常州市交通执法支队三大队执法人员来到天宁区某危险品运输企业，对企业动态监控系统月度通报情况进行检查。经核查，该公司自今年5月以来，共有2辆危险品运输车辆发生2次以上驾驶员持

续超时疲劳驾驶情况，但该公司监控人员未在驾驶员疲劳驾驶预警的情况下及时通知驾驶员停车休息，以致未能有效处置预警信息。

据悉，由于该公司主要运输的危险品为三类危险品，具有较大的安全风险，不及时提醒驾驶员停车休息，疲劳驾驶危险品运输车，其后果不堪设想。执法人员根据现场调查取证，并依照《道路运输车辆动态监督管理办法》对该企业进行立案调查。 谢涛 葛小林

吃了鸡窝边蘑菇，老奶奶进了ICU

10月14日上午，常州居民陈奶奶在家给鸡喂食时，意外在鸡窝边上发现了一大丛肥厚水灵的蘑菇。她当即采了回去，中午又炒又炖弄了桌“菌子宴”。鲜美的味道让陈奶奶欲罢不能，一个人把一大盆蘑菇吃得干干净净。

然而饭后不到一小时，陈奶奶毫无征兆开始剧烈呕吐和腹泻，胸闷气喘眼发黑，腿软得根本无法站立。儿女们赶紧呼叫120把她送到了常州二院。

“患者送来的时候上吐下泻，情况非常严重。包括她女儿，进了诊室没说两句话就发生了喷射状呕吐。不过女儿吐完就感觉舒服了，陈奶奶的症状却一直难以缓解。”常州二院急诊内科医师张宸铭介绍，“我们经过了解，得知她们是吃完不明蘑菇之后发病的，但女儿不像陈奶奶吃了那么多，就吃了几口。”

因为陈奶奶摄入毒蘑菇的

量实在太大，医生们判断，简单的洗胃恐怕很难解决问题。眼见患者越来越虚弱，随时有器官衰竭可能，他们决定立即为她进行血液灌流。治疗效果非常显著，两天后陈奶奶顺利脱离险境，从重症监护室转入普通病房。

医生介绍，陈奶奶食用的菌菇可能属于鹅膏类。这种菌类长相和普通食用菌非常相似，普通人很难分辨，但毒性极强，少量食用就会出现明显的消化道乃至神经症状，如果食用过多甚至会危及生命。每年医院都会接诊数例食用鹅膏类菌菇中毒的患者。

医生提醒，不要食用自采或来源不明的野生蘑菇，更不要轻信民间或网传的一些没有科学依据的毒蘑菇鉴别方法，确保饮食安全。如果出现疑似蘑菇中毒的症状，必须第一时间送医救治。

刘歆韵 陆文杰