

健身、干洗、洗车……

## “春节后经济”热起来

本报记者 景泊

虎年春节逐渐步入尾声，随着长假的结束，市民的工作生活也逐渐恢复常态，“春节后经济”开始悄然升温。近日记者走访发现，节后，健身、洗车、洗衣等行业生意火爆，带动消费市场持续红火。

## 健身房迎来节后小高峰

“天天胡吃海喝，过年一结束，恢复锻炼的计划就立即提上日程了！”春节期间，不少市民收获的不仅是祝福和红包，还有不知不觉长身上的赘肉。节后，减肥成为假期结束的一件大事。2月7日晚上，大雪依旧挡不住健身的热情，记者走访了市区几家健身房看到，春节假期过后，健身房迎来减肥高峰期。

晚上7点不到，位于市区协信星光时代广场内的蚂蚁拳拳健身俱乐

部就已经热闹起来，无论是器械区还是有氧运动区都是人头攒动，各种运动器械上站满了汗如雨下的健身达人。

“过年了，不上班，又参加了许多饭局，体重噌噌地往上升，现在有点后悔，赶紧过来健身。”正在搏击区挥汗如雨的黄女士告诉记者，她从去年11月份开始锻炼，每天合理搭配饮食并且有规律地进行健身，结果春节“放纵”了一下，先前的成果不见了，腰部还出现了一圈“游泳圈”，黄女士痛呼：“先前的努力白费了，又得从头再来。”

俱乐部健身教练赵盼告诉记者，健身房在大年初五就开始营业了，当天就有不少私教会员都主动约教练来锻炼了，这几天来运动和办卡的人数明显增多，迎来了节后健身小高峰。“等元宵节一过，天气回暖，人会更多了，健身房将进入一年中的旺季。”

## 洗衣、洗车“黄金期”到来

春节一过，城区多家干洗店都迎来了开门红，日接单量逐日攀升。

2月8日，记者在大市口附近的一家洗衣店内看到，几排电动储衣架上已经挂满了客户的衣物，以毛呢大衣、羽绒服为主。“我们正月初七开始营业，就有不少客人拿着衣服来洗了，这两天我们的日接单量都在几十件。”门店老板方先生告诉记者，现在还不是最忙的时候，由于江南冬春之交常会出现“倒春寒”现象，很多市民的冬衣都还围着准备御寒，随着天气逐渐变暖，前来清洗衣物的顾客会越来越多，真正的洗衣高峰将在3月份以后出现。“一般3月至4月是洗衣旺季。”

除了洗衣生意红火，洗车店也在春节过后迎来了一波洗车高峰。“排队的人太多了，价格虽然比年前

稍微便宜了点，但仍仍偏高！”在市区龙吟坊附近一家洗车店门口，市民王先生告诉记者，虽然知道这家洗车店过年期间也没休息，但是“白车都快变黑车了”也没舍得洗，一直等到价格降下来。

在七里甸街道御景华庭小区旁的一家汽车服务部内，与洗车生意同样火爆的还有维修保养。老板刘先生告诉记者：“车主一定要事先预约，这样既节省了车主的时间，又可以上汽车维修公司对车辆进行合理安排，加快车辆维修、保养完成的进度。”

刘先生表示，节后检测和保养，车友提前预约，可以保证自己所要去的维修店可以及时提供服务。其次，如果不是什么非常严重的毛病，例如像钣金、油漆等维修，可以等到回避“高峰期”，等到月底的时候，再选择进店维修。“这样不仅可以保证得到十分及时的服务，服务质量也更高。”

## 镇江首届手机攒蛋大奖赛线上赛收官

本报讯(王竹华 完麟)由镇江报业传媒集团与市总工会联合举办的“君品习酒”镇江首届手机攒蛋大奖赛，原定赛程2月2日至6日，在大量本土玩家要求下，延长至7日23时结束。2月8日，大奖赛游戏平台“天天爱攒蛋”赛事统计出炉：6天时间有超过1万人次(镇江属地游戏ID)登录专区参赛；1200余名市民选手“一攒到底”，决出了“百强好手”；397名“战队选手”在初赛专场厮杀，决出前12名进入线下冠军决赛；“战队选手”个人积分按各单位归类累加，生成“战队龙虎榜”，目前计分还在进行中。

游戏平台亮出的两张成绩单，或许会令一些“攒蛋迷”惊讶：“战队选手”初赛第一范先生，6天比赛61局拿到280分，其余11名入围决赛者，积分都超百，其比赛总局数也仅有三四十局；市民“百强好手”第一名(只记录其游戏ID号)，仅对局35局就拿到156分！与其形成强烈反差的是，两成绩单上排名靠后的近七成选手，积分都在20分以下。平台分析人士表示，

这样的积分分布很正常，一方面，经常打到5轮以后的选手，系统配对的对家水平也不会差，此时牌技已是制胜关键；另一方面，常在前三轮被淘汰的选手，接着往下打，“阶段性手气不佳”或者对家较强的概率相对更大，导致更多丢分，许多选手就此离线。“还有就是手机攒蛋与线下比赛在规则等方面有较大不同，这也导致许多线下高手不适应，初次‘手攒’发挥不理想”。

根据赛事组委会奖项设置，“市民选手”积分前5名、前20名和前100名均可获奖，奖品价值从50元至1500元不等；“战队选手”积分前100名可获得价值100元奖品。近期，所有获奖信息将通过镇江报业传媒集团旗下各媒体陆续公布。

另悉，入围决赛选手将于本月12日在线下开战，决出冠、亚、季军并角逐总价值24000元的大奖。届时，镇江报业传媒集团将对赛事进行网络直播，欢迎攒蛋爱好者和广大市民通过手机视频号围观(事先将公布微信视频号登录方法)。

## 节后亚健康综合征，这样来应对

本报记者 笪伟

告别欢乐的假期，走上工作岗位，如果您在节日后的两三天里感觉厌倦，提不起精神，工作效率低，甚至有不明确原因的恶心、眩晕、肠道反应、神经性厌食、焦虑、神经衰弱等，不妨来了解一下节后亚健康综合征吧。

省心理卫生学会理事、市精神卫生中心医生张长春介绍，平日里，人们从周一到周五都处在快节奏的辛勤工作状态，一到长假，很多人就忘记了平时对自己的约束，不由自主地就熬夜、暴饮暴食等。待到假日过后的上班日，要全身心重新投入工作了，或多或少会出现各种心理和生理上的不适应表现，即所谓“节后亚健康综合征”。

江苏大学附属医院副院长、博士生导师、消化科主任医师徐岷提醒，长假之后，要及时给肠胃减负。他说，过年往往吃得丰富，长假后要注意调整饮食结构，少饮酒，适当减少肉类的摄入，尽量吃清淡易消化的饭

菜，多吃谷类食物和绿色蔬菜。

此外，还可以经常步行、慢跑、做体操、伸展等，做一些使自己心跳加快、出汗的运动，让自己的身心“动”起来，胃口也会调整到正常状态。

“节后收心，不同年龄段的孩子要有不同的侧重点。”国家二级心理咨询师安妮对记者说，学龄前的孩子一般注意饮食起居和体育锻炼，规律性即可，重点在于“规律”，可以有效预防节日综合征，避免大鱼大肉，起居不规律，运动不及时，积食致病。

安妮说，孩子想学习看书的，自然不需要多烦神。孩子如果说他不想看书学习，家长的回复，主要表达关心和信任是上策。比如：可以！你自己安排，需要什么帮助随时可以找我。然后家长要增加与孩子自然接触的机会与时间，比如让他帮你做事，在此过程中自然产生沟通交流，聊天内容要围绕孩子感兴趣的话题开展。家长多听少说，让孩子的情绪得到有效纾解，也能很好避免节后亚健康综合征。



## 爱心激励向未来

近日，省镇中高一学生褚旭等同学与爱心人士一道，来到句容市华阳街道云塘村看望慰问困难家庭学生小晴(化名)，鼓励品学兼优的小晴克服暂时的困难，坚定信心一起向未来。

黄蔚 摄影报道

## “镇服务”一路护航，幸运天使“镇幸运”！

(上接1版)

“幸运天使”幸运相伴，正是因为有人一路护航。这期间，市交通运输局作为市“外防输入”联防联控机制水路口岸疫情防控组组长单位，多次召集成员单位通报情况，研判风险；市商务局全程参与研判，与引航站建立会商机制协调外轮压港事宜，积极做好跟踪对接；长江引航中心镇江引航站积极作为，充分研判，做好预案；镇江海事局对外轮行程轨迹跟踪研判，并派出护航艇护航……

2月2日12点，长江引航中心镇江引航站副站长曹金海带领的“幸运天使”轮引航专班，从吴淞口引航上行，克服气温低、连续阴雨、距离远、作业时间长等诸多不利因素，分段引领、连续不间断引航，以最快速度到港。“已经看到标志性的五峰山大桥了！”2月3日12点24分，“幸运天使”轮在期待的目光中，准点进入镇江大港码头。

“幸运天使”轮靠泊后，“镇服务”还在继续。镇江海关迅速按照相关规定登轮检疫，对船上人员健康情况进行初步筛查，镇江出入境边防检查站则开始了对船岸界面安全及人员信息等核验工作，市卫健委派员全程进行防疫技术指导，确保登轮人员做好防护，闭环管理。

“风险防控是这次护航行动的关键，这也是一场‘联合战役’。”市商务局局长李蔚介绍，口岸办副主任李蔚介绍，5名引航员在卫健部门的指导下全程采取二级防护措施，同时外轮在长江口开展了14天健康监测，确保船员无发热等疑似症状。镇江港务集团多次召开会议研究“幸运天使”轮疫情防控安全预案，靠泊后码头卸货全部采用机械作业，避免人员登轮接触。“这次特殊任务顺利完成，展示了引航员和海关等逆行者严守国门、护航发展的风采，同时口岸联检单位齐担当共作为，也是我们优化营商环境的体现。”

下午4点左右，严阵以待的镇江港务集团迅速组织人员，在充分做好疫情防控作业预案的基础上，开始快速卸货作业。当晚金东纸业的生产线顺利开机，“这样的营商环境有热度、有温度！”张笑如说，在镇江，是“镇幸运”！

## 市第一人民医院后勤保障惠民解难题——

## 名虽为“后”，实则战必在前



本报记者 华翔 王景曜  
本报通讯员 朱研

2021年11月初，在市第一人民医院住院的患者和家属们惊喜地被告知：今后再也不用等电梯、跑食堂去排队买饭了！到了饭点，只要用手机扫一扫设在病床前的专属二维码，点自己喜欢菜品，30分钟左右时间，营养餐就会送到床前。

始于此时，一院最新上线了生活服务APP，除营养点餐，还有更多便民服务功能。同样是“足不出户”，各类与住院生活相关的生活小物品，诸如零食、饮料、毛巾、牙刷乃至尿壶、便盆等，均可通过线上下单、微信支付，且同样只需大约30分钟时间，就会有配送员送货上门。

一院后勤保障部主任崔军介绍，常态化疫情防控背景下，医院对病房人员的流动逐步采取了更为严格的管控措施。现在，患者封闭病房，住院之后原则上就不能再离开病区。但这样一来，过去通行的家属送餐或者自行去食堂买

饭的模式就遭遇挑战。面对实际情况，后勤保障部门立刻着手破解难题。于是，这款生活服务APP应运而生，上线后既受到了患者、家属和员工的广泛好评，更助力医院在特定时期仍保持有序高效运行。

后勤保障是医院正常运行的前提，贯穿于医院日常大小事务中，是患者满意、员工幸福的基础。崔军说，医院运行只要出现新情况，后勤保障就必须有的放矢地着力解决，“后勤亦前勤，保障必先先行”。

早在2020年疫情初起，根据上级要求，一院医自当年1月26日启动发热门诊改造，面积近900平方米，时间紧、任务重。崔军带领团队制定项目建设计划表，倒排工期、精心组织、交叉施工，克服施工人员数量不足、施工材料短缺的困难，于3月底完成了建设，初步具备使用条件。9月中旬取得市建局的消防验收合格批复，10月底二楼隔离病房也投入使用。

不止如此，新发热门诊启用前，他们还在现有发热门诊内增加了4间诊室、约150平方米的候诊区域，调整发热门诊专家会诊室、医护人员休息室设置，增加医护人员就餐区域，利用现有条件，

尽最大可能规范发热门诊布局。

解决正在面对的问题或需求，只是后勤保障工作的一个具体方面，敏锐发现潜在的或尚未突出的矛盾问题，是一院做好后勤保障工作的全新理念。同样是在2021年11月，一院在院区新添了一辆配有雨帘、不停地穿梭往来的电动转运车。

崔军介绍，因为布局所限，新设立的发热门诊放在了院区的东南角，但患者的主入口却是西侧的电力路入口，两者相距虽说不很远，但达到五六百米，对于老、弱、残、孕、幼等特殊患者来说，是件不方便的事情；此外，医院科室分布较散，常常有患者需要在院区内部架桥转运，比如住院患者去新马路北门做高压氧治疗，就必须走过一段不短的露天路程。一到下雨天，对患者和家属来说，就是件糟心事。而如今，这样的糟心事已不存在。

于医院庞大的后勤保障体系来说，增添一辆电动转运车并不是一件多么大的事情，但却“小中见大”，这既是一院后勤保障体系更新观念、将被动式服务转为主动式服务的具体实践，亦是“百年康复”始终传承“用心承诺、贴心服务”之文化底蕴的一脉相承。

## 句容开发区：“两张表”让春节变“招商节”

(上接1版)大年初一，招商局就上门拜访。“你们真的是有心了，看到家乡的发展，收到家乡的问候心里暖暖的，更坚定了我返乡投资的决心。”陈超主动提出加快鸿源净化材料、睿迪环保两个项目落地事宜。

“句容开发区地理区位优势、服务意识强，我们诚挚邀请开发区到浙江总部考察，也希望节后到句容实地走访。”浙江精工集团是国内钢结构龙头企业，在浙江、安徽等地均设有项目基地，着眼于

都市圈发展，该集团准备在江苏设立基地，并已先后考察了南京周边多个区域。大年初二，由镇江商务局、句容企业、开发区、精工集团参与的线上“四方会谈”中，开发区与精工集团敲定了再次对接的时间与方案。

“春节假期招商活动表上的任务计划基本完成。”刘思寅说，通过深圳证监局相关领导牵线搭桥，计划一季度在深圳召开上市企业招商会；通过黄梅籍企业家陈松率线，结识了液晶面板企业负责人、

黄梅籍企业家姜敏，洽谈了产业上下游投资事宜；与中南高科、高芯科谷两家园区联合招商，推动在谈项目20多个，涉及智能装备、半导体、新材料等多个行业领域……

春节招商收获满满，“唯一遗憾的是，在初六拜访易容光电时，陈亦凡博士正在国外参加活动，开发区招商局错过了一次与行业专家学习交流专业知识与产业链招商的大好机会。”刘思寅说，“两张表”让春节变“招商节”，开发区赢得了项目建设主动权。

## 雪后摔伤接警量有所上升

120急救医生支招正确急救

本报讯(王露 柳茜)节后上班首日，我市迎来了新年的首场大雪。记者了解到，2月7日上午8时至8日上午8时，市急救中心共接警275次，出动救护车69次，其中摔伤12起，交通事故6起。摔伤、交通事故的接警较平时有所上升。

2月7日上午7时50分，120急救点接警，市公积金中心门前一男子因下雪地滑骑自行车摔伤，致左下肢骨折。急救人员立即赶到，在大雪中小心翼翼将患者抬上救护车，及时送往医院救治。上午10时10分，丁卯片区又有一名老人在雪中摔伤，直接导致右侧股骨颈骨折，急救人员第一

时间赶到。市急救中心工作人员说：“整体的接警、出车辆和呼时没有大变化，但是摔伤和交通事故增多了。”

道路湿滑，如果遇见行人摔倒，我们要如何处置呢？市120急救医生章衡说，遇见行人摔倒，我们首先要查看患者状态，如果患者昏迷不醒，头面部朝下，我们要迅速将他翻正，翻正时要保证其头部和身体同时旋转，让他可以畅通呼吸；其次，如果患者意识清楚，四肢无损伤、畸形，我们可以为其做好保暖，等待专业人员前来援助。如果患者四肢损伤，有畸形，我们可以用木板、厚书本等为其进行初步固定，等待专业人员到达现场。

## 菇满园：创业带就业共织“富裕梦”

(上接1版)

随着城市化进程的加快，句容市区周边的村镇，许多土地流转了出去，很多青壮年劳动力都外出打工了，但这对那些60岁以上身体还比较硬朗的老人来说，就业就成了一个问题。就业是最大的民生，如果没有就业，就没有了收入来源，也就谈不上什么全面小康、共同富裕了。

而今已经70岁的史白清老人似乎是幸运的。在记者采访的当天，她正在郁宝锋公司种植基地的大棚里忙着修剪香菇。她告诉记者，自己家在行香集镇，家里的土地都流转出去了，因为儿子在句容市区从事广告业务工作，所以就和儿子一起住在了城里，帮忙打理家中事务，照看照看孩子。

“觉着自己身体还好，又没什么事，所以就到这里来挣点钱贴补家用，也给儿子他们减轻点负担。”

“一天能挣多少钱？”少的时候挣个大几十块钱，像有的人多的能挣个一两百，这对我们这些老人来说很满意了。”

与史白清老人一起在大棚里干活的还有今年66岁的赵月珠。“我现在在采摘香菇，工资按小时计算。”她告诉记者，自己就是吉里村人，到基地来干活的情况与史白清老人相类似，“也是空闲时打点零工，挣点钱贴补家用。”

目前，郁宝锋的公司和合作社带动本地食用菌种植户创业30余户，带动周边农户就业200余人，户均增收1.2万元；建设科普基地，年接待青少年1万人次；与政府及亚夫团队合作，每年接待培训各地新型职业农民5000人次。

令郁宝锋高兴的是，2021年，公司获批了新的种植基地50亩，距离现在的基地开车也就两三分钟的行程，目前已经建设了一期，有8个大棚，以猴头菇、赤松茸等智能化栽培为主，后面会逐步推进二期和三期。郁宝锋介绍，公司已经引进了专门从事菌菇类智能化软件开发和环境调控的博士人才，“准备把这里打造一个智能化的栽培展示服务基地”。

创业是艰辛的，收获是满满的，荣誉也接踵而来，就在近日，郁宝锋当选了2021年“江苏最美基层高校毕业生”。他坦言：“成长之路拥有自己的奋斗拼搏，也有人社部门的一路支持。通过参加福地青年英才大赛、电商创业大赛等，我先后获得创业大赛10万元扶持资金、江苏省大学生优秀创业项目20万元项目资金，这对我创业是非常大的支持和鼓励。”

句容人才服务中心主任邹志琴说，通过扶持创业来带动就业，这是建设全面小康的一条有效路径，相信这条路径对推进共同富裕也会是行之有效的，大家一起来共织“富裕梦”。