

经过5年的环境综合整治,中山陵景区越来越美。然而,今后如何长期维持下去?昨天,25家单位共同参与,首次提出一个全新的管理模式:即建立“综合管理联席制度”,合力保护风景区的生态环境。

在成立大会上,记者发现成员单位不但有现在位于紫金山的各家单位,玄武湖、九华山、明城墙也在其中。有关人士认为,这为南京打造“中央公园”奠定了很好的基础。

25家单位“结盟”护钟山

玄武湖、九华山、明城墙也加入其中,“中央公园”雏形初现

钟山景区建立联席会议制度

据介绍,联席会议由中山陵园管理局发起,钟山风景名胜区内南京体育学院、中山植物园研究所、紫金山天文台、九华山公园管理处、玄武湖公园管理处、明城墙管理处等成员参会,共25家单位。联席会议的最高领导机构是联席会议主席团,由成员单位的主要负责人组成。主席团下设三个工作机构,分别是:爱国卫生运动委员会、森林消防指挥部和社会治安综合治理领导小组。

联席会议制度规定,该会议每季度召开一次,主要职责包括指导成员单位开展爱国卫生运动、森林消防、社会治安综合治理;研究、探讨钟山风景区保护与建设事项;处理各成员单位在景区环境保护、资源利用等方面的矛盾;协商提出综合管理工作的意见建议,并督促落实整改。

山南16公里排污管年底建成

“景区里的单位太多,很多问题光靠一两家没法解决。”中山陵园管理局副局长许永善介绍说,首次联席会议需要协调的重点就是:景区内的污水排放管理和黄标车限行这两大热点问题。

据了解,从2008年起,已经启动了景区外缘污水收集系统工程,截至目前,已完成下马坊一博爱园、明陵路一前湖、霹雳沟、邵家山四条线路下游与市政管网衔接的工程施工。这四条线路的上游,沿途针对各驻区单位的污水收集线路设计方案,以及体院沿线、运动公园线路以及五棵松水库线路的污水收集线路敷设方案正在进一步深化。

“目前,已完成管道敷设约4.2公里,山南片区还计划铺设约16公里。今年年底,就将全部完成。”许永善介绍,建成后驻景区单位污水将全部接入管道,确保景区污水“一滴不漏”,污水收集率达100%,全部进入城市管网。

这个话题在刚刚结束的南京市两会上引起了众多人大代表、政协委员的热议。大家认为南京旅游应当整合,打破现有的机制框框,像杭州西湖那样实行“大景区制”。

记者了解到,参与联席会议的成员单位里,不光是现在中山陵风景区范围内的单位,临近的玄武湖、九华山、明城墙等景区管理处也都在其中。似乎,一个“中央公园”的雏形已经呼之欲出。

中山陵园管理局局长王鹏善说,现在南京市政府提出打造“中央公园”的概念,“这个范围内的旅游资源非常丰富,有植物园、天文台、玄武湖、明城墙、九华山……如果把各个景点都整合起来向外推介,有山、有水、有城、有林,综合竞争力会得到明显提升,而且可以改变目前各自为政的局面。”联席会议制度的建立,正是为中央公园打下了一个很好的基础。

“中央公园”雏形呼之欲出

2010年的南京《政府工作报告》明确提出,要在今年基本完成玄武湖公园整治,继续实施中山陵环境综合整治,打造以紫金山和玄武湖为主体的城市“中

央公园”。这个

央公园”的雏形已经呼之欲出。

央公园”的雏形已经呼之欲出。

央公园”的雏形已经呼之欲出。

当一天“父母”,练一小时身体,创作自己的“阿凡达”,90后逼得老师越来越“潮”:这个寒假来点儿另类作业

寒假2月1日正式开始,昨天,80万南京中小学生领到了寒假作业。“给这群90后布置作业,我们这些老师的脑子也要‘潮’一点儿,不然他们要抗议!”老师们挖空心思了不少另类作业,让90后中学生也惊喜一下。

孝心作业:初一学生要当一天“家长”

金陵中学河西分校初一的寒假作业很特别,要求每名同学“做一日家长”,完全替代父母来“工作”一天,买菜,做饭,刷锅洗碗,洗衣服,收拾房间,服侍老人照料小孩该做的一样也不能少。要求学生在活动过程中要有详细记录,包括活动内容、活动心得和自我评价等。

“这样既可以让家长感受父母的辛劳,学会自理。家长也能看到孩子除学习以外的另一面,也可以想想自己作为父母的一些做法是否妥当。”想出这个“金点子”的老师们很得意,他们很期待开学交作业时,孩子们都会写些什么。

户外作业:每天锻炼一小时不能偷懒

放假前,跑1000米平均4分30秒;放假后,跑1000米平均达到5分钟,还都气喘吁吁。每到长假过后,学生至少有一半体能下降,南京第三初级中学体育教师袁俊每到放假后都很郁闷。和他有同样烦恼的体育教师不在少数,因为长假过后有的学生长胖了,有的学生体力变差了。不过,这个寒假,南京第三初级中学以书面形式给学生布置了体育作业,每天锻炼一小时,只能多,不能少!

这份体育作业不但发给了学生,要求学生每天填写自己进行了哪些项目的体育锻炼,练了多长时间。学校还专门发了一份通知给家长,提醒家长,假期中要求孩子每天进行适当的户外体育活动——这个寒假根据学生的需求,学校会开放体育场地,让学生放假也能在学校锻炼。这项寒假作业将在开学后与其他学科一起进行质量检查。

此外,初三学生的体育作业还加进了中考体育测试的项目。中考体育现在高达40分,并加进中考总分内,一两分之差极有可能影响到升学。学校要求学生进行不少于10分钟的准备活动外,要在800米跑和2分钟跳绳中二选一;仰卧起坐和立定跳远,二选一;篮球运球和踢毽子,二选一。

“我们家长肯定是赞成的,特别是学校能开放体育场,这样小孩就有地方安全锻炼了。”一位家住新街口的家长的话很有代表性。学生们则表示,平常和同学一起练,觉得锻炼一小时很简单,放假后单兵作战,有点担心坚持不下来。

创意作业:喜欢“阿凡达”?请你自创一个

创意作业:喜欢“阿凡达”?请你自创一个

电影《阿凡达》的热映激起了中学生们对三维动画的热情,瑞金路中学今年就布置了与之相关的寒假作业。老师们给学生提供了一些绘画软件或图形、图像处理软件,让他们自己找和春节有关的主题画画,可以是主题性单幅画,也可以是表达同一主题的组画、连环画,创作的视觉形象可以是二维的或三维的,可以选择写实、变形或抽象的表达方式。这作业的创意是因为有不少学生在信息技术课上询问怎样制作三维动画,老师们就决定在寒假给大家一个机会展示,作业不强制人人都做,感兴趣的,有想法的可以参加。

快报记者 黄艳



小学生们用希望章换自己喜欢的奖品 快报记者 黄艳 摄

小学生“积分”挣来新年礼物送爸妈 这个“积分”是孩子一学期在校的优秀表现

快报讯(通讯员 一品记者 黄艳)一双Hello Kitty拖鞋、一副漂亮的米老鼠手套,这是南昌路小学六年级学生张诗琪给爸爸妈妈准备的新年礼物。而这,并不是诗琪用零花钱买的。她是用自己的“积分”兑换得来的,“积分”就是她一年在校优秀表现得来的72枚奖章。

昨天,南昌路小学的学生每个人手上都拿着名片大小的卡片,开心地穿梭在会场间,原来他们正在举行每学期一次的“乐乐娃”希望之旅收获节活动,用自己一年的好成绩来换领喜欢的新年礼物。

孩子们手上的卡片共有十种颜色,卡上的名称各不相同,有“文明娃”“读书娃”“艺术娃”“智慧娃”“创造娃”“健康娃”“勤快娃”“爱心娃”“进步娃”“环保娃”。学校将其统称为“希望章”。每张卡上可以盖9个像笑脸娃娃一样的抱着琵琶的章,同学们只要在本学期的学习、劳动、参与活动等方面表现突出,就可以争取到“希望章”。每学期的最后一天,学生可以用“希望章”兑换自己喜欢的奖品。学校也为孩子们备足了

他们喜欢的琳琅满目的奖品,有米奇卡通铅笔、本子、喜羊羊与灰太狼形状的橡皮、亮晶晶的小兔子刨笔刀、可旋转伸缩的钢笔、铅笔盒、虎年吉祥物、毛茸茸的卡通拖鞋、手套等。

学校将这些奖品放在校园里的桌子上,接待学生换奖品的也是学生。二年级的张浩走到实物领奖处问道:“大姐姐,我用六个奖章可以换到什么?”“一个刨笔刀。”“好的,换吧!”张浩手举着漂亮的刨笔刀从人群中挤了出来,高兴地说:“这可不是花爸妈的钱,是我自己挣来的。”一个一年级的男生只有两个奖章,喜欢的东西一问都要六七个奖章,甚至一张卡两张卡的,实在不知道自己该换啥。最后在大孩子的帮助下,他换到了一支米奇铅笔,但他的眼睛还是久久盯着那些自己喜欢的奖品看。他说:“我要像六年级的大哥哥、大姐姐那样集满收获奖章,也会收获更多。”李兵的家长是陪着孩子来换奖品的,去年暑假前,儿子就为妈妈换了一双凉鞋,这回还是要把礼物送给妈妈,让妈妈亲自去选。

随便找副眼镜戴 轻度近视变中度

快报讯(通讯员 罗琳 记者 刘峻)黑板有点看不清了,于是向同学借副眼镜,不戴还好,一戴却离不开了,医生的验光结果更是让家长大吃一惊——500度,远远超过一般小学生第一副眼镜的300度。

12岁的小鱼是小学六年级学生,两个月前开始看不清黑板,于是借同学眼镜戴,眼镜一戴上,黑板上的字全都清清楚楚的,而且同学都说她戴眼镜很漂亮。渐渐的,小鱼越来越离不开眼镜了,期末考试一结束就去医院准备配一副自己的眼镜,令人意想不到的是,医生的验光结果显示:小鱼双眼近视500度。按理说,一般孩子的第一副眼镜度数应该不高,怎么小鱼一下子就500度了呢?

南京市儿童医院眼科主任陈志钧解释,小鱼刚戴时感觉眼睛胀、头晕,其实这就表示眼镜度数偏高了,长期佩戴会加快眼睛近视的程度。医生们习惯上常将300度以下近视称为轻度近视,300-600度者称为中度近视,600度以上者称为高度近视。小鱼现在已达中度近视的程度。

医生提醒家长,近视多发生在青少年时期,遗传因素有一定影响,但其发生和发展,与灯光照明不足,阅读姿势不当,近距离工作较久等因素有密切关系。当近视发生以后,一定要到正规医院配一副适合自己的眼镜才能有效控制近视发展;如果佩戴不合适的眼镜则会出现像小鱼这样的情况,有的还会造成斜视等不良后果。

另外,历年经验提示,经历假期以后,有60%的儿童眼病是近视,这与孩子假期在家长时间看电视、打游戏等不良用眼习惯有关。有研究表明,连续看电视、玩游戏4-5个小时,就能使人的视力暂时下降30%左右,久而久之,眼睛因过度疲劳极易诱发形成或者加深近视。

家长应该注意合理安排孩子假期用眼时间,切勿在造成近视后才开始担心。阅读时用眼距离应是30-35厘米;一般连续看书写字或看电视40-50分钟就应休息片刻或向远处眺望;不要在车上或走路时看书,不要躺着看书;每天坚持做眼保健操就更好了。饮食方面,膳食要均衡乳、蛋、奶、鱼、肉、鸡等优质蛋白质和蔬果、粗粮食品,这对保护视力也很重要。

白领“三高”患者 “瘦子”越来越多

快报讯(通讯员 杨璞 朱群记者 刘峻)很多读者都认为“三高”(高血压、高血脂、高血糖)是胖子的“专利”,然而,南京市中西医结合医院体检中心将近2万份体检数据汇总却显示,有近两成的“三高”患者是瘦子,其中以白领人群居多,这个数据比往年增加了不少。

该院体检中心陈发葵主任介绍说,很多体瘦的人自认为自己患上“三高”的几率比胖人要低得多,因此在饮食结构、锻炼、定期体检方面都不太注意。很多偏瘦的人往往还存有一些误区,比如他们认为自己营养不够,就“恶补”一些高营养、高胆固醇的食物,但是摄入量过多,肝脏功能并没有因此而提高,营养脂肪、糖类在血液中没有及时新陈代谢,反而弄巧成拙,时间一长就容易引发高血糖、高血脂。一些偏瘦的白领,虽然身材苗条,但是平素缺少运动、消耗少,摄入与消耗不平衡也会导致“三高”。

陈主任建议,白领要尽量保持良好的心态。睡眠不佳、精神经常紧张等,会直接影响人体血脂代谢,尤其是高脂血症患者,紧张情绪更容易促使血脂升高,引起冠心病突发。读者朋友们无论胖瘦,预防“三高”首先都要从改变自己的饮食习惯着手,均衡营养,少吃油腻、高胆固醇的食物,多吃蔬菜水果。其次是适量增加运动。如果家离上班地点很近,可以走路上班,上楼尽量不要坐电梯。