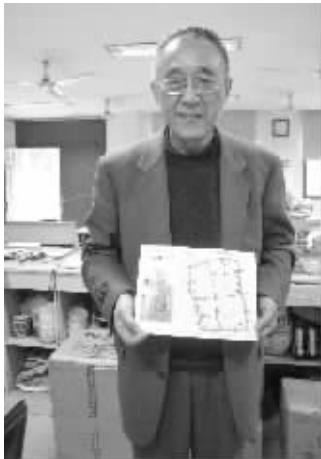




丈量全靠两条腿 老人自制环古城河健身步道攻略

去年底,全长15.5公里,集休闲、健身于一体的苏州环古城河健身步道全线开放。市民和游客可以环城漫步于古城河畔,在悠闲的环境中,浏览苏州2500年历史文化,欣赏古典与现代结合的园艺精品,领略东方水城的神韵和风采。但是去过健身步道的市民,都会遇到这样一个问题,这么长的步道有点像一个环形迷宫,找厕所、找出口都不容易。沧浪街道金狮社区72岁的翁国良是苏州卫生职业技术学院一名退休老师,喜欢健身经常去健身步道走走,用一双脚测量距离,绘出了健身步道详细的指示厕所、出口的地图,给市民和游客带来了方便。

樊月燕 孙佳桦/文 社区供图



翁国良老人和他自制的苏州环古城河健身步道攻略

喜欢到处走走的翁国良,两年前曾制作过一本《苏州地铁全攻略》。当时他就凭着一张地铁卡和两条腿,在轨交开通的两年中,亲自丈量全线45个站、162个出口,摸清500部电梯的位置,还有周边的学校、医院、餐饮配套等,自编《苏州地铁全攻略》,为本地市民和外地游客了解和游玩苏州提供极大便利。

翁国良用脚丈量轨交的精神深深打动了央视摄制组,当时他还因此登上了CCTV-4中文国际频道《走遍中国》栏目。“电视上一播,整个晚上我手机铃声就没断过,好多人问这个攻略在哪里可以买到。没想到到我的一点小小的乐趣和劳动,能这样有价值,特别激动!”翁国良说。

自从苏州环古城河健身步道贯通之后,翁国良经常要去走上一圈,去的次数多了,翁国良就发现健身步道缺少一张详细指示厕所、出口的地图,给市民和游客带来不便。热衷公益的翁国良于是下定决心,自己来做一张地图以方便健身的朋友。

制作地图需要用专业的仪器进行距离测量,而翁国良的仪器就是他的一双脚。从开始做攻略的那一天起,他几乎天天都要去健身步道走上一段,一步步算出大致距离,每到一处配套设施就拍照记录。回来以后他就在电

脑上用软件绘制地图,编辑文字。翁国良还自己掏钱印刷,经过三个月的努力,修改了三版,翁国良的《苏州环古城河健身步道攻略》终于出炉了。健身步道上,哪有卫生间、哪有茶室、哪有出口、哪有健身器材,翁老伯都详细绘制在这份地图攻略上面。

在这份攻略上,翁老伯将整个健身步道分为苏大段、东园段、糖坊湾段、平门段、阊门段、石路段、少年宫段、盘门段、南门段、桂花公园段、二郎巷段,总共11段。为了方便市民的出行,每一段上还清楚地标注了相应的公交线路和轨道交通站以及出入口,方便大家看地图来选择健身步道段。每一个步道段都清楚地标有总距离以及步行时间。最长的一段是平门段,从平门桥到惠济桥,总长2215米,以身高1.7米的徒步者为例,假设他的步长为70厘米,一分钟走100到120步,走完这一段步道段大概需要26-32分钟,走完全程15564米大概需要3-3.7小时。市民可以根据自己的实际需求以及锻炼要求,对照这份攻略的路程以及健身时间,灵活地选择健身步道段。

金狮社区书记邵炜焯说,翁国良是一个很有趣也很热爱公益的人,在他的身上可以看出苏州普通百姓对低碳生活的积极参与以及热爱生活的进取精神。

明天终于要放晴了

昨天,苏州的阳光在下午时分只是一刹那惊艳了一下便又黯然离去,基本上阴天为主,早晨最低气温12.3℃,白天最高气温19.5℃。

根据气象预报,今天多云有时阴,早晨最低13℃左右,白天最高23℃左右,天气和气温比昨天都要好一些,上下班路

途轻松。更令人高兴的是,久违的阳光终于要来了,明天将是晴到多云的好天气。

孙佳桦

今明后三日天气

今天 多云有时阴 13~23℃
明天 晴到多云 15~24℃
后天 晴 17~27℃

有轨电车一号线将再次提速

继去年10月底提速后,今年5月4日,苏州有轨电车一号线将迎来再次提速,旅行速度达到31.5km/h,全程缩短3.5分钟。

据悉,在上车车辆不变的情况下,旅行速度由原来29km/h增加到31.5km/h,已和全国地铁平均旅行速度持平。列车从苏州乐园站行驶至龙康路站,由原来的38分钟缩短至34.5分钟,全程缩短3.5分钟。

此次提速后,有轨电车辆车在部分路段运行速度达到65km/h,绝对对得上“草上飞”的称号。为了此次提速,苏高新有轨电车公司进行了将近半年时间的准备。电车司机们利用深夜的时间进行提速测试,调度部门不断对运行图进行修改优化,安技部门制定了完善的安全保

障方案。速度快了,列车刹车距离会更长,苏高新有轨电车公司也提醒广大市民,千万不要闯入轨行区,做出危害有轨电车运营和自身安全的行为。

特别需要提醒的是,5月4日起,为配合有轨电车2号线、1号线延伸线施工的需要,有轨电车一号线龙康路站暂时封闭,封闭期为5月4日-7月3日两个月。封闭期间,有轨电车一号线运行区间改为苏州乐园站-嘉陵江路站。同时,公交351、3001起点站改为嘉陵江路站。施工结束停靠站点恢复后,苏高新有轨电车公司将根据客流情况,继续研讨行车组织图,通过增加上线车辆,确保为乘客提供更优质的乘车体验。

韩小强

老伯家阳台飞来一只蓝孔雀 两天两夜都没走,最终被请进了派出所

24日清晨5点,苏州姑苏区网师巷社区居民王建池老伯家的阳台上来了位“不速之客”——一只雌性蓝孔雀,王老伯本想它很快就会离开,也就没去惊动,不承想它一呆就是两天两夜。26日上午,王老伯找到社区工作人员求助,在社区工作人员的多方联系下,这只迷路的孔雀最终被民警“紧急营救”并得到了妥善安置。

孙佳桦/文 社区供图



这只雌性蓝孔雀意外飞进了社区

老伯,这只孔雀很可能是附近居民家养的,建议他不要惊扰孔雀,让它过段时间自行“回家”。

因为放心不下这位特殊的客人,王老伯两天来都没有外出晨练,深怕有人伤害孔雀,他的老伴还拿来米粒和水放在阳台上,想让孔雀“垫垫饥”,岂料这只孔雀似乎“黏”上了他,在他家阳台上逗留了两天,而且水米未进,这可

把王老伯急坏了,于是他找到了社区工作人员,想请社区来帮帮忙。在社区多方联系下,民警很快赶到了王老伯家,用网兜等专业工具将这只“越狱”的孔雀“捉拿归案”。经专业人士查看,飞到王老伯阳台上的是一只雌性的蓝孔雀,身体状况良好。目前,它已经得到了妥善安置,等待主人前来认领。

食药监开展药品安全放心行动

昨天,记者从苏州市食药监局了解到,为了进一步规范苏州“三品一械”的市场秩序和净化消费环境,2016年度苏州市药品安全放心行动即将开始。

据介绍,“三品一械”指药品、保健食品、化妆品和医疗器械。针对本次行动,市食药监局特地制定了详细的行动方案,主要包括四方面。将开展全市药品生产领域专项整治,严把基本药物生产质量关,加大基本药物生产全过程的监管力度,逐一对照36家基本药物生产企业进行质量风险评估。开展全市药品流通领域专项整治,突出对基药配送企业执行GSP情况的现场检查,强化基本药物重点品种购销、储

存和运输行为的监管,强化互联网药品安全监管,对辖区合法网站进行全覆盖网上巡查和现场检查。开展全市医疗器械领域专项整治,对重点监管企业进行全项目的检查。

在化妆品方面,以大型美容美发连锁机构为重点,以化妆品合法性、化妆品标签标识、购货验收制度、产品宣传为监督检查要点,采取摸底排查、突击检查、监督抽样、公开曝光等方式进行检查。同时对持有防晒化妆品批件的生产企业进行全覆盖检查。

本次“放心行动”将一直持续到11月。苏州市食药监局欢迎大家投诉举报。对外的食品药品投诉举报电话12331。何洁

跟着导航走,半挂车陷进泥里趴窝了

导航可以带你走“捷径”,省时又省力,但导航不是万能的,盲目相信导航,让大货车陷在了一条村道上动弹不得。

4月27日上午,支塘中队民警接群众报警称:在支塘镇何市舍浜五组村道上,一辆半挂车陷了下去无法动弹。交警在现场见到,路面被压出了断裂痕,一辆山东号牌红色大货车将整条道路“封闭”,车上满载钢筋,因重心偏离,车身向右倾斜,右后轮陷下了路面。

据了解,驾驶员王某驾车去太仓送货,于是通过导航导了一条最近的路走,一路上按导航指示开,道路越走越偏,由于车身偏大,王某也无法回头,只能硬着头皮继续前行。眼看就要到达目的地了,由于村道路基偏软,无法承受车身重量,车辆行至事发地时,车辆右后轮深深陷进了泥土里。驾驶员王某告诉交警,该车核载32吨,车上装了40多吨,现该车涉嫌超载被交警依法暂扣。

沈玉萍 韩小强