



“交通一体化”带动“市域一体化”

无锡至江阴、宜兴快速路通车在即

“交通一体化”带动“市域一体化”。近日,现代快报记者从无锡市建管中心获悉,随着工程建设提速,凤翔路北延、宜马快速通道等市域快速通道即将通车,无锡城区与江阴、宜兴的距离进一步拉近。

锡澄首条高架快速通道通车在即。凤翔快速路北延项目南起堰裕路交叉路口南侧,北与江阴锡澄快速路(江阴界—暨南大道)段成功“牵手”,目前均已通过竣工验收并具备通车条件。该工程采用主辅路相结合形式,主线为快速路,设计速度80公里/小时,双向6车道,辅道为城市主干路,设计速度50公里/小时。今后,市民开车从滨湖区蠡湖大桥至江阴暨南大道仅需20分钟左右,可有效分担海澄大道、徐霞客大道、锡澄高速的交通压力。

凤翔快速路北延是无锡“两环十四射三联”快速路网的重要组成部分,也是锡澄一体化“四高四快六

部分,也是锡澄一体化“四高四快六干线”快速路网体系的一条核心快速路。建成后将与江阴锡澄路一起北“牵”江阴过江二通道,南“接”环太湖高速互通,形成“通江达湖”的城市快速交通大动脉。

锡暨大道(新锡路)位于无锡主城区东北部,向南衔接中环高浪路高架至太湖新城,向东衔接312快速路,与苏州快速路网相连,并衔接机场快速路,通达无锡硕放机场,向北通过长山大道衔接江阴大道,快速东环至江阴主城,项目建成后可为服务市域组团直联、快联,做强“锡澄实力轴”。目前,该工程正加快施工进度,努力打通锡澄间“半截路”,推动无锡江阴协同发展。

另一边,无锡至宜兴的快速路也已进入通车倒计时。宜马快速通道建成将为两地市民提供十足便利,从无锡马山前往宜兴仅需花费

五分钟。竺山湖隧道自开建之日起就备受市民关注,随着穿越湖底的隧道次第打通,无锡至宜兴可实现全程“高速+干线公路”。

据悉,341省道无锡马山至宜兴周铁段工程全长15.7公里,项目东起230省道与十里明珠堤交叉口,往西南方向与马山地区多条道路交叉,高架段上跨苏锡常南部高速,以隧道形式下穿竺山湖后,顺接341省道宜兴周铁至杨巷段。项目建成后将缓解锡宜高速、苏锡常南部高速交通压力,打通锡宜、常宜交通薄弱段。全线预计年内建成通车。

记者了解到,无锡目前正加快推进促进锡澄、锡宜一体化发展的重大交通基础设施项目,提速推进江阴、宜兴内部环线建设,推动与无锡大市全程快速路紧密衔接,更好拉开城市“骨架”、疏通城市“筋骨”、提升城市“品质”。 尤力庭

2024WDSF亚洲体育舞蹈节来啦 4000余位舞者齐聚无锡“斗舞”

7月15日下午,记者从新闻发布会获悉,2024WDSF亚洲体育舞蹈节已精彩来袭,从7月12日持续至7月21日在太湖之滨无锡举行。在为期10天的活动期间,将展开7项赛事和国青队集训、公益培训和行业展会3项重要活动。值得一提的是,本次体育舞蹈节吸引了来自50个国家和地区的4000余位舞者报名。

本年度赛事阵容含金量十足,包括拉丁舞世锦赛、青年标准舞世锦赛、少年II拉丁舞世锦赛、职业世界杯、WDSF大奖赛、国际公开赛和全国青少年锦标赛七项国际国内顶级赛事。其中,7月17日至21日将是本届体育舞蹈节的竞赛日,比赛场馆是太湖国际博览中心B馆。作为一项兼具观赏性和竞技性的项目,也欢迎感兴趣的市民去现场观赛。

据了解,WDSF亚洲体育舞蹈节创办于去年(2023年),由世界体育舞蹈联合会、亚洲体育舞蹈联合会、中国体育舞蹈联合会和无锡市四方共同打造,落户在无锡经济开发区。该体育舞蹈节

采用“多赛合办、赛会一体”创新模式,计划于每年7月在无锡经开区接连开展体育舞蹈顶级赛事、职业培训、博览盛会、主题展览、行业会议等赛事活动。

“本届WDSF亚洲体育舞蹈节将成为全球最大规模的体育舞蹈赛事活动。”活动主办方介绍,除了来自50个国家和地区的4000余位舞者报名参赛外,本届体育舞蹈节还将吸引包括嘉宾、工作人员、观众和其他行业从业者等参加,预计本届体育舞蹈节参与人员规模将达两万人,这将创造体育舞蹈项目的“历史之最”。

作为活动东道主,本届WDSF亚洲体育舞蹈节的“经开元素”很亮眼。其中,由无锡经开区企业研发的WDSF亚洲体育舞蹈节数字化服务平台上线并得到应用,大大提高了活动组织效率。该平台直接嫁接世界体育舞蹈联合会会员注册信息库,所有参赛人员都可在此平台上,完成舞伴配对、一键选组、报名缴费、酒店交通预订、妆发服务预订、门票购买等操作服务。 陈敏

无锡锡山: 相约缤纷夏天,助力健康成长

为提升新时代青少年心理健康素养,点亮缤纷暑期生活,护航青少年暑期健康成长,2024年暑假期间,无锡市锡山区精神文明建设办公室、锡山区教育局与无锡市精神卫生中心(江南大学附属精神卫生中心)联合开展“筑梦成长——守蔚蓝家园·聚社会合力”文明实践活动。新颖的活动形式,走心的活动安排,深受广大青少年及家长的欢迎,成功“圈粉”无数青少年。

高艺



文明实践活动现场 来源:锡山宣传

心灵相约,健康成长

为了让广大青少年能够真正的“快乐一夏”“舒心一夏”,锡山区紧跟青少年暑期生活需求,精心设计内容,举办“锡心护航”暑期公益课,围绕“假期·心·赋能·成长·心·动力”主题,邀请无锡市精神卫生中心儿少科专家李志佳副主任走进无锡市二泉中学,用浅显易懂的图文、直观明了的数据和通俗易懂的语言,引导学生通过合理作息、规律膳食、适当运动、注意控制电子产品使用时间、增加家庭成员互动等方式,积极调整情绪,从而预防假期综合征。

为了提高讲座的覆盖面,活动同步在无锡教育电视台进行直播,参与观看人数破1.5万人次,点赞数达2.2万余次,整场活动受到青少年及家长的一致好评。许多家长在讲座结束后向专家请教咨询,耐心地听取专家有关青少年暑期生活的意见建议,频频点头表示认可和赞同,参与线上互动的家长也表示对专家的授课内容很感兴趣、很有收获,个别学生还表示,李主任说出了他们的心里话,他们会成为李主任的“小粉丝”!“孩子能接受、家长有感触,活动效果远远超出我们的预期,这样的讲座我们学校真的很欢迎。”无锡市二泉中学的德育老师说。

从心出发,快乐成长

“阅心”打卡、“温馨”参观、“开心”互动,7月13日上午,一场精彩纷呈的“心·锡望”文明实践活动实现了心理健康教育与文明实践的双向奔赴。锡山区新时代文明实践中心组织30余名青少年和家长走进无锡市精神卫生中心(江南大学附属精神卫生中心),近距离接触精神卫生工作,与医务人员交流互动。

青少年和家长参观无锡市图书馆精微分馆,以“书香润心”的形式了解心理健康知识;接触“生活不倒翁”“捏捏乐”“按摩捶”等解压物品,通过听觉和触觉反馈,释放情绪、缓解压力、放松神经;体验使用甩琴、非洲鼓等乐器进行音乐心理活动,增强情感表达能力和应对压力的能力……

一系列形式新颖的活动,让参加活动的青少年和家长耳目一新,原来现实中的精神卫生中心竟是如此的不一样,温馨舒适的就医环境,人性化、私密化的就诊安排,让大家彻底改变了既往对精卫中心是治疗“心病”“疯人病”的传统观念,潜移默化地提升了公众对常见精神障碍和心理行为问题的认知率。市精卫中心相关负责人表示,“心理健康正在从传统的‘治病’模式向‘治未病’模式进行转变,我们希望通过这类活动的开展,呼吁全社会共

同参与护航青少年心理健康,为广大青少年健康成长撑起一片天空。”

锡心守护,护航成长

关注青少年心理健康,让孩子心中开出一朵向阳花。近年来,锡山区高度重视青少年心理健康教育工作,区新时代文明实践中心(所站)利用节假日、寒暑假,积极组织青少年开展丰富多彩的文明实践活动,将心理健康融入青少年日常生活,让青少年在实践中感悟生活、锻炼能力、塑造品格。区未成年人成长指导中心发挥沟通协调作用,积极整合家庭、学校、社会、专业医疗机构等多方资源,邀请专业心理咨询师走进社区、走进学校,组织中小学生学习开展专题讲座、阅读沙龙、润心实验室、主题征文等系列心理健康教育活动,潜移默化帮助青少年学会自我调节、自我成长,为青少年心理健康发展提供源源不断的“精神供养”。

下阶段,锡山区精神文明建设办公室将持续探索青少年心理健康教育新途径、新模式,加大与无锡市精神卫生中心(江南大学附属精神卫生中心)的沟通协作,定期为辖区青少年提供咨询服务、心理健康讲座、专业诊疗指导等服务,“锡”心呵护青少年健康成长,“医”起共筑心理健康防线,全力打造“锡心守护”心理健康服务阵地。

生命奇迹!心梗患者昏迷近一个月后苏醒



为患者检查身体 医院供图

心脏停跳超30分钟、癫痫持续发作、多脏器功能损伤、昏迷近1个月……近日,在无锡市人民医院的医联体单位病房内,一位闯过重重难关的“植物人”患者苏醒,同时认知能力、四肢肌力恢复正常。“可以说是生命的奇迹。”无锡市人民医院重症医学科副主任、ICU副主任梁锋鸣感慨。

5月下旬,61岁的冯先生(化名)在中午吃饭时突然昏迷,工友发现后第一时间将他送至外院就诊,心肺复苏长达30分钟后,冯先生终于恢复自主心跳,但仍昏迷、心脏搏动微弱,情况十分危急。为了得到更好的救治,冯先生被转诊至无锡市人民医院。梁锋

鸣回忆,接诊时,患者处于低血压、休克、脑缺氧状态,有不断抽搐症状,经专家会诊评估为急性心肌梗死。专家一致认为,“第一步,也是最关键的一步,开通患者心梗的血管。”近半小时后,血管终于被打通,冯先生的生命体征相对稳定,转入重症监护病房(ICU)。后续治疗中冯先生又出现了心源性休克、血流感染、肺部感染、多脏器功能衰竭,病情危重。通过ICU团队对症支持治疗,患者的生命体征已经平稳。“转出ICU一周后,传来患者苏醒的消息,没有出现后遗症,我们都替他感到开心。”梁锋鸣表示,目前患者已基本恢复正常生活。 朱鲸润

双色球今晚开奖 奖池23.34亿元

今晚双色球第2024081期开奖,单注可中1000万元。本期号码预测分析:上期和值115点,本期可关注和值将小幅波动,区间在105-130之间。上期落号开出1枚,落号奖号连续6期开出,本期可适当关注0尾数1枚落号的开出。上期二连号开出2组,连号奖号连续4期开出,后期有走热趋

势,本期可重点关注小数字区域二连号。上期蓝球开出1路号,本期关注0路号开出。

本期综合推荐(10+2):01、06、10、14、17、18、24、27、29、31+06、12。(仅供参考) 高艺