



焕新升级,锡山宛马11月10日开跑

10月31日,记者从雅迪2024锡山宛山湖马拉松暨大运河马拉松系列赛(无锡锡山站)新闻发布会获悉,第四届锡山宛马将于今年11月10日活力开跑。本届赛事总规模达15000人,其中全马10000人,欢乐跑5公里5000人。在奖金设置上,除了名次奖和中国籍选手特别奖外,还设置破纪录奖,破宛马赛会纪录的第一名选手,额外奖励3万元;破马拉松中国纪录的第一名选手,额外奖励10万元(仅限中国籍选手)。

高艺

全面焕新升级

记者获悉,雅迪2024锡山宛山湖马拉松焕新升级,跻身江苏省大运河马拉松系列赛。大运河马拉松系列赛旨在积极培育“大运河”赛事品牌,展示“大运河”地区的特色文化魅力,发展体育旅游休闲经济,并促进全民健身运动的开展。大运河马拉松系列赛已发展成为国内顶级马拉松赛事,凭借其严格的赛事标准和丰富的文化内涵,吸引了无数跑者的目光。

本届宛马作为大运河马拉松系列赛(无锡锡山站),将以更高的标准,更好的服务,为广大选手带来一场难忘的体验。

持续焕发活力

本次比赛,浑然天成的吉“象”赛道将锡山最精华的自然、人文与科创景观逐一呈现在选手面前,这是一条奔跑者的赛道,更是一趟探索者的吴文化之旅。在这条赛道上,选手们可以饱览映月湖公园、九里河湿地公园、吼山森林公园及宛山湖的生态科创之美,领略胶阳路的网红风情;更能感受各类创新科技产业园、知名高校的科创力量。交通便捷、颜值在线,容易PB,宛马可以让选手们在奔跑中尽揽锡山繁

荣、科创与自然生态的和谐共生。

绿色低碳环保

马拉松是一项绿色环保的运动,宛马将借助科技的力量,致力打造“绿色低碳马拉松”。组委会推出“全马选手环保低碳套餐”,尊重部分选手喜欢使用自有服装的喜好,在“环保套餐”中免去参赛及完赛服装,减少不必要的物料消耗,用实际行动践行绿色环保理念。选择低碳套餐的选手报名费优惠至90元。

另外,组委会赛前将发放数字版参赛手册,在提供便捷的同时,携手每位选手为“低碳环保”奉献自己的一份力量。

贴心服务保障

2024年,宛马依然贴心地为跑友准备了完赛长袖T恤和完赛大毛巾,此外,还增加了参赛冰袖、完赛拖鞋等物资,提升选手体验感。赛道全程共设置23处补水补给站、19处医疗点、4处大型综合医疗救护站,配备300名医护跑者和1支专业救援队,搭载72台AED,保障所有选手愉悦而来、平安而归。

另外主会场及赛道沿线配置2700名志愿者、1500余名警力、300余名安保人员和20支散布在赛道沿线加油助威的表演团队等,使每一位

选手都能在宛马的赛场上感受到充分的保障,享受到贴心的服务。

赛后美食区也贴心扩大,除了前几届广受跑友欢迎的无锡特色小笼包、酸辣汤、红豆汤、红茶、姜汤外,今年还增加了酱排骨、特色糕点等无锡特色美食,让广大选手能在赛后大快朵颐。

跨界融合共赢

赛事期间,选手凭参赛号码簿可优惠游玩周边多个景区景点和文旅场所。九里仓轻文街区、映月天地商业广场等周边商圈的部分商户也将在赛事期间为广大参赛选手提供消费优惠服务。

今年,“宛马”长三角赛事免费直通名额再增加,全马参赛选手男子、女子前300名,可获得苏奥体育承办的长三角区域内马拉松赛事免费直通名额。

距离宛马开赛还有10天,组委会已全力以赴做好了赛事的各项工作准备,2024年,锡山将一如既往地坚持“跑者至上”“至臻完美”的办赛理念,以细致入微的选手服务、严谨高效的赛事组织、热情澎湃的赛事氛围,精确、精准、精心、精致地打造第四届锡山宛山湖马拉松,为每位参赛选手打造更完美的赛事体验。

大国工匠是如何炼成的?

无锡开启“大小工匠面对面”访谈直播活动



无锡市技工院校学子观看直播
无锡市人社局供图

10月30日下午,无锡全市技工院校的学子们通过“无锡云聘”抖音平台观看了一场别开生面的直播——“大小工匠面对面”访谈直播第一课。活动由无锡市人力资源和社会保障委主办,邀请大国工匠培育对象、江苏省技能大师工作室领办人——江苏大明工业科技集团有限公司焊接首席技师杜华军,分享自己扎根焊工岗位的成长成才故事。

“我想跟大家分享两个关键词:热爱和坚持。是一个焊工学徒也好,成长为大国工匠也好,我一直秉承这样一个理念——目标不落地,我们不放弃。”直播间里,身着工作服的杜华军精神抖擞,深情回望自己一路成长、不断精进的历程。从拿起焊枪点亮第一朵焊花,到今天深耕焊接行业已近30年,当初那个农家子弟早已成长为高级技师,从一名普通员工成长为大国工匠。

1992年,才刚初中毕业的少年杜华军踏着泥土的芬芳,从苏北小城来到无锡,并从此在这块热土深深扎根。杜华军回忆,刚踏上焊工岗位时,他对焊接技术一无所知,但凭着对焊接工作的热爱和执着,通过不断学习实践,再学习再实践,焊接技艺有了迅速提高,身上却也因此被烫出了多个伤疤。

春华秋实,焊接技术日益精湛的杜华军逐渐成长为行业翘楚,屡获斩获各级焊接大赛冠军。他还创建了杜华军劳模创新工作室、技能大师工作室,不仅把自己焊接工艺的独门绝技倾囊以授,带出了400多个高水平的徒弟,还把本公司上下游供应链的企业焊工全部纳入自己的工作室共同培训和管理,促进了整个行业技术力量的共同提升。

在讲述自己的成长故事过程中,杜华军还特别分享了自己对工匠精神的理解。他说,工匠精神就是对自己的工作充满敬畏之心,要有严谨的态度、精湛的技艺和不懈的追求。要始终固守自己的初心和匠心,不为外界的名和利所诱惑,为企业和社会创造价值。讲到如何面对AI智能对焊

接行业的挑战,杜华军坦诚危中有机,作为一名焊接工匠,必须向“新”而行、以“质”致远为目标,主动拥抱时代。

“是真大师自有大格局,是劳模自有大风范。”“杜大师身上被焊花烫出的伤疤就像是奖章。他让我知道了什么是真正的工匠精神,什么是身边的榜样。”“我学的是数控加工专业,今天的我是个小小工匠,我要争取向杜大师看齐,也许10年20年后,我也能成为这样的大工匠。”以匠心致初心,平凡的岗位,因为有梦有行动,便有了光。在听完杜华军大师的讲述后,深受触动的技工院校学生们纷纷在直播间留言,表示要向杜大师学习,提高技能水平,践行工匠精神,实现技能成才、技能报国。

“大小工匠面对面”把大国工匠、技能大师请到学生们身边,并利用网络直播让更多学生参与互动,这是我们的一次积极尝试。”无锡市人力资源和社会保障委主任顾学年表示,“这样特殊的思政课堂同学们乐见、家长们欢迎。以后我们将持续开展更多形式生动、内容丰富的活动,为技工院校的学生们提供更多与工匠大师交流学习的机会,引导他们树立正确的职业观和价值观,培养他们的工匠精神,为无锡高质量发展培养更多的高素质技能人才。”

秉匠心、传匠技、铸匠魂。近年来,无锡市高度重视工匠人才培养工作,将每年的4月27日设立为“无锡工匠日”,以城市的名义致敬工匠,制定《无锡工匠人才培养工程五年规划(试行)》,持续规范工匠人才培养认定工作。目前,全市已累计培育大国工匠1人、大国工匠年度提名人物1人,大国工匠培育对象2人,长三角工匠2人,江苏大工匠4人、江苏工匠63人,无锡大工匠57人、无锡工匠71人,市(县)区级工匠600余名,形成了大国工匠为引领,以江苏工匠、无锡工匠为支撑,为中坚,各级工匠队伍蓬勃发展的良好局面。

陈敏

生育力保护24小时 on call

槐树新声 妇幼课堂

44岁的刘女士(化姓)在3年前的一次体检中发现子宫肌瘤,由于当时未出现明显症状,因此并未采取积极治疗措施。前不久,刘女士来到无锡市妇幼保健院复查,B超提示子宫肌瘤增大明显。经腹子宫肌层切除术病理提示:恶性肿瘤!

刘女士需要进行手术治疗,后续再接受化疗以消灭癌细胞。但肿瘤手术及后续的放化疗治疗,会导致患者卵巢功能严重受损甚至衰竭,患者内分泌功能会受到严重影响,导致提前进入绝经期。为满足患者延缓衰老的愿望,无锡市妇幼保健院组织多学科联合会诊,专家团队在对患者病情和卵巢功能全面评估后,顺利为刘女士完成了双侧卵巢部分组织切除取材,并在首都医科大学附属北京妇产医院阮祥燕教授团队的指导下进行卵巢组织冷冻低温保存,填补了无锡市女性生育力保护与保存方面的技术空白。

所谓女性生育力是指女性能够产生卵母细胞、受精并孕育胎儿的能力。包括:生育质量、妊娠或再次妊娠能力、生殖能力。生育过程本是完全自然行为,但随着社会进步、

辅助生殖技术发展、可人为干预并调整。

生育力保存技术包括:卵母细胞冷冻保存、胚胎冷冻保存、卵巢组织冷冻保存。卵母细胞冷冻保存技术主要应用于因医疗原因(如癌症治疗)需要推迟生育的女性,或者那些因为职业规划、个人原因想要延迟生育的女性、IVF过程中不孕夫妇在取卵当日男方精子缺乏者。胚胎冷冻保存专为育龄期已婚女性而设。而卵巢组织冷冻适合于青春期前女童以及需要紧急治疗无法等待传统卵子冷冻或胚胎冷冻的成年女性,也是青春期前女童唯一的生育力保存方法。其过程包括手术获取卵巢部分组织并低温冷冻保存、肿瘤临床治愈后解冻复苏冻存的卵巢组织并移植。该技术无需激素刺激,不延误癌症治疗。

卵巢组织冷冻保存适合部分需化疗、放疗或骨髓移植的恶性疾病患者(例如血液系统疾病、乳腺癌、宫颈癌、子宫内膜癌、结直肠癌、盆腔肿瘤等),或者需放疗、化疗或骨髓移植的自身免疫性疾病、血液疾病等系统性疾病患者,或者患卵巢疾病(如交界性卵巢肿瘤、巧克力囊肿等),或早发性卵巢功能不全高危人群:例如Turner综合征(先天性卵巢发育不全),以及青春期前女童(可不限定年龄下限),以保护其未

来的生殖和内分泌能力。

其中符合以下条件的人更为合适:年龄≤35岁,且卵巢储备功能较好(可以根据卵巢储备情况、个人意愿适当放宽年龄限制);肿瘤患者必须排除卵巢恶性肿瘤或卵巢转移(转移风险高者需谨慎考虑);原发病预后较好;由原发病及其治疗导致的POI发生风险高(>50%);能够耐受腹腔镜或开腹卵巢组织活检手术;距放、化疗开始时间至少3天;患者本人或其监护人知情同意。

呵护希望,保存“生”机,愿与大家携手一起构建生育友好环境。



作者:张昀,无锡市妇幼保健院婚孕产前保健科主任兼生殖医学中心副主任、生殖医学中心临床部主任

福彩双色球12亿派奖活动即将开启

派奖活动自双色球游戏第2024126期(2024年11月3日晚)起,预计持续20期。活动期间,设立一等奖特别奖,奖金总额预先安排4亿元,每期安排2000万元,对当期单票金额超过20元(含)的一等奖彩票,每注一等奖按当期一等奖单注基本奖金1:1比例派

送。另设立六等奖翻番奖,奖金总额预先安排8亿元,对当期单票金额超过20元(含)的六等奖中彩票按每注六等奖派送固定奖金5元。

高艺

中国福利彩票
CHINA WELFARE LOTTERY