

明日惊蛰

春天的第三个节气 伴随着冷空气来了

庄奕文 胡平 摄

3月5日是惊蛰节气。入冬时动物冬藏,不饮不食,称为蛰。待雨水节气过后,天气转暖,渐有春雷,万物复苏,意为惊蛰。

最近这几天,我市天气都不错,3月3日的最高气温达到了21.4。记者中午穿着羊毛大衣在街头散步,不一会就全身发热,微微淌汗。

那么,春天是否真的来到了呢?

惊蛰是春天的第三个节气,位于雨水和春分之间。不过我市仍未进入气象意义上的春天。

市气象台专家介绍,立春以后,出现连续5天日平均气温大于等于10,则为气象意义上入春,其首日为春季第一天。从2月26日起到3月2日,我市的日平均气温分别为10.1、9.8、15、12.6、9.8,离入春标准还有一点距离。

雨水期间,因暖湿气流不活



东坡公园的二月兰

跃,我市仅在2月19日和3月1日下了点小雨,雨量只有3.3毫米,较常年明显偏少。未来一周,我市还是晴雨相间天气,气温先升后降。其中5日后有一次冷空气影响,48小时最低气温降幅在4左右,高温降幅明显,可达10左右。

具体为:5日晴转多云,东北风4到5级,8~17;6日多云转阴,部分地区有小雨,偏东风3到4级,6~11;7日阴转多云到晴,东南风3到4级,4~13;8日晴到多云,东南风4级,3~19;9日晴转多云到阴,东南风3到4级,9~22;10日阴到多云有短时小雨,11~20。

节气美食 马兰头拌香干 春天的味道

这个季节,一丛丛一簇簇绿茵茵翠嫩嫩的野菜,挣脱了冬的束缚,在田埂旁、树林中、小河边开始疯长。令本地人垂涎欲滴的,其中必有马兰头。

一大早,住在工人新村的朱先生便到菜场上拎了一大包马兰头回家。我丫头嘴特别刁。她说一到这个季节,本地饭店就会有马兰头拌香干这道菜。我说这菜又不难做,就是费工夫。反正退休了没事忙,就答应了做给女儿吃。朱先生一边说,一边开始择菜。他花了近2个小时择去老梗老叶后,将马兰头冲洗干净,放入沸水里焯水去涩味。再将马兰头捞出,放入冷水浸泡,冲凉后挤干水分,切成细末。最后,与已入油锅翻炒过的碎虾干、碎香干调味搅拌,滴上芝麻



朱先生花2个半小时做的马兰头拌香干

油。为了吃到最新鲜的美味,女儿放弃了午休,特地赶回家吃饭。要买野的马兰头,一定要看根部是不是带点红。要没有,可能就是大棚里长出来的,味道就没那么浓了。朱先生告诉记者,等再过几天,本地春笋就该上市了,那时拌着马兰头一起吃,就更灵了。

节气养生 要春捂,但也不能捂过头

武进区湖塘镇马杭社区卫生服务中心、中医科科长田宇说,惊蛰过后,人体各脏器的功能还未恢复到最佳状态,此时不宜进行剧烈运动。天气好时,市民可选择户外散步、练太极拳等舒缓活动,运动程度以微微出汗为宜。平时多舒展四肢,伸腰展腹,并配以深呼吸,有吐故纳新、行气活血的作用。

惊蛰时节,乍暖还寒。民间素有惊蛰吃梨的习俗。吃梨不仅清火去热,还能滋润心肺,让身体抵抗外界病菌的能力更强。特别是冰糖雪梨对咳嗽疗效很好。

此外,惊蛰时节人体的肝阳之气渐升,市民要保持精神愉快、心平气和的良好心态,切忌妄动肝火。不妨多到户外走一走,天然的绿色能让人心旷神怡,忘掉烦恼。

常州3所本科院校获批5个新专业

杨翌

本报讯 2月底,教育部发布《关于公布2021年度普通高等学校本科专业备案和审批结果的通知》。常州3所高校共5个专业成功获批,并将于今年9月起正式招生,分别为:常州大学应急技术与管理专业,江苏理工学院智能车辆工程专业、机电技术教育专业、旅游管理与服务教育专业,常州工学院复合材料与工程专业。

常州大学环境与安全技术学院副院长邢志祥告诉记者,目前该校应急管理科学与工程学院已通过教育部学校规划建设发展中心资质认证,确认为应急安全智慧学习工场(2020)项目学校,并隶属于2021年江苏省重点应急管理建设点。据介绍,学生将系统掌握应急技术与管理

的理论知识和实践经验,能从事应急救援设计、审核验收、管理监督检查、应急技术咨询与评估和教学科研等工作。

江苏理工学院获批的3个专业中,既有顺应产业发展潮流和趋势的智能车辆工程专业,也有培养双师型职教师资的机电技术教育专业和旅游管理与服务教育专业。

江理工汽车与交通工程学院院长张兰春介绍,该校智能车辆工程专业首届预计招收40人。毕业生可以在智能汽车(包括新能源汽车)整车及其零部件设计与制造、智能汽车电子控制系统设计开发等领域就业,或从事相关科研工作。

江理工机械工程学院机电系主任巢渊告诉记者,该专业将在苏南职教模式引领下,开展四元协同人才培养,为江苏与长三角相关行业培养从事机电一体化产品与系

统设计开发、检测与控制、运行管理等方面的应用型工程技术人才,同时为高职院校培养双师型职教师资。首届预计招收80人左右。

目前,江理工是省内唯一申报旅游管理与服务教育专业的本科院校。专业负责人、人文社科学院教师陈晓艳介绍,专业着力培养在旅游相关机构从事服务和管理工作

的应用型高级人才,以及旅游管理和研学旅游方向的双师型职教师资。首届计划招收60人左右。常州工学院化工与材料学院副院长吴泽颖介绍,复合材料与工程专业立足常州,面向长三角地区,以碳纤维及其复合材料等相关产业为服务领域,促进学科发展。培养的学生能在复合材料相关产业担任工程研究人员、工程师和营销管理人员。2022年计划招收40人。

潞城街道为民服务中心推出延时服务等便民措施

你来我就办,服务不下班

何一智 李甜

本报讯 只要几分钟就能在家门口办好证件,效率真的太高了。近日,82岁的高师傅带着身份证来到潞城街道为民服务中心,仅用5分钟就办好了老年优待证。我以后出门坐公交就方便了。高师傅笑着说。

老年优待证的加速办理,是潞城街道落实惠民措施、增强民生保障能力的一个缩影。日前,常州市政务服务管理办公室公布常州市为民服务中心示范点名单,潞城街道为民服务中心名列其中。

走进潞城街道为民服务中心,宽敞的大厅整洁舒适,几台医保、社保自助办理一体机前都有专人负责指引,引导居民线上办、掌上办,节约等候时间。我今天来办社保,这里的环境很好,还有水喝,

等候时一点都不觉得心焦。青洋花苑居民胡艳说。

依托大数据、电子信息库,潞城街道为民服务中心持续深入推进“一网通办”,构建线上线下一体化政务服务体系,让数据跑代替群众跑。

我给儿子办户籍登记、医保等手续。本以为要跑几个地方,还请了半天假,没想到这么简单就办完了。市民何先生感叹道。潞城街道行政审批局副局长邓燕茹说,街道目前设置了项目代办、退役军人事务、档案通查、出生一件事、跨省通办专窗,推动电子证照库数据共享,让办事群众减环节、减材料。

为民服务中心不仅在硬件上下功夫,还力求提供高效、便捷、贴心的服务。我平时要5点才下班,公司距离这里也有点远。我抱着试试看的态度问了一下,没想到工作人员主动提出要为我延时服务,真的很

暖心。市民张女士打电话咨询后,潞城街道为民服务中心工作人员就主动帮她申请了延时服务。晚上7点,工作人员耐心等待,顺利帮张女士办好了业务。针对上班族等无法在工作时间前来中心现场办件的群众,我们推出了上门服务、下班延时服务、周末预约服务、不见面审批服务,切实做到“你来我就办、服务不下班”。邓燕茹说。街道还提供项目代办服务,从前期选址、工商注册、现场勘探,到开工建设、平稳投产,一站式保姆化帮办代办,用服务跑出改革加速度。

据了解,2021年全年,潞城街道为民服务中心无差评、无投诉,广受办事居民、企业好评,收获不少锦旗与表扬信。我们将继续以规范、高效、便民的政务服务为高质量发展增添新动力,不断提高居民群众获得感、满意度。邓燕茹说。

综合信息 0519 86685553 86677993 地址:常州市和平中路413号报业大厦南辅楼311室

高露达 H-LUDA 真矿泉 更养人 取自地下187米深处天然矿泉水源 订水热线 85101717

办公房招租 新北区典雅商业广场3号综合楼四楼,上下两层,实际使用面积300m²+,朝向东南采光极好,停车方便,面向市民广场,毗邻市政府和政务中心,适合中型以上公司办公、休闲娱乐、养生馆使用。有意可以联系余先生,15351978866

遗失声明 常州林达商贸有限公司遗失法人章(吴海燕)一枚,声明作废,寻回后不再继续使用 常州市老根商贸有限公司遗失税务登记证副本,税号:苏税常字320400553781492,声明作废

公告 减资公告 根据2022年3月3日股东(大)会决议常州鹏邦物业管理有限公司拟将注册资本从500万元减至100万元,现予以公告。债权人可自公告之日起45日内要求本公司清偿债务或提供担保。常州鹏邦物业管理有限公司 2022年3月4日 父亲王衍华,母亲张玉英遗失女儿张照静出生医学证明,编号:H320543772,声明作废

江苏金沙拍卖有限公司拍卖公告 本公司将于2022年3月15日上午9:30在金坛区东门大街209号12楼对以下标的进行拍卖: 一、拍卖标的:常州市金坛区儒林邻里中心1#楼部分房屋租赁权,建筑面积约508m²。 二、公告之日起接受咨询与展示,未尽事宜详见拍卖资料。 三、注意事项:1、竞买人必须是独立法人的有限公司,经营范围须具有餐饮服务及餐饮管理。2、装修保证金:50万元。竞买人须向出租方提供自行设计的装修图纸及预算清单,经出租方确认后,方可装修,不得私自改造建筑结构及水、电设备。3、总的装修成本不少于100万元。4、现场必须具备中央厨房功能,中央厨房的设备投入不得少于30万元。5、竞买人须于2022年3月14日下午4时前办理完毕竞买登记手续,并交纳拍卖保证金到本公司账户,否则不具备竞拍资格。联系电话:13814782867 2022年3月4日