

机场改扩建工程项目、无锡国际邮件互换局项目开工，DHL 快递无锡口岸投运 昂扬“四敢”精神建强区域性航空枢纽

本报讯 1月27日，农历正月初六，年味尚浓之时，无锡昂扬“四敢”精神，全面拉开高水平建设区域性航空枢纽大幕。当天上午，我市举行现场会：苏南硕放国际机场改扩建工程项目、无锡国际邮件互换局项目启动建设，DHL 快递无锡口岸正式投运。这是我市建设全国性综合交通枢纽名城、打造交通运输现代化先行示范区的务实之举，更是主动服务融入长三角一体化、推动苏锡协同发展的战略之举。市委书记杜小刚出席，市长赵建军讲话，市领导项雪龙、蒋敏、徐劼、周文栋，市快递协会会长吴建选，市政府秘书长陈寿彬参加现场会。副市长张立军主持。

据悉，苏南硕放国际机场改扩建工程项目总投资约35亿元，主要包括飞行区工程、货运站工程、供油工程等，预计2024年前完成主体工程，2025年上半年竣工投用，项目建成后可满足2030年货邮吞吐量50万吨需求，将有效提升苏南硕放

国际机场容量和保障能力，对我市打造具有全国辐射力的交通枢纽名城、稳链保供融入“双循环”发展新格局意义重大。同时开工的无锡国际邮件互换局项目，建成后发挥国际邮件互换局兼交换站、跨境电商、商业快件“三合一”监管功能，承接长三角区域外EMS快递包裹分拨等业务，实现国际邮件在本地直通关，促进区域跨境电商贸易裂变式增长，助力“无锡制造”更好更快走出去。坐落于苏南硕放国际机场国际空港物流中心的DHL 快递无锡口岸，一期项目已正式投运，建有先进的自动分拣设备；二期项目将新建超级口岸作业仓库，进一步通达我市与全球主要贸易目的国家的航空货运网络，大幅提升无锡航空口岸能级，让“出海之路”更快、更稳、更远。

赵建军对工程开工和口岸投运表示祝贺，向为项目前期工作、开工建设、口岸投运付出不懈努力的各方人士致以诚挚问候。他说，服务融入新发展格局，民航

是当仁不让的“先行军”；打造新时代工商名城，货运是无可替代的“强支撑”。此次三个项目开工投运，将进一步强化我市航空货运枢纽功能，有力提升航空口岸能级和产业链供应链综合竞争力，有效支撑锡品苏货走向国门、飞向世界。希望市各有关方面通力协作、担当作为，提供最优服务和最强保障，聚力为打造区域性枢纽机场保驾护航、蓄势赋能。希望市机场集团和中国邮政无锡分公司抢抓进度、倒排工期，力争形成项目建设更多实物工作量，同时加紧谋划相关项目前期工作。希望中外运敦豪等物流集团深耕无锡，加快推动二期项目建设，助力苏南硕放国际机场尽快实现“货邮吞吐倍增”目标。希望各参建单位精心组织，共同打造精品工程、示范工程，为无锡建设全国性交通枢纽、更高质量服务融入长三角一体化提供坚实支撑。

(高美梅)

医生支招 “阳康”人群科学运动

近期，一些新冠病毒感染者在转阴后的康复期中出现了体能下降的情况。相关医生建议，“阳康”人群要在身体机能恢复后才能开始运动，并且要把握好运动的强度、时间、种类和频率，科学锻炼，才能逐步恢复体能。

对于没有基础疾病的人，感染新冠病毒康复以后，什么时候可以开始运动？湖南省人民医院骨科医学中心关节外科主任王靖说，新冠病毒感染者康复后三周内不宜运动，要好好休养。三周以后，没有基础疾病的“阳康”人群可以在进行身体评估后，进行一些低强度运动，包括四肢伸展运动、散步、瑜伽练习、核心肌肉力量练习等，每次运动时间以30分钟为宜。

王靖提醒，重症新冠病毒感染者康复后，需要进行完整的运动测试和心肺功能检查，检查结果一切正常后方可进行适度的运动，并且运动前后要检查心率、血氧、血压等指标，避免运动风险。

中南大学湘雅二医院重症医学科医生余波建议，“阳康”人群需要观察自己在运动时和运动1个小时后有没有异常感觉，运动后第二天有没有出现呼吸困难、心率异常、过度疲劳。如果出现这些情况，应该暂时停止运动。对于有心脑血管疾病的患者，康复后过早地进行运动往往会加重心脏负担，甚至诱发心肌炎。

湘雅二医院呼吸与危重症医学科副主任医师肖奎说，寒冷天气下，有肺部基础疾病的“阳康”人群容易出现咳嗽等症状，这些患者在康复后，可以检查一下肺部情况，比如到医院查一下肺部CT。有肺部基础疾病的新冠病毒感染者在康复后要注意保暖，戒烟限酒，在康复后的三个月内不宜进行激烈运动。

中南大学湘雅三医院儿科主任医师杨明华告诉记者，对于感染新冠病毒的孩子来说，如果没有基础疾病，一般两至三周之内体能会慢慢恢复。家长可以让孩子在三周后开始进行一些低强度运动，此时还是应该避免让孩子进行激烈的对抗型运动。一般情况下，家长可以在一个月后让孩子完全恢复之前的运动量，并且适当给孩子补充优质的蛋白质和维生素。

(新华社)

今年在建快速路总里程数和总投资额均较去年翻番，创历史之最 推动“四敢”实践激发担当作为 蓄势以待畅通城市交通“动脉”

本报讯 以“四敢”精神激发担当作为，城市重点道桥工程建设奏响新春序曲！1月27日上午，我市举行2022年城市重点道桥工程竣工暨2023年城市重点道桥工程启动建设现场会，广益路新建项目（通江大道—江海路）等6个项目竣工，新锡快速路（锡虞路—江阴界）新建工程等12个项目启动建设。今年在建快速路总里程数和总投资额均较去年翻番，创历史之最。市委书记杜小刚出席，市长赵建军讲话。市领导项雪龙、蒋敏、许峰、徐劼，市政府秘书长陈寿彬参加活动。副市长张立军主持。

城市重点道桥建设，关乎发展支撑，承载民生期盼。过去一年，我市坚持以交通的“外联内畅”，促进发展的“舒筋活骨”、满足群众的“畅行需求”，市域一体化、城市快速路等16个重点道桥工程加快推进，总里程近70公里。随着广益路（通江大道—江海路）、吴桥西路（青石西路—凤翔路）、通沙路（锡沪路—解放东路）、高浪路快速化改造一期高架段等一批社会关注度高、影响力

大的城市重点道桥工程竣工投用，竣工一批、在建一批、储备一批的滚动建设格局不断巩固提升，有力支撑了无锡高质量发展和城市现代化建设。

当天，新锡快速路（锡虞路—江阴界）新建工程、钱胡快速路、钱荣快速路及钱荣快速路南延、中环312国道快速路及其配套工程、通江大道快速路等项目启动建设。据悉，今年全市城市重点道桥工程在建（含新开工）项目24个、总里程122公里，其中快速路项目17个、里程108公里，主要呈现快速中环建设加快成环成势、锡澄锡宜一体化项目全线铺展两大特点。中环高浪路全线、中环312国道新吴段和312国道望江立交段等在建项目高效推进，预计“十四五”期间基本建成形成闭环，届时“两环四射三联”快速路网体系的城市路网新局面将接续打开。新锡快速路、凤翔快速路北延、钱胡快速路等项目将连接锡澄、锡宜快速路网，更好助力一体两翼一体化发展。

赵建军向全体项目建设者致

以诚挚问候和新春祝福。他说，继岁未掀起“四线四路”共建新高潮之后，新春伊始举行2023年城市重点道桥工程启动建设现场会，这是提升城市功能品质水平、构建外联内畅交通体系的关键抓手，也是扩大有效投资、奋战一季度“开门红”的有力举措。全市上下要深入贯彻党的二十大精神，认真落实省委、省政府部署和市委要求，以敢为敢闯敢干敢首创的责任担当，锚定目标、实干笃行，奋力推动新一年城市建设特别是重点道桥工程攻坚克难。要强化多方协同，推进全流程全周期服务保障，为工程建设创造最优条件、提供最强支撑。要坚持质效并重，以工匠精神和绣花功夫精心建设、精细管护，打造经得起时间和群众检验的精品工程。要突出远近兼顾，滚动实施一批“大动脉”“微循环”工程，持续提升城市承载力、增强群众获得感，为在新征程上全面推进中国式现代化无锡新实践夯基垒台、积厚成势。

(惠晓婧 晓城)

江南晚报

无锡日报报业集团主办
国内统一连续出版物号：
CN32-0092
邮发代号：27-92
值班编委：吴军
封面责编：金钟
封面版式：陈婧
封面校对：殷澜

晚报新媒体矩阵



官方微信



官方微博



民生无锡



二泉月



微信视频号



抖音号



快手号



头条号

联系我们

无锡报业新闻热线：88300000
发行热线：85057666、81856279
广告热线：88300000（白天）
13771189893（遗失启事）

新闻投稿 jnwbzbb@163.com
图片投稿 wxjnbwtp@163.com
副刊投稿 wbfkb2020@126.com

地址：太湖新城金融二街1号
邮编：214125

版权声明

本报刊载的所有内容(包括但不限于文字、图片、绘图表格、版面设计)，未经本报授权和许可，任何单位和个人不得转载、摘编或以其他任何形式使用。违反上述声明者，本报将依法追究其相关法律责任。

版权合作

如需使用本报自有版权作品，须与本报协商合作并事先取得书面授权和许可。法务及版权合作：

联系电话：0510-81853620
0510-81853671

无锡地区零售价1.5元



6 942431 300011