海峡奥体中心附近周末部分时段交通管制

本报讯(记者 张铁国 通讯员 榕交警) 14日、15日每日19:00至22:00,海峡奥体中心体育场将举行大型群众性活动,为确保活动期间周边道路交通安全畅通,市公安局交通管理局发出通告,决定14日、15日对部分道路实行临时交通管制。

18:30至观众入场完毕,如遇道路交通车流量大、人员密集等情形,将视情对东岭路(福湾路至盘屿路)、福湾高架北往南下东岭路匝道和南往北下东岭路匝道实行交通管制,禁止车辆通行(周边单位、小区以及工作车辆除外)。21:30至观众撤场完毕,东岭路(福湾路至盘屿路)作为人员疏散通道将实行交通管制,禁止车辆通行。同时,视情对东岭路(阳岐路至福湾路)、盘屿路(横龙三路至透浦一路)、福湾高架北往南下东岭路匝道和南往北下东岭路匝道等周边道路采取限制通行、分流疏导等措施。海峡奥体中心6、7、8、9号门临时关闭,禁止车辆通行。

购买演唱会门票 勿轻信"内部人员"

本报讯(记者 张铁国 通讯员 陈宇航) 今年以来,福州演唱会市场火热,不少演唱会"一票难求"。14日至15日,凤凰传奇2024巡回演唱会将在福州举行,市民务必提高警惕防止演唱会门票类诈骗。

警方介绍,"演唱会门票类"诈骗一般有三种套路。

套路1:所谓官方渠道。在演唱会官方门票开售前夕,骗子会到处宣称有特殊售票渠道,或者认识内部人员,可以买到非常紧俏的门票,吸引歌迷上钩。歌迷准备买票时,他们会以定金、辛苦费等各种理由要求支付价款,甚至说卡单了需要重新备注支付才能出票,以此骗取更多钱财。歌迷发现被骗要求退款时,已被拉黑,无法联系上"内部人员"。

套路2:转让门票。演唱会前夕,骗子谎称已买到票,但因家中有事去不了,或者跟前任分手"含泪转让",在一些二手交易网站寻找受害者,拿到钱就拉黑。

套路3:钓鱼网站、高仿门票。骗子通常事先潜伏在微信、QQ等社交软件群里,发布门票信息。有人上钩后,通常有两种诈骗方式。一是发送虚假网站链接要求歌迷通过网站付款,大部分歌迷认为平台付款安全有保障,直接付款,没想到进入的是钓鱼网站。二是告诉歌迷需要先付定金后发货,收到门票后再付尾款。交易流程貌似毫无问题,但歌迷收到的门票极有可能是伪造的高仿门票。

警方提示:购买演唱会门票时,一定要选择正规网站和官方渠道,对于自称内部人员或提供特殊渠道的卖家保持警惕,不要轻信;不轻易点击陌生链接和扫描陌生二维码,时刻保持警惕之心,保护好个人信息。根据相关规定,每场演出每个身份证件只能购买一张门票,已购买的实名制门票无法转让,进场时需比对身份信息进行实名制认证验票,非本人购票将无法进场。一旦发现被骗,应保留证据,及时报警。

闽侯新增一个思政德育校外实践基地

本报讯(记者 谭湘竹 通讯员 林奥 邓一飞) 近日,闽侯县思政德育白沙井下知青记忆馆校外实践基地揭牌。

闽侯县白沙镇井下村是一个革命老区村,承载着许多福州老知青和老党员的回忆。解放战争期间,这里曾组织过金钟山阻击战,20世纪六七十年代,有近200名来自福州等地的知青到此插队。近年来,井下村逐渐发展成一个充满年代感与历史感的红色旅游景点。

白沙井下知青记忆馆内除了有详尽的图文资料,还有往昔知青使用的生活用品、劳动用具,为参观者展示生动的"知青记忆"。

一KTV违规超时营业被查

本报记者 赖志昌 通讯员 陈子彧

法在身边

近日,福州市文化市场综合执法人员开展现场检查活动时,发现我市某KTV超过凌晨2时仍在营业。该娱乐场所的行为违反了《娱乐场所管理条例》第二十八条"每日凌晨2时至上午8时,娱乐场所不得营业"的规定。鉴于该娱乐场所被发现在禁止营业时间内营业,市文化和旅游局依据《娱乐场所管理条例》第四十九条第二款的规定,对其作出警告的行政处罚。

案例点睛:

《娱乐场所管理条例》第二十八条规定,每日凌晨2时至上午8时,娱乐场所不得营业。

《娱乐场所管理条例》第四十九条规定,娱乐场所违反本条例规定,在禁止营业时间内营业的,由县级人民政府文化主管部门责令改正,给予警告;情节严重的,责令停业整顿1个月至3个月。

法治福州·"谁执法谁普法"之窗
市委依法治市办 市司法局 福州日报社

福马周日开跑 这些准备很重要

本报讯(记者 林文婧 通讯员 朱玉) 福州马拉松将于本周日鸣枪开跑。作为一项极其考验体力和毅力的运动,我们应该如何科学备战马拉松?如何在高强度的跑步中避免伤病?赛前、赛后需注意什么?昨日,记者就此采访了福州市第二总医院急诊科主任闵军。

闵军介绍,并非所有人都适合参与马拉松这项长时间、高强度的运动项目。首次参加马拉松比赛的选手需要格外注重赛前体检,尤其要通过全血生化检查、心电图、心脏超声等项目来评估心血管健康,全面了解自身状况,科学评估是否适合参加马拉松。

天气预报显示,比赛当天福州气温最高14℃,最低7℃。寒冷刺激会导致血管收缩、血压升高,增加人体心脏的负担。"大家一定要做好保暖工作,注意减少身体暴露,重视补给,量力而行。同时,赛前要充分热身,并适当延长热身活动时间。"闵军说。

在马拉松比赛中,还需要控制跑步速度,注意以下身体信号。

低血糖。如参赛过程中出现头晕眼花恶心的情况,一定要及时停下,补充能量胶和含糖食物。

肌肉痉挛。如果出现肌肉痉挛,慢慢停下来做一下痉挛位置的放松拉伸,等症状逐渐缓解后,再缓慢恢复运动。

运动性腹痛。此种症状常由胃肠痉挛、腹肌痉挛、腹部脏器功能失调,甚至脏器疾病引起。应急处理原则是降低运动强度,改变身体姿势,用手按压疼痛部位。如果无效,应立即停止运动,原地休息。如果疼痛持续加重,应尽快去医院治疗,以防发生其他意外。

岔气。一般岔气都会有提前预兆,在腹部稍有不适的时候就要开始调整,放慢速度,适当弯腰,让身体核心处在一个相对放松的状态,用手按压轻揉,同时深呼吸,等完全缓解后再逐步提速。

赛后如何科学地"补"与恢复,是马拉松选手保持健康的重要因素。一般而言,赛后30分钟内是补充营养的黄金期,及时摄入水分和碳水化合物,能帮助参赛者恢复体力、稳定血糖。

赛后,选手还需要1至2周的休息与低强度运动,帮助身体逐步恢复元气,减少因过度疲劳引发的伤病风险。

初始恢复阶段:赛后3天,以休息、散步、轻微拉伸等轻量活动为主。

恢复性训练阶段:第3天至14天,可以进行游泳、骑自行车或轻松瑜伽等低冲击、低强度的交叉训练,促进肌肉恢复,避免高强度跑步。如果感觉良好,可以在第7天至10天后开始尝试轻松跑,以感觉舒适为宜。

正常训练阶段:第14天后可以进入正常训练,根据自身情况,逐渐增加强度。其间,缓解肌肉紧张和酸痛是恢复的重点。持续3天以上的剧烈肌肉疼痛、关节疼痛、局部肿胀等症状,可能是运动损伤的信号,应及时采取恢复措施,必要时可寻求医务人员的帮助。

小型航空器不得经停 马拉松赛事沿线上方空域

本报讯(记者 张铁国 通讯员 陈宇航) 记者昨天从市公安局获悉,为确保左海·2024福州马拉松赛的顺利进行,该局决定在15日5:00至活动结束,对我市鼓楼区、台江区、仓山区上方空域的民用小型航空器和空飘物采取临时性行政措施。

管制对象包括,轻型和超轻型飞机、轻型直升机、滑翔机、小型以下无人机、三角翼、滑翔伞、动力伞、热气球、飞艇、航空模型、无人驾驶自由气球、系留气球、孔明灯、大型风筝等民用小型航空器和空飘物。

管制区域。马拉松赛事起点管制区域:东起五一中路、西至八一七中路、北起古田路、南至群众路(以上均含本路)及所组成的合围区域。全、半程马拉松赛事终点管制区域:东起会展西路、西至南江滨西大道与浦下洲路交会口、北起浦下洲路、南至南江滨西大道(以上均含本路)所组成的合围区域。健康跑、家庭跑终点管制区域:东起通湖路、西至白马北路、北起鼓西路、南至杨桥东路(以上均含本路)及所组成的合围区域。

比赛期间,全程马拉松和半程马拉松赛道沿线路段上方空域不得经停民用小型航空器和空飘物。

警方提示,对未经批准擅自飞行、升放民用小型航空器和空飘物的行为,将视情给予处罚,情节严重的将依法追究刑事责任。

首批居民入住泰康之家·福园

榕首个保险系医养社区带来优质养老生活

本报记者 欧阳进权

12月11日,首批居民入住泰康之家·福园。泰康之家·福园是世界500强泰康保险集团在福州打造的高品质养老社区,为福州首个保险系医养社区。据了解,这是泰康在全国投入运营的第23家连锁医养社区,标志着泰康在养老领域的布局进一步深化。

那么,首批居民的入住感受如何?他们迎来怎样的养老生活?高品质养老社区与一般养老方式有什么差别?记者深入园区进行了探访。

▲泰康之家·福园迎来首批居民。本报记者 欧阳进权摄

◀泰康之家·福园。(福园供图)

这里的配套完善 带着妈妈一起来享福

11日7时许,首户居民入园,林林与89岁的母亲一起住进福园5号楼。9时许,整理好房间后,母亲就催着林林带她到楼下的空中花园晒太阳。

林林退休前是福建省林业勘察设计院的资深建筑师,父母都姓林,于是给他取名林林。退休后,他考察过多个养老地产项目。他认为泰康之家·福园"低密度建筑布局、景观设计高品质、适老化细节彰显人性",于是带母亲一起住进福园。

福园总投资约15亿元,位于晋安区,西临登云湖,背靠老安山,距离市中心鼓楼区约6公里,距福州火车站不到2公里,在园区远可以眺望老安山,近可以沿登云湖散步。

记者看到,园区占地面积达114亩,地上建筑面积约7.6万平方米,其中独立生活区9栋楼建筑面积约4.5万平方米,由于社区依山而建,生活区的楼下就是空中花园。

泰康之家·福园融入"福"文化、茶文化等意蕴,设计了茶园和茶室,聘请的厨师团队来自福州有名的闽菜系老牌酒楼。社区还建设了约7000平方米、涵盖三层楼的活力中心,内部设有四季花厅、自助餐厅、图书馆、健身运动中心、书画天地、宴会厅、桌球室,打造"活力养老""文化养老"空间,让养老变享老。

泰康之家·福园社区总经理余盈说,福园提供约1350个养老单元,提供包括独立生活、协助生活、专业护理、记忆照护、老年康复及老年医疗在内的覆盖老年人全生命周期的一站式连续性服务,目前已预订近700户。

这里有科学照护 九旬父亲放心选择

"我对这里很满意,来到这里养老,平时在上海的女儿完全可以放心。"今年90岁的魏道晖说,他的老伴10月底去世后,女儿一直为他今后的生活担忧。他不想离开福州到上海生活,请保姆在家照顾,女儿女婿又不放心。女儿的表哥买了泰康的保险,她偶然从表哥那里得知,福园即将交付。他们到福园参观后一见倾心,于是立即办理了入住手续。

如何满足老年人多元化的养老需求?泰康之家以其独特的医养融合模式给出了答案。余盈表示,泰康之家首创了"1+N"多学科照护团队,"1"是指1名管家或个案管理师,"N"是由护理、康复、医疗、药师、社工、文娱、运动、餐饮、营养、后勤保障、感控等多个团队成员辅助照护,能确保时刻关注到长辈的需求,为长辈提供精准的、多样化的照护服务。

魏道晖的女儿表示:"父母两边的亲戚都说'你做了一个最明智的选择'。"

"作为医养融合实践的先行者,丰富的医疗资源是泰康之家·福园的一大亮点。"余盈说,"社区配建了超1万平方米的二级康复医院,内设110张医疗床位,为居民提供紧急救助、健康管理、老年康复等三重安全防线。福园周边还环绕着福建省立医院、福建省肿瘤医院、福建省康复医院等三甲医疗机构,为居民健康提供坚实保障。"福园已与十余家单位举行共建合作签约,与福建省老年医院、福建省立医院北院进行医联体签约。

福园还打造了一整套的智慧医养服务体系,例如,居民可随身携带的紧急定位报警卡,能实现一键报警、定位、通话、门禁、消费等多项功能,遇到紧急情况,只需轻轻按动报警卡,管家、安保、医生等团队就会在黄金时间赶到现场救助。

打造享老"桃花源" 形成一省三园格局

"泰康之家·福园有山有水,设计独特,又邻近市区和医疗资源,真是一块人间福地,要给福园打100分!"泰康之家·福园11月30日开业时,泰康保险集团创始人、董事长兼首席执行官陈东升说。

中国科学院高能物理研究所网络安全实验室首席科学家许榕生也是福园居民。他年少时从福州出发,去过大洋彼岸,看过北国春秋,如今落叶归根回到福州,选择在福园享老。"我在福园住下来,无忧无虑,可以高效率地思考问题,探讨未来的互联网、人工智能以及人类社会的进展。朋友来看我,福园也有很好的接待厅、咖啡厅,吃饭也很方便。"许榕生说。

"随着养老需求不断增大,我们希望通过项目运营,助力福州打响'有福之州 幸福老人'品牌。"泰康保险集团管委会成员、泰康之家首席执行官邱建伟说,泰康之家已经在全国36个城市布局了43个项目。社区居民可以"旅居养老",申请入住全国不同园区。

福园是泰康2007年进军养老领域以来,在全国已投入运营的第23家连锁医养社区。在福建,泰康已成功布局三家养老社区——福州福园、厦门鹭园及在建的泉州鲤园,形成"一省三园"的战略格局,可全方位满足福建居民高品质养老服务需求,推动福建养老产业升级与发展。

陈东升表示,泰康始终致力于改变中国老年人对待生命的态度和养老生活方式。泰康之家的定位非常清晰,就是要为那些促进国家、民族、社会、当地经济发展以及个人家庭和家族发展作出贡献的长者们,打造一个"五位一体"的享老"桃花源",让长辈们的晚年生活灿烂美好。

鼓岭:银杏披金甲 枫林换红装

本报讯(记者 朱榕) 接连几次降温后,福州鼓岭的银杏、枫叶等进入了观赏期。市民不妨趁着周末到鼓岭,开启一趟户外观叶之旅。

近期,竹林山庄门前的百年银杏披上了"金甲"。矗立在鼓宦公路旁的银杏,在青峰翠柏的映衬下,显得格外醒目。树下聚拢了一批摄影爱好者,他们架起自拍杆、拿起手机,用光影封藏美景。

山远天高烟水寒,相思枫叶丹。不知不觉间,映月湖旁、柱里景区的枫林也换了"红装"。此时漫步在柱里步道,层层叠叠的枫叶如温暖的炉火,将酝酿了一季的相思倾吐,燃成冬日的一抹艳色。

上个周末,市民刘女士带女儿到闽江公园南园凌烟阁"踏秋",但几番寻找发现,水杉林依旧"沉睡",银杏叶青绿中泛着些许微黄,和想象中的金黄绚烂相去甚远。

为何鼓岭的"枫"景格外艳呢?园林专业人士介绍,这是一种不同海拔温差导致物候延迟的自然现象。银杏、枫叶、水杉等植物变色的原理与叶绿素、类胡萝卜和花青素的色素变化有关。秋冬季日照减少,温度降低,减弱了植物光合作用,加速了叶绿素的分离,原本被掩盖的类胡萝卜素、花青素开始显现。类胡萝卜素使叶片呈现黄色,花青素则使叶片呈现红色。

鼓岭各山顶的海拔高度在750米~800米,温度比山下普遍偏低四五摄氏度。"人间四月芳菲尽,山寺桃花始盛开"说的便是这一现象。

竹林山庄前的百年银杏迎来颜值巅峰。通讯员 张秀兰摄

本报社址:福州市鼓楼区小柳路85号 邮政编码:350025 总编室:83762585 编发中心传真:83762629 采集中心:83751111 83762593(传真) 专副刊中心:83762332 广告热线:83721111 83721974 (传真)
订报热线:968800 发行:福州报业发行有限公司,福州市五城区自办发行、其余区域邮发,邮发代号33-7 年定价496元、零售每份2元 广告经营许可证:2005017 省新闻道德委举报电话:87275327
印刷:福州报业印务有限公司 福州市仓山区建新北路151号 本公司承印各类印刷及配套业务。总机服务:83350701 83336672 所刊作品,未经本报(网、刊)许可,不得转载、摘编。 法律顾问:福建谨而信律师事务所