

家庭事业两不误，宝妈们跑出新赛道



张雁(左一)带着学员参观直播间 旺庄街道供图



张欣(右)在做视频号直播

作为现代宝妈，需要照顾好孩子和家庭，需要在职场“搞事业”实现自我价值。如何帮助宝妈找准职场新赛道？近几年，无锡市新吴区旺庄街道通过政策扶持、资源对接和平台搭建，培育出了一批成功转型创业的宝妈。

陈敏

美术老师转型做主播

90 后姑娘张雁是浙江宁波人。丈夫是无锡人，两人结婚后，她便辞职生娃。“娃 1 岁之后，我就迫不及待想出来工作。”张雁告诉记者，做了妈妈后会更清楚自己要什么，为了时间自由，她在培训机构做了三年美术老师。

改变发生在旺庄街道组织的一次宝妈直播培训课。当晚，张雁兴奋得没睡着觉：短视频、直播都是风口，自己以前做过销售，也许可以试试！2024 年 4 月，她辞了职，在街道的大鲤鱼直播基地开始了主播岗的学习和实践。

十一个多月来，张雁累计直播 360 场次，卖过 35 个品牌商品，还为红蕾社区居民开展公益直播培训课，帮助居民提升互联网素养。如今，她还与大鲤鱼直播基地合作，成了一名专业的直播讲师，以技能培训带领更多人学习直播和短视频剪辑。

边带娃边分享，成了专业育儿博主

85 后宝妈张欣原来是一名房地产策划师，2019 年便辞职开始了全职带娃的生活。她直言，比起上一代父母，当下年轻人更关注科学带娃，都是新手妈妈，大家一般都会加入宝妈群一起交流、分享和学习。

“当时我就萌生了做一个育儿自媒体账号的想法，跟新手妈妈一起成长进步。”张欣告诉记者，说起来简单，但做起来并不容易，学习拍摄、剪辑等技能，学习心理学、家庭教育等知识，缺什么自己就补什么。

一次偶然的的机会，尚泽社区想做亲子阅读，便建议张欣试试。于是，“爱娃亲子社”应运而生，张欣当

起了主理人。一年来，她为社区策划组织了多场阅读、非遗等亲子活动。而张欣的育儿自媒体账号也做得风生水起，累计粉丝已有 5 万多人。

互帮互助，宝妈集体放光彩

在旺庄街道，转型创业的宝妈还有不少：陈丽芳化身“陈姐说媒”，为年轻人才婚恋提供服务；陈忱从社工做起，成了一名社会组织达人，并成立“优觅全职妈妈志愿者讲师”队伍，通过开展培训帮助更多宝妈创业成长……

“职场宝妈展现了女性特有的魅力与韧性。”街道妇联负责人表示，宝妈大多要求时间自由，可兼顾孩子和家庭，所以灵活就业和轻创业是主要方向，街道依托大鲤鱼直播基地等资源，为宝妈提供直播、自媒体等各类技能培训。

此外，街道还通过创业能力训练营计划和创业成功宝妈现身说法，帮助创业宝妈们掌握创业技能、增强自我价值，并依托街道资源开展轻创业试点，打造可持续的“宝妈创业微生态”，最终输出可复制的“宝妈创业赋能”典型案例。

城市人才宣传全新栏目《无锡 360》亮相，为人才打造诗与远方

6 月 11 日，“我在无锡挺好的”无锡引才视频展映暨《无锡 360》启动式在无锡博物院举行。此次面向全市征集 40 个引才视频栏目，11 日起将在锡博一楼大屏幕、展示区等多处进行为期一个月的视频展映，向广大市民和观众全方位地呈现无锡人才工作品牌创新成果。

值得一提的是，城市人才宣传全新栏目《无锡 360》现场正式亮相启动。该栏目将聚焦在锡各行各业顶尖人才、科创先锋、行业佼佼者等人才代表，以“年轻态、生活化、故事化”的影像表达，深度挖掘无锡产才融合、人城共兴的鲜活实践，致力于立体呈现无锡为各类人才打造的广阔舞台与舒心生态。

活动还特别邀请江南大学教授、江南文化研究中心主任、无锡市政府智库专家庄若江，无锡文旅

集团顾问、无锡祠堂文化研究会常务副会长兼秘书长金石声，中国工艺美术大师、国家级非物质文化遗产代表性传承人赵红育等专家代表，围绕“全媒体时代如何生动讲好人才故事”展开圆桌对话。

无锡市委人才办和市人社部门持续深化引才宣传品牌建设，通过《周道政策》《梁声订做》《我在无锡挺好的》《人才政策知多少》等视频品牌矩阵，以光影为媒传递城市温度，激发人才对无锡的向往与认同。

近年来，无锡深入实施“强智聚才”工程，年均吸引超 10 万青年来锡发展。无锡市委人才办负责人表示，此次活动是“人才工作品牌化、品牌工作 IP 化”的重要探索，未来将以《无锡 360》上线为契机，持续创新人才服务宣传，让无锡成为人才心之向往的“诗与远方”。

陈敏

被称为“人体显微镜” 无锡首台 5T 磁共振助力精准医疗



患者在做检查

能让大脑里的毛细血管像 3D 地图一样清晰可见，5.0T 磁共振成像仪被称为“人体显微镜”。近日，现代快报记者从无锡市人民医院获悉，作为全省首家迈入“5T 时代”的医院，无锡市人民医院 5.0T 磁共振技术临床应用已超过万例。

“我有鼻窦炎，有时会有头痛的感觉，耳朵两侧有点麻木，当时怀疑颈椎压迫神经，但是我不放心，所以说每几年我做一次磁共振。”近日，市民尹先生在医生的建议下，第一次接受了 5T 磁共振(简称)检查。躺进仪器内，高场强的磁共振成像技术开始运转，在 15 分钟后给出了极度清晰的图片。

“它能够显示跟头发丝一样细的末梢血管，像显微镜的功能，这是 3T 和 1.5T 达不到的。对于小的血管闭塞或者小的血管病变，非常容易在早期发现早期诊断。”无锡市人民医院医学影像科主任医师朱宗明介绍，磁共振成像是一种先进的医学影像技术，具有分辨率高、对比度好、无辐射损伤等优点，被广泛用于临床医学诊

断。此前，各大医院在临床上均采用 1.5T 或 3T 磁共振，国际上有更先进的 7T 磁共振，5T 磁共振是国产医学影像技术的一次成功创新。

“原来要不就是 3T 做全身胸腹，要不就是 7T 做头颅和骨关节，5T 的磁共振，能够覆盖 3T 和 7T，但比 3T 更清晰，同时又比 7T 更全面。”无锡市人民医院医学影像科主任方向明说，在安全性方面，5.0T 磁共振就如同其他磁共振设备一样，由于利用磁场而非 X 射线成像，无辐射、无创伤，可重复检查，对病人危害小，几乎没有辐射，对于孕妇、胎儿等都很友好，但有心脏起搏器、人工耳蜗等金属植入物的患者仍为禁忌人群。

去年 8 月起，无锡市人民医院首家引进 5T 磁共振成像仪，截至目前，已服务患者超过 10000 例，实现了对中枢神经系统、心血管系统、腹部、盆腔、骨关节及脊柱等全身各部位的高清成像，为医生提供更加精准的诊断依据。

朱鲸润/摄

大件垃圾集中处置本月起免费

为进一步推动无锡市生活垃圾分类工作提质增效，建立健全大件垃圾投放和收运处置体系，更加方便市民投放大件垃圾，持续改善居民小区生活环境，无锡市区各板块从 2025 年 6 月起开展大件垃圾免费集中处置活动。

大件垃圾是指日常生活中产生的重量超过 5kg 或体积超

过 0.2m³ 或长度超过 1m，且整体性强、需拆解处理的废旧家具和其他大件废弃物。

小区居民或物业企业提前与大件垃圾处置单位预约后，在活动当日将大件垃圾运送至大件垃圾再生利用场所，大件垃圾处置单位免收处置费用。因大件垃圾再生利用场所临时存放或处置能力原因无法当日接收的，可另行

约定运送时间并实行免费处置。

大件垃圾免费集中处置活动于工作日开展，如遇周末或法定节假日则顺延至下一个工作日。

免费集中处置活动中大件垃圾从家中搬运至收集点的相应费用由大件垃圾产生者承担，从收集点运输至处置点的相应费用由生活垃圾分类投放管理责任人承担。

高艺

大件垃圾免费集中处置对外公示表格

市辖区	场所名称	地址	联系人	联系电话	集中处置时间（周一至周五）	电话预约时间（周一至周五）	监督电话
梁溪区	梁溪区可回收物资分拣处置中心	梁溪区黄巷街道广石西路 1002-5 号	姜慧玲	83121616	每月 25 日，遇法定节假日顺延至下一个工作日 9:00-11:00; 13:00-15:00	每月 20-24 日 9:00-17:00	82366690
锡山区	锡山区大件垃圾分拣处置中心	锡山区云林街道杨亭路	李红	18767146689	每月 19 日，遇周一或法定节假日顺延至下一个工作日 9:00-11:00; 13:00-15:00	每月 14-18 日 周二至周五 9:00-17:00	88221031
惠山区	惠山区生活垃圾分拣中心	惠山区堰盛路 6 号	俞兆康	13812079862	每月 20 日，遇法定节假日顺延至下一个工作日 9:00-17:00	每月 20 日前 9:00-17:00	83597866
滨湖区	滨湖区大件垃圾分拣处置中心	桃花山填埋场东侧	徐志军	85519137	7:30-16:30(常态化开展)	7:30-16:30 (提前两天预约)	81178417
新吴区	新吴区大件垃圾处置中心	新吴区生活垃圾转运站(开发区)内	钱峰	15852785558	7:30-16:30(常态化开展)	7:30-16:30 (提前两天预约)	962020
经开区	滨湖区大件垃圾分拣处置中心	桃花山填埋场东侧	李亚娟	13812260941	每月 25 日，遇法定节假日顺延至下一个工作日 9:00-11:00; 13:00-17:00	每月 20-24 日 9:00-11:00; 13:00-17:00	85857291

内容来源：无锡城管