

顺应自然，跟着节气学养生

“钟书领读”走进锡北镇顾宪成纪念馆城市书房

6月21日是夏至,意味着盛夏来临,天气炎热。中医认为,“春夏养阳,秋冬养阴”,从夏至起至三伏是冬病夏治、调理养生的最佳时节。6月22日下午,2025钟书领读·阅读名家走进钟书房系列活动走进锡山区锡北镇顾宪成纪念馆城市书房,无锡市龙砂医学流派研究院副院长陶国水带领周边居民和读者“跟着节气学养生”。

随着生活水平的不断提高,人的寿命也在不断延长。与此同时,由于营养过剩、缺乏锻炼、作息不规律等因素,人的健康也面临着很多问题。陶国水表示,中医是我国先人几千年实践总结和流传下来的经验与智慧。《黄帝内经》中就明确提出了“未病观”“中和观”和“整体观”的生命观,即“最上之道”为防大于治,生病源于过用要中和调整,重视人与自然和谐统一。

顺应自然“四时”养生,就是贯彻整体观的体现。陶国水表示,中医讲究不时不食,吃对了食物就是食疗,也是养生。“正月葱,二月韭,三月苋,四月薤,五月韭,六月瓜,七月笋,八月芋,九芥蓝,十芹菜,十一蒜,十二白。当下这个阶段,我们就要多吃瓜,这个‘瓜’包括了冬瓜、西瓜、丝瓜、苦瓜等。”

陶国水还介绍,养生最重要的是养心,保持良好的心态,不盲目攀比,还有就是良好的睡眠、清淡的膳食和有事做,这也是各国专家



活动现场

调研了各地长寿老人后得出的四个特点。“对于普通人来说,日常养生可以先关注这几个‘常’,即发常梳,面常搓,鼻常揉,肢常伸,目常运,齿常叩,腹常旋,耳常弹,脚常动,肛常提,从小事做起养成良好的生活习惯。”

提到当代年轻人普遍存在的生活“陋习”,陶国水指出,其一,习惯性喝咖啡。咖啡里含有咖啡因,我们更建议大家喝茶,春喝花茶,夏喝绿茶,秋喝青茶,冬喝红茶;其二,贪凉。夏天喝冰饮对肠胃不好,而夏虽极热时,也要着葛布短半臂,以护其胸背;其三,晚餐吃太

晚、太饱。肥胖、高血压、高血脂等诸多疾病都是吃出来的,健康饮食要讲究清淡、七分饱即可。

据悉,锡山区锡北镇顾宪成纪念馆城市书房(钟书房)是无锡市“百宅百院”活化利用工程之顾宪成纪念馆焕新项目。2024年,街道在原有建筑和空间的基础上,对展陈空间和内容等进行了全方位的提升,为现有历史建筑植入书香、文创、非遗、咖啡等新业态和新场景,文化服务覆盖区域全年龄段人群,成了锡北镇居民“家门口”的好书房。

陈敏/文 尤力庭/摄

烟火升腾近湖路,燃起消费新“夜”态



活动现场 新安街道办事处供图

夜幕初垂,位于无锡市新吴区新安街道的近湖路“后备箱”市集烟火升腾、人潮如织。手冲咖啡的醇香随风飘散、现包小馄饨的蒸腾热气与冰饮的清凉碰撞……100个摊位有序铺开,市民们循着烟火气前来打卡、消费,让这条“星光市集”迅速成为新安街道“夜经济”的新地标。

为打造安全、整洁、健康的集市环境,新安街道城管部门创新推出《近湖路后备箱集市经营公约(试行)》,实行“一摊一档”备案制,严格核查商户经营资质,划定摆摊范围与时段,并通过单双号轮换机制平衡商户权益。根据实际需求,街道还新增1座临时公厕、10个垃圾桶,加强夜间保洁频次,破解“如厕难”“垃圾堆”等问题。

近湖路后备箱集市不仅是消费场所,更是各部门协同共治的生动实践。城管部门搭建“商户

自治会”,鼓励摊主互相监督《公约》执行;城管、交警、社区联合成立“夜市巡查队”,及时处理噪声、交通堵塞等问题。为保障市民群众“舌尖上的安全”,街道还定期开展食品安全检查,对违规者“亮红牌”。

从手绘菜单的咖啡车到创意手工甜品摊位,从低碳环保的文创周边到现做现卖的本地小吃,近湖路集市既保留传统市集的温情,又注入年轻态的创新活力。带着孩子逛集市的王女士表示:“每周都来‘淘’新鲜,吃得放心、玩得开心,这才是城市的味道!”

新安街道以“公约共守、多元共管、创意共享”为内核,让近湖路后备箱集市既焕发经济活力,又彰显城市治理智慧。未来,这里将持续升级服务、优化体验,努力打造新安街道“夜经济”与“文明创建”双赢的典范名片。

鲁子晗

新达人+社区基金,破解基层治理难题

作为城市社会治理的“最后一公里”,社区长期面临参与不足、资源错配、矛盾交织等共性难题。无锡市新吴区旺庄街道新光社区聚焦人、钱和关系三大核心要素,围绕“如何调动居民参与社区事务”“如何用有限资金撬起最大民生福祉”“如何协调好社区与居民、居民之间等多重关系”三方面破解,探索出了可复制的社区治理新范式。

“你好,新达人”项目,让骨干居民化身志愿者

90后姑娘章鑫铭是新光老街一家画室主理人。作为社区首个“3.0新达人”,她参与幸福自治楼道焕新项目,利用绘画优势为楼道增添色彩;组织“一支画笔”青少年绘画公益课堂,邀请孩子们用画笔装饰社区公共环境;还发起贫困学生助力项目,主动对接爱心企业,为山区贫困学生捐赠了8000余元学习用品。

为什么要发起“你好,新达人”项目?新光社区党委副书记杨显君直言,社区属于典型的混合型社区,居民和租户超过1万名,工作人员只有13名,明显“小马拉大车”,管理很吃力。2023年推出该项目,就是为了激发并培养居民成为有意愿、有能力的志愿者,让他们成为社区管理中坚力量。

一方面,社区出台《志愿者管理规范手册》,上线小程序,规范志愿者登记和管理,并利用品牌LOGO、积分兑换福利等激发居民参与热情;另一方面,分层分类开展培训,

累计培养了“新达人1.0”184名,有号召力的“新达人2.0”30名,可独立承担志愿项目的“新达人3.0”1名。

如今,184名志愿者编入新锋、新馨、新卫等7个团队,策划开展了“志愿新风·温暖你我”“寻找新达人”等特色活动12次,辐射人群超5000人次。

成立社区基金,“小资金”撬动大治理

早在2021年11月,“新光融享社区基金”正式成立。该基金由新吴区旺庄街道新光社区联合辖区热心企业和居民共同发起成立,依托灵山慈善基金会开展公开募捐,用于社区民生实事,主打“取之于社会,并用之于居民”,是无锡市首个具有公募资质的社区基金。

灵山慈善基金会相关人员介绍,该基金初衷是引导和激发更多公益资源流转进社区,对接居民需求开展社区的民生事项,“作为第三方专业机构参与,我们对资金筹集和项目使用进行监管和审批,以制度化规范运营,也让社区居民更放心”。

“新光融享社区基金”已累计筹集各类捐赠善款和物资40余万元。社区负责人介绍,资金主要来源于企业日常捐赠,此外,结合居民实际需求,基金先后发布慈善救助、阳光健身、爱心菜篮子、共享花园等公益项目,由爱心企业结对给予项目所需物资和基金上的赞助。

仅2024年,“新光融享社区基金”就开展了“有间书咖”、“一支画笔·‘新’童守护”公益行动、“壹点

新光”筑爱行动等志愿服务项目4个,服务人群涵盖儿童、青年、残疾人等群体,使用社区资金5万元,受益居民达500余人次,以“小基金”撬动起社区治理“大能量”。

社区居民做主人,共建、共治、共享

“书记,马上放暑假了,今年继续开个暑托班吧”“我想注册个体户,应该去哪里办”……每周五早上7点半,新光社区党委书记、居委会主任马晶的办公室总是络绎不绝,居民们“面对面”向书记反映问题、提出建议。而这些建议将成为下一期的社区“微幸福”实事项目。

“如何优化社区关系?畅通沟通渠道是基础。”马晶表示,这既是群众路线的基本要求,也是和谐关系的“制胜法宝”,社区通过“七点半书记”行动和“三类近邻平台”“人大代表联络站”等机制,邀请居民参与社区各项事务决策,让他们成为社区治理真正的主人!

仅2024年,新光社区以现场接访、集中座谈、入户走访等形式深入群众,累计接待居民1207人次,走访1294户,征集意见建议400余条,开展各类协商议事活动15场,解决小区问题370余个。

此外,新光社区还定期策划举办“百姓春晚”“邻里公益市集”“亲子运动会”等活动,深化“融享新邻里”楼道微自治品牌,通过制定“楼道微公约”、招募“楼道微管家”等,为居民提供交流互动的机会和当家作主的舞台,真正形成“共建、共治、共享”的治理新格局。

陈敏

关注居民需求,老旧小区幸福升级



小区环境大变样 社区供图

“原来的老亭子时间长了,柱子掉漆,下雨天还会漏雨,现在翻新重建了,我们终于有地方可以纳凉聊天了,真好!”近日,黄巷街道民丰里第一社区民丰苑小区的居民们脸上洋溢着幸福的笑容,纷纷为小区里焕然一新的“民谊亭”“民翼小站”点赞。

民丰苑小区建成多年,小区内的凉亭在岁月的侵蚀下逐渐破败,凉亭部分木质结构严重损坏,桌椅破损严重,还存在着不小的安全隐患,居民们对社交休闲的需求日益强烈,大家对凉亭修缮的需求十分迫切。民丰里第一社区的网格员在日常走访中敏锐察觉到这一情况,记在了心里。

民丰里第一社区民丰苑党支

部联合黄巷街道建设和生态环境办公室、物业、共建单位,广泛全面收集居民意见,协同多方力量进行实地勘察,制定了详细的改造方案。

在街道建设办、社区、物业、居民的共同努力下,民丰苑小区的凉亭旧貌换新颜,成为居民休闲聊天、阅读下棋的好去处,凉亭中欢声笑语不断,邻里之间更加和谐温馨。

民丰里第一社区党总支书记赵淼表示,老旧小区物业服务事关民生福祉,将持续聚焦居民“身边小事”,把“小而精”的民生实事项目与居民群众的实际需求紧密结合,切实增强老旧小区居民的获得感、幸福感。

朱鲸润