

走进钟书房，中医教你跟着节气学养生

进入仲夏，天气炎热，又到了冬病夏治、调理养生的最佳时节。6月29日下午，2025钟书阅读·名家走进钟书房系列活动走进新吴区新安街道净湖社区钟书房，无锡市龙砂医学流派研究院副院长陶国水带领居民和读者“跟着节气学养生”。

陈敏/文 尤力庭/摄



活动现场

随着生活水平不断提高，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“四时”养生，就是贯彻整体观。陶国水表示，中医讲究“不时不食”，吃对了食物就是食疗。“正月葱，二月韭，三月苋，四月薤，五月菘，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’包括冬瓜、西瓜、丝瓜、苦瓜等，另外，夏季首要养心，而护心解毒最好的就是紫茄，也要多吃些。”

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十个“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。

值得一提的是，现场来了一位只有7岁的特殊小观众。“陶院长，

您还记得她吗？”讲座结束，女孩的奶奶特意上前打招呼。原来，小女孩曾因挑食等问题挂过陶国水的号，吃了三服中药就好了，现在吃饭香，身体非常好。奶奶直言：“陶院长医术好，人和善，能在‘家门口’听到他的养生讲座，简直太幸福了！”

据悉，无锡市新吴区新安街道净湖社区钟书房占地面积约200平方米，馆藏纸质图书1.35万册，报刊30余种，开通过“净湖之声”有声听书栏目，通过社区自治培育出喜悦读书会、“青春live”、丽人课堂3个阅读项目。积极构建“线上+线下”阅读方式，满足居民群众多样化文化需求，旨在打造“家门口”的高品质阅读空间。

党建聚力启新程，融合共治添动能

新安街道发布环湖社区党群服务圈3.0物业提质计划

日前，“环湖社区党群服务圈3.0物业提质计划”在无锡市新吴区新安街道正式发布。该计划以“红色动能”破题，以“智慧治理”赋能，通过升级“红色物业互学课堂、联动服务互助平台、共治标准互评机制”三大内核，推动环湖物业业集群在小区党支部的引领下从基础服务向品质服务升级。

近年来，新安街道深入推进“把支部建进小区”工作，环湖社区党群服务圈各小区驿站焕新升级、友邻集市精彩纷呈、小区议事共商共治，每一帧画面都展现了社区治理的坚实脚步，绘就出小区治理的崭新画卷。民之所盼，行之所向，聚焦居民群众“关键小事”，该计划在发布的同时，还上线了11个小区“微幸福项目”和环湖物业公司2025年重点服务项目，将进一步推进各类基层治理工作落地见效。

物业服务品质的提升离不开

居民的监督与共建，由党员和居民代表、物业管理委员会、国科园派出所等共同组成的“环湖物业监督委员会”，通过定期开展物业评议、诉求调处、质量跟踪，真正实现“服务好不好，群众说了算”。活动现场，来自环湖社区党群服务圈的4位小区党支部书记现场分享了各自小区的“微幸福项目”，他们将通过“微幸福项目”不断撬动居民幸福支点，让湖湾美好生活更具幸福味道。

自环湖社区党群服务圈成立以来，各成员社区以抓党建抓服务抓治理为主线，切实推动各类资源和服务在群众家门口集聚落地，实现基层治理“善治共为”。今年，环湖社区党群服务圈直面“把支部建进小区”工作中收集到的商品房社区居民最关心的物业管理议题，用物业提质叩响环湖居民心门，蓄势赋能构建高质量的服务型党建融合圈。

张颖迪 惠建华

通过技能比赛，让劳动教育融入成长日常

新吴区嘉城幼儿园培养孩子争当“嘉园小能手”



孩子们化身“园丁” 幼儿园供图

近日，无锡市新吴区嘉城幼儿园大班的孩子开启了一场整理书包大赛。在老师指导下，孩子们学着独立整理书本、文具等，为即将开启的小学生涯做准备。在嘉城幼儿园，整理书包、穿脱衣服、手剥鸡蛋等类似的劳动技能比赛非常多，旨在鼓励孩子们主动学习生活自理技能，培养其热爱劳动、克服困难等良好品格。

“劳动教育不仅能够培养孩子的生活自理能力，还能塑造坚韧不拔的意志、勇于承担的责任感，具有重要意义。”嘉城幼儿园园长郁月苗表示，幼儿园秉承“美的园·心的家”校园文化，以“遇见美好，成就自己”为教育理念，把劳动教育融入幼儿成长日常，连续5年探索实施“我是嘉园小能手”园本课程项目，形成“小班游戏浸润、中班角色体验和大班项目驱动”的分年龄段劳动培养模式。

“小朋友们，我们班的玩具都被坏人藏起来了，让我们一起去寻找和营救它们……”在小(1)班，老师带领着孩子们从桌底下、墙角边、椅子旁捡起散落各处的玩具，并将它们放入对应的玩具收纳盒。小班是孩子从家庭走进社会的开始，掌握穿脱衣服、自己吃饭等基本生活技能是关键，而设置游戏场景和“小能手”比赛，就是为了吸引孩子更愿意去学习

和掌握劳动技能。

“彩虹超市”的收银员、理货员，要学习结算、理货与礼貌服务；“梦想小镇医院”的医生和护士，使用仿真器械诊断病情、照料“患者”……中班阶段，幼儿园主打职场角色体验，并结合职业体验日与家长课堂，邀请家长中的消防员、厨师、律师等展示职业技能，分享职场故事，旨在让孩子们了解各行各业的劳动者分工和职责，全面拓展幼儿对社会的认知。

大班的孩子，已是幼儿园的大哥哥和大姐姐，要承担更多责任。大(2)班主要承担“四时田园”和“萌宠乐园”的日常维护。孩子们不仅每天要给动物打扫房子，关注身体状况做好成长日志，还要把动物粪便做成肥料，给“四时田园”的植物施肥，形成生态循环。“去年秋天蔬果成熟时，我们还把自己种的青菜、橘子等带回去给爸妈，我觉得自己真棒！”

据悉，无锡市新吴区嘉城幼儿园成立于2020年，是江苏省优质幼儿园。近年来，幼儿园积极探索劳动教育与幼儿品质培养深度融合培养，旨在让幼儿在劳动体验中锻炼自理能力，培养责任感、互助和勇于克服困难的品质。下一步，幼儿园将深化“劳动+”融合实践，为学前教育阶段的劳动教育提供可推广的示范样本，助力幼儿全面发展。

陈敏

有了AI志愿团，志愿服务更精准

“AI技术好神奇，画动起来了呢！”近日，无锡市新吴区旺庄街道润泽雅居13号楼架空层上新“童画动起来”作品展，20余幅画均由辖区3—6岁儿童创作，居民用手机扫描作品旁的二维码，静态的童画瞬间“动”起来，演绎出一段10秒左右的视频。这一艺术与科技结合的新展，吸引不少居民扫码围观。而背后提供技术支持的，是尚泽社区通过“社志融合”试点项目赋能的“锋尚AI志愿团”。

专业社工是社会工作的“带头人”，志愿服务是社会治理的“主力军”。今年以来，旺庄街道尚泽社区率先探索试点党建引领“专业社工+志愿服务”融合，成功打造了“锋尚红动-爱尚我家-乐尚融心”三位一体的“三尚聚力”治理品牌，通过党员领航强基、社工赋能自治、多元服务提质，逐步形成共建共治共享的治理新格局，有效提升了社区治理的效能。

今年年初，尚泽社区立足多元人口结构和丰富业态特征，携手优秀公益服务中心推出“锋尚·AI共创实验室”创新项目，旨在将“AI技术+志愿服务”融入社区治理体系。社区党总支书记谢瑶直言，传统的志愿服务已不能吸引年轻志愿者参与，也不能给受助者更高的精神需求，此次通过“AI技术”字眼，吸引了社区不少技术理工男群体和亲子家庭，社区志愿者团队得到了“质”“量”全面扩容。

随后，优秀公益服务中心对志愿者们开展AI工具实操技能练习和需求分析、活动策划等专业能力培训。居民志愿者袁帅第一次参加类似志愿者的培训，他直言，之前参加过社区志愿服务，以维护秩序、搬



这里的志愿服务更精准有爱

运物料等为主，“这次系统学习AI技术工具，我很感兴趣！而且策划、组织能力培训，也让我觉得自己还可以做更多有益的尝试。”

社区志愿团全面升级为“锋尚AI志愿团”。那么，AI技术可以为社区做哪些服务？尚泽社区副书记陈骑表示，社工组织活动、发现需求的能力更强，而居民志愿者基数大，对社区情况更了解，社区联动共建单位、社会组织及社区志愿者，通过“AI市集”、数字治理手册等载体，邀请大家共同探讨AI技术与社区志愿服务的结合点，实现精准对接“一老一小一新”的群体共性需求。

“社区不少老人家都有老照片，随着时间推移不少都褪色、破损，如果用AI技术修复老照片，老人一定很开心！”“我看到网上用AI技术让绘画作品动起来，可以试试给幼儿园孩子的画动起来，孩子和家长都会很惊喜……”“锋尚AI志愿团”的志愿者们七嘴八舌，开启热烈的讨

论，一批有创新、有温度的AI技术+志愿服务项目应运而生。

5月16日，尚泽社区“时光调色板-AI老照片修复”活动拉开帷幕，“锋尚AI志愿团”让一张张泛黄的黑白老照片重焕光彩。强阿姨看着修复后的彩色照片上，洁白的婚纱、藏青的中山装，眼眶瞬间泛红：“这是我1979年在上海拍摄的结婚照，那时候拍照是件特别奢侈的事情……似乎又回到了自己年轻的时候！”居民们聚在一起，听爷爷奶奶讲以前的故事，满是温情与感动。

利用AI工具共创楼道文明之歌，智能系统自动识别垃圾分类……其实，AI技术赋能下的社区服务应用场景还有不少有待开发。谢瑶表示，通过此次“锋尚·AI共创实验室”项目创新，有效整合了专业社工的技术能力与志愿服务的规模效应，形成“1+1>2”的治理合力，为居民构建起了更智能、更和谐、更有爱的美好家园。

陈敏/摄