

# 让垃圾分类“新风尚”变成“新日常”

本报讯 垃圾分类既是民生关键小事,也是绿色发展大事。结合无锡生活垃圾分类宣传月活动,连日来,区城管局积极开展垃圾分类宣教活动,以宣促实、以实促效,让垃圾分类意识走进千家万户,引导市民共同营造绿色家园。随着生活垃圾分类工作的全面推进,一种全新生活理念正在悄然改变人们的生活习惯,逐渐成为新风尚。

聚焦精准,提升业务。垃圾分类怎么分?专题培训来支招。结合无锡生活垃圾分类宣传月活动,区城管局走进党政机关、商场超市、农贸市场、学校、医院等场所开展垃圾分类专题培训会,进一步精业务、提能力,提升垃圾分类工作实效。培训覆盖全区学校63所、公共机构64个、商超综合体100余家、大型商业综合体11个、各类商业超市酒店40家、餐饮单位54家、废品回收站2家、农贸市场30个、医院62个、全区小区督导员684名。培训内容因材施教,各有侧重,由授课辅导、经验交流、现场观摩等部分组成,全面讲解垃圾分类的标

准、要求和流程。此外,区城管局为垃圾分类督导员再“充电”,组织开展专题技能培训并现场组织实效测评,进一步强化工作职责、明确分类标准,不断提升业务能力。“大家既是垃圾分类工作的组织者、管理者,又是垃圾分类的参与者、实施者。”区城管局相关负责人表示,希望通过培训,使大家成为组织开展垃圾分类工作的“明白人”,抓好本单位、本辖区垃圾分类工作,同时从自身做起、从家庭做起,争当垃圾分类的模范践行者。

守护绿色,环保“童”行。“过期药品,小猪佩奇吃了会有生命危险,属于什么垃圾?应该放在什么颜色的垃圾桶里?”近期,区城管局联合属地学校,开展多场次垃圾分类主题活动,寓教于乐的知识问答、游戏互动让孩子们牢记垃圾分类小妙招。同时,区城管局开展垃圾分类“家校社”联动,鼓励学生每天回家做一件家务,将垃圾分类等绿色行动量化成分数,存入“绿色银行加油卡”,家长们分别给出“绿色寄语”。

通过“小手拉大手”的形式,促进家庭养成良好生活习惯,共建绿色和谐家园。活动中,孩子们还化身垃圾分类宣传员,用五彩画笔和纯真童心描绘出倡议垃圾分类、爱护美丽家园的美好愿景。他们纷纷表示,通过系列宣传活动,知道了如何进行垃圾分类,今后要做垃圾分类的践行者和宣传者,做一名优秀的环保小能手。

因地制宜,以点带面。实行垃圾分类,关系广大人民群众生活环境,关系节约使用资源,也是社会文明水平的重要体现。锡山区努力将工作做深、做实、做细,因地制宜探索有效治理方式,促进垃圾分类工作常态化。位于东港镇的锡东生活垃圾焚烧发电厂目前为无锡市垃圾分类宣传教育基地,市民可以通过沉浸互动、模拟实操、现场教学等内容,全方位了解垃圾分类投放、收集、运输、处置等全链条处理体系建设成效,沉浸式感受垃圾分类的意义,体验“变废为宝”的低碳生活乐趣。区城管局相关负责人称,今后将常态化组织中小

学生前往宣教基地参观,向全社会积极推广生活垃圾从正确分类到无害化处置的环保理念。

在锡山区持续推进垃圾分类工作的过程中,涌现出不少爱岗敬业、乐于奉献的垃圾分类志愿者,厚桥街道年余社区的瞿梅红就是其中的典型代表。日前,她住进住房和城乡建设部评为2023年“生活垃圾分类达人”。在她的带领下,年余社区致力将大诚苑A区打造为垃圾分类标杆小区,以垃圾分类“小理念”撬动起基层治理“大格局”。

瞿梅红的工作只是锡山区垃圾分类的一个缩影。近年来,锡山区大力开展垃圾分类“八进”活动,推动垃圾分类成为低碳生活新时尚。截至目前,全区237个小区、124个社区(行政村73个)及1323个自然村已全域完成四分建设并投入运营,全区垃圾分类覆盖率达100%。下一步,锡山区将持续营造,生活垃圾分类的良好环境,让垃圾分类“新风尚”变成“新日常”。

(丁筱竹)



## 城市管理“不降温”

炎炎烈日,云林街道的城管队员们坚守在城市管理第一线,开启“高温作业模式”。他们以城市管理“不打折”的干劲,秉持“发现一处问题,解决一处问题”的原则,规范“门前三包”经营秩序,协助清理占道物品,整理门前乱堆乱放,持续规范市容秩序。

(云林)

## “行走的课堂”入眼入脑更入心

本报讯 7月2日,以“七一建党节”为契机,东港镇东升村组织开展“寻访党史忆初心 赓续精神担使命”主题党日,赴新四军江抗东进纪念馆参观学习。一张张历史照片、一件件实物展示,馆内陈列的水壶、医药箱,以及送情报用的菜篮、鱼篓子,无不在诉说着艰苦的战斗岁月,彰显铁军本色的“江抗精神”。

此次“行走的课堂”获得广大党员一致好评,“沉浸式教学”入眼入脑更入心。老党员孙进根说:“身临其境学党史、悟思想,以生动鲜活的革命教育课共庆建党102周年,思想上得到了进一步洗礼,吾辈当自强,继承发扬老一辈的优良传统,进一步树立宗旨意识,踔厉奋发、赓续前行,争做新时代的合格党员。”

(东港)

本版编辑:婕瑜 责任编辑:沈清泉



如今,互联网阅读、电子阅读日益发达,但在无锡市安镇实验小学校园里,阅读报纸依然是日常而时尚、优雅而深刻的阅读形式。因为在这里,有一位引领学生读报、用报的教师,她就是安镇街道关工委志愿者孙洁。

一起读,日日新。每天早晨是孙洁带领学生读报的美好时光,轻轻翻开《关心下一代周报》,生动活泼的版面、短小精悍的文章备受读者青睐,“童眼看世界”“天下大视野”“开心一刻”“心灵氧吧”“温馨小屋”等栏目丰富多彩。一报在手,仿佛世界的窗口都打开了。每周一次的“周报汇”是大家最喜欢的环节,班与班、年级与年级之间就《周报》中的热点话题展开讨论,不同的

## 她,引领读报新时尚

认知在辩论中碰撞出思维的火花。学生在读中思,在读中辨,大量的信息让同学们丰富了认知,形成自己的观点主张,坚定了正确的价值观念。

用资源,好活动。读报之余,孙老师还将《周报》中的素材活用起来,为学生增添了很多精彩而特殊的回忆。她和学生一起诵读红色家书,赵一曼、夏明翰、方志敏、邓中夏……一封封红色家书,一个个响亮的名字,学生深情诵读,或悲壮激昂,或低沉婉转,或质朴真诚,用文字打破时空界限,与革命先烈进行精神的对话。建党100周年之际,《周报》开展了庆祝建党百年专题活动,孙老师深受启发,组织举行了“童声里的党史百年”启动仪式,一首《闪闪的红星》将大家拉回到百年的峥嵘岁月里,《红船的故事》《方志敏和可爱的中国》等一个个耳熟能详的红色故事被搬上了舞台,学生用稚嫩的声音讲述着中国共产党的奋斗历程,汲取奋进力量,树立听

党话、跟党走坚定信念。

好故事,来书写。《周报》开展各种主题活动,孙老师以活动为导向,组织学生走进社区、走向社会采访体验,撰写稿件。稻香节、少年军校、趣味运动会、科技节、校园足球联赛、作家进校园……这些活动成为学生大展身手的好机会,他们全身心参与,抓拍感人的瞬间,撰写一篇篇感情真挚的新闻稿件,把校园内最精彩的亮点呈现给大家。

每年暑期,孙洁都会策划活动、制定方案,组织学生开展丰富多彩的社会实践活动。“学党史、念党恩、爱家乡”主题夏令营活动,军事夏令营,参观江阴军事文化博物馆、鹅鼻嘴公园,寻访安镇不同时期的三个生活中心……在一次次活动中,学生真切地接触、认识社会,欣赏到不一样的风景,学到了课堂上学不到的许多知识。通过这些活动和学生写下的文字,社会各界也更深入地了解安小,感受到学生朝气蓬勃的风采。

(周伟)

## 种法治的种子 开普法的花

本报讯 日前,由区委政法委、区法学会推出的全新儿童普法项目——“寻法环游记”首季儿童普法夏令营拉开帷幕。为期两天的活动为30余名儿童送上了一场精彩纷呈的普法之旅,小朋友们通过参与“对话法律人”“骗大富翁”“校园暴力戏剧”等各类活动,感受到了法律的威严与司法的柔情,明白了要自觉遵守

守各项法律法规,学会了用法治思维指导自己的言行。

下一步,区委政法委、区法学会将深耕寸寸光阴,不忘初心,持续推进青少年普法工作,融法于情,寓教于乐,以启发式、互动式、体验式的创新方式,多措并举、多方联动,努力打造锡山区儿童普法品牌,共同护航未成年人健康成长。(政法委)

## 无锡(锡山)“双智”试点核心区项目通过竣工验收

本报讯 近日,无锡(锡山)“双智”试点核心区项目综合竣工验收专家评审会顺利召开,来自中国电子科技集团有限公司、公安部交通管理科学研究所等智能网联领域的权威专家及市、区相关主管部门代表参加了本次验收会。

项目于2021年8月启动建设,完成了双向295.4公里智能网联道路和183个点位改造,其中15条道路单向31.4公里已获得公共测试道路资质认定,建设点位涵盖了全息路口、全息路段、地下环线、行人横穿预警以及停车场、建成车路协同功能应用场景23类,实现了锡东新城商务区45平方公里全域覆盖。在此次评审会上,这个已通过中国信息通

信研究院整体功能检测验证的项目更因规划合理、技术先进,建设水平总体处于全国同类先导区前列,产业集聚效应显著,对锡山智能网联产业发展形成有力支撑等特色亮点受到专家组充分肯定,顺利通过验收。

宝马、小鹏、比亚迪等车企在区域范围内开展多样化智能驾驶专业测试,无人小巴、无人环卫等一系列智能化应用实现常态化运行,越来越多的车联网场景在商务区落地应用。重点聚焦车联网和智能网联汽车产业,着力打造全国级、专业化的车联网建管平台,配套建成了车联网小镇产业载体,未来的商务区将持续打造技术领先的营商环境和专业高效的服务能力,为更多的智能网联生态企业创新发展赋能添力。(欣成)

## 银发生辉庆“七一” 砥砺前行担使命

本报讯 为弘扬伟大建党精神,进一步增强党支部的凝聚力和战斗力,近日,羊尖镇老干部支部开展“庆七一 颂党恩”主题党日活动。

“真人图书”讲党课。近日,“锡阳正红”真人图书嘉宾在人民公园广场上向当地群众开展二十大精神宣讲,用通俗易懂的语言深刻阐释党的二十大精神内涵,结合自身丰富的人生阅历和羊尖发展实际分享自己的学习体验。“我们将充分发挥老干部的独特优势和重要作用,持续推动‘真人图书’嘉宾进社区、进学校、进企业传播‘好声音’,带动全社会敢为善、奋发向上。”羊尖镇相关负责人说。

沉浸学习强党性。在羊尖镇红色教育基地严家桥革命历史陈列馆,老党员们面向鲜艳的党旗,坚定

举起右拳,重温入党誓词,表达老同志们为共产主义事业奋斗终身的坚定信仰。随后,羊尖镇相关负责人为老干部支部3位老党员颁发“光荣为党50年”纪念章,并一同参观了严家桥革命历史陈列馆。据悉,为增强学习感染力,今年以来,羊尖镇老干部支部充分利用本地区红色资源,将理论学习从“室内”延伸到“室外”,开展沉浸式、体验式、互动式学习交流

活动5场次,让主题党日活动紧扣“党恩”、突出“党味”,强化“党性”。

激情高歌颂党恩。近日,羊尖镇老干部支部举办“红歌嘹亮庆七一 激情满怀颂党恩”活动。大家纷纷登台,将更加坚定中国特色社会主义道路自信、理论自信、制度自信、文化自信,继续在耄耋之年永葆初心。(羊尖)

## 农文旅融合 绘出乡村振兴全景图

本报讯 范家塘村是鹅湖镇圩村的一个自然村,眼下这里的白米荡花海又到了盛开的季节。近年来,范家塘村依托绿色生态水资源,大力发展特色产业,用“渔文化”“圩田文化”将农文旅深度融合。如今的范家塘,放眼望去是一幅怡然自得的田园画卷,村级收入也随着乡村旅游的兴起水涨船高。

“环境提升后,我们引进了白米荡鱼汤面,并对白米荡边上的小院进行了打造,里面有民宿、餐饮,还有休闲娱乐的烧烤、露营。我们希望以这样的方式来提升乡村旅游的格局。”走在白米荡的小路边,望着这片花海,圩村负责人开心地介绍说,如今来村里旅游的人越来越多,村里的配套设施也随之跟上,特色餐馆、民宿饭店等都开了起来。

范家塘村地理位置优越,三面环水,村中水网交错。2001年村庄合并之时,这里还是一个市级、区级经济薄弱村,随着理念的提升,范家

塘村凭借其优越的自然条件,走上了一条“以美兴村”的道路。通过整合财政资金,设立特色田园乡村专项基金,统筹推进道路、厕所、管网等基础设施建设,融入特色产业、特色生态、特色文化,展现了生态美、产业兴、乡风好、治理优、百姓富的乡村振兴全景图。

产业兴旺,是解决农村一切问题的前提。如今,圩村范家塘以农业生产为主体,水稻种植、水产养殖、花卉苗木种植成为其特色产业,在巩固发展原有“甘露青鱼”品牌优势的基础上,还创立了“白米荡”自主农副品牌。依托白米荡湿地公园,发展花卉种植产业,形成月季等经济花卉种植的基础产业。发展优质稻产业,种植有机水稻1500亩,年产量近360万吨。去年年底,范家塘村入选“江苏省特色田园乡村”,今后将继续按照农文旅融合的模式助推乡村发展,并将振兴模式辐射到周边。(李尚静)

## 锡山赋能发展新引擎

(上接第1版)阿里健康大药房已成为知原药业的第一大客户。

这些企业利用电子商务赋能传统销售模式创新,也是近年来锡山区聚焦“一产业一电商”建设的生动体现。据权威平台统计,今年1-5月,锡山区实现网络零售额59.8亿元,同比增长40.2%。其中,在线餐饮网络零售额4.1亿元,同比增长12.8%;农产品网络零售额1.45亿元,同比增长13.1%。

近年来,锡山区聚焦“一产业一电商”建设,立足电动车、纺织服装、农产品三大特色产业,加快形成以三大特色产业为主,其他产业相结合的“3+N”电商产业布局。

电动车产业是锡山最具特色的民营经济之一。2022年,锡山电动车产量达到22000万辆,产业规模约占全国的1/3,产业集群营业收入规模达

到662亿元,同比增长14.1%。

2022年,锡山区联合亚马逊开展“锡品卖全球”活动,锡山“两车”产业跨境电商对接会,助力“两车”企业转型出海。今年3月,锡山区与阿里巴巴华东有限公司就跨境电商、数字物流、产业互联网等达成战略合作,这是阿里巴巴在江苏省的首个区级战略合作协议。

依托良好的电动车产业基础,借助阿里巴巴集团生态资源,锡山正加快建设位于映月湖科技园的长三角(无锡)电动车跨境电商产业园,为全区外贸稳定持续增长培育新动能。

锡山大力推进商贸流通企业加快数字赋能,鼓励创建国家级、省级数字商务企业、电子商务示范企业,支持骨干企业扩大市场份额,提升盈利能力,打造一批智能化、引领性电商平台。目前,全区已成功培育省级

数字商务企业5家,占全市比重36%,总量列全市第一。

2022年,锡山出台《关于支持商务经济高质量发展的政策意见》,从政策层面加大对电商产业的扶持力度。通过举办电商企业实训班、座谈会,助力企业自身“造血”。

锡山组织数十家企业参加两届长三角跨境电商行业发展峰会及交易会,动员雅迪、新日、台铃等电动车企业组团参展,助力企业积极寻求跨境发展新机遇,开拓海外销售新渠道,推动“跨境电商+特色产业”建设。

近年来,锡山结合“锡引力 闪购潮”系列促消费活动,采取线上直播、线下展销相结合的方式,推动发展直播电商,全力加速消费回暖。今年1-5月,全区直播19250场,吸引消费者观看16644.9万人次,参与直播的商

品网络零售量526.2万件,实现网络零售额10.3亿元。

创新发展跨境电商,加快培育一批省、市级出口国际知名品牌和跨境电商知名品牌。其中,“两车”企业跨境电商出海,逐步形成以雅迪、新日、台铃、爱玛等“头雁”领航,金箭、众星、欧派等“强雁”带动,中小微“雏雁”齐飞的两车跨境电商品牌矩阵。

数字赋能,扬帆远航。未来,锡山将紧紧围绕市委、市政府加快发展电子商务的工作要求,以“3+N”电商产业布局为思路,从强化顶层设计、推动数字赋能、推进品牌创建、深化载体创新等方面扎实推进“一产业一电商”发展模式,推动电动车、纺织服装、农产品三大特色产业电商集群化发展,为产业转型插上“数字翅膀”。

(商务)

## 健康教育宣传栏

### 老年高血压患者该如何运动保健

很多老年高血压患者都有一个烦恼:我血压高,运动后血压会不会更高,会不会有危险?那么,高血压患者到底怎样运动才是适宜的呢?

首先,我们要知道人体的血压在昼夜24小时内会有一定波动,清晨的6点到10点是血压的高峰时刻,运动会使血压升高,增加高血压的危险,因此可以选择在下午的4点到5点进行运动。另外,如果运动的频次过多或运动强度不当,也会危害身体。建议每周运动五天,每次30分钟左右。为减少伤害,先进行5至10

分钟的热身活动,运动结束后做5至10分钟整理活动。

血压控制在正常值的情况下,以有氧运动为主,可选择以下几种方式运动:散步、快走、太极拳等中等强度耐力活动;踮脚尖、弹力带等低到中等强度的抗阻力运动;幅度不宜过大的拉伸运动;行动不便者可以躺在床上进行双脚的练习。

无论哪种运动,最重要的是不会引起身体不适,要避免空腹运动,抗阻力运动中要避免发力时的憋气。如果觉得身体不适,不要硬撑,应及时就医。