厚桥街道：

人大履职不停歇 “三零”服务暖民心

本报讯 为认真贯彻落实市人大常委会“无锡人大开放月”、区人大常委会“‘人大有请·共襄民主’——2025年代表群众参与月”活动要求，厚桥街道人大工委组织各村（社区）积极开展“132、找代表”联系服务群众日活动，以“零距离倾听民声、零盲区反映民意、零障碍解决民忧”的“三零”服务为抓手，积极探索创新代表履职模式，有效推动代表履职工作提质增效，为“代表群众参与月”活动注入鲜活的基层实践力量。

代表进站接待，倾听民声“零距离”。“老街燃气啥时候能入户？”“厚学路上有处凹陷，容易积水，能不能修复一下？”在厚桥社区人大代表联络站内，居民们你一言我一语，迫切地向代表们反映心声。区人大代表将问题一一记录在民情记录本上并表示立马反馈给相关部门迅速办理落实。

这正是厚桥街道人大工委组织各村（社区）开展“132，找代表”联系服务群众日活动的一处生动缩影。活动期间，区人大代表、街道议政代表纷纷走进“家站点”，面对面接待选民，零距离倾听民声，本次活动共联系服务选民群众42人，收集选民群众反映意见建议12条，推动5件“急难愁盼”问题现场解决，切实为群众解难题、办实事。

站点创新延伸，反映民意“零盲区”。开放月以来，厚桥街道人大工委采取“固定平台+流动摆摊”“线下接待+线上沟通”“集中履职+日常活动”等多种方式的代表履职活动，进一步拓展延伸代表服务触角，全面实现发挥作用全覆盖。探索建立人大代表移动联络站，做到“群众需要在哪里，联络站就搬到哪里”。嵩山村创新运用“板凳议事”，代表深入院落门前、农房翻建工地等场所，悉心收集村民关于农房翻建的诉求，及时将民意反映给相关部门，以“移动出诊”打通服务群众“最后一公里”。

年余社区在楼道入户厅搭了个人大民情联络角，人大代表、议政代表“轮流坐诊”，居民们在家门口就能轻松找到代表，唠家常、提建议、诉难题。困扰楼栋的路灯不亮、停车充电桩位置紧张或是邻里间小矛盾，代表都能在这小小角落里为居民把问题反映好解决好。

现场调研督办，解决民忧“零障碍”。“居民反映强烈的休闲座椅少？走，我们现在就去选点位。”太芙社区代表联络站内的座谈会一结束，区人大代表就和社区工作人员进行实地勘察，讨论协商，加快推动了关于小区增设休闲座椅建议的办理落实。谢埭荡村谢更上道路旁，议政代表与村民代表、项目负责人就综合整治工程问题进行现场调研，纷纷发表改进需考虑到的诸多难题，改造清单在大家的积极发言、建言献策中逐步完善。

街道人大工委持续健全“调研—交办—督办—反馈—回访”全链条工作机制，对村庄整治、农房翻建、老街改造等重点事项建立“代表跟踪台账”，定期组织代表、居民“回头看”，推动民生问题从“纸上建议”变为“脚下实景”，确保办理实效可感可及、长久惠民。

通过此次开放月活动，代表与群众的心贴得更近了，服务群众的机制更活了，解决问题的成效更实了。履职脚步不停歇，为民服务无止境。下阶段，街道人大工委将继续充分发挥人大监督和桥梁纽带作用，拓宽民情反映渠道，完善监督服务机制，推动人大工作与群众需求同频共振，不断丰富全过程人民民主基层实践，切实增强人民群众的获得感、幸福感，助推街道经济社会高质量发展。（厚桥）

校外辅导站的一盏灯

临近暑假，鹅湖镇三新村关工委格外忙碌。“你看啊，这里这样说会不会好一些……”华亚萍和三新村校外辅导站的老师们凑在电脑前认真讨论着，丝毫没有发觉太阳已经悄悄下了班。这是华亚萍和辅导站老师们在策划安全知识系列课程，希望为孩子们带来别开生面的“安全小讲堂”。

“孩子们，今天我们来学习交通安全知识！”华亚萍担任交通安全篇的主讲人，她的声音虽然不再年轻，但依然充满活力。和辅导站的其他老师们一起，华亚萍将枯燥的安全知识编成了生动有趣的小故事。红绿灯变成了会说话的小精灵，斑马线成了通往安全王国的神奇通道。孩子们听得津津有味，原本复杂的交通规则在她的讲述下变得简单易懂。

这堂课的成功让华亚萍深受启发——原来可以通过孩子们更喜欢的方式来传授安全知识。于是在她的带领下，辅导站陆续开展了丰富多彩的安全教育活动。消防安全演练让孩子们学会了如何正确使用灭火器、遇到火情时该如何做；防溺水知识讲堂再一次强调了不游“野泳”，也让孩子们了解游泳时的注意事项；食品安全课程让孩子们明白了什么能吃、什么不能吃……每一次活动华亚萍都会亲自参与策划，确保内容既有教育意义又充满趣味性，能让孩子们把安全知识牢记在心。

作为“五老”骨干，华亚萍是鹅湖镇三新村校外辅导站每一位孩子的“守护神奶奶”。有哪个孩子情绪低落，她总是第一个察觉，会轻轻拍拍孩子的肩膀，用温暖的话语安慰他们；有哪个孩子学习遇到了困难，她也总是给予耐心和鼓励……

温和的笑容总是洋溢在华亚萍的脸上。“华奶奶，每次看见你的笑容，我就觉得很温暖，很有力量。”有孩子跑到华亚萍身边，凑在她耳边说，“我也想成为和华奶奶一样的人！”

多年来，华亚萍用她的爱心和坚持，为无数孩子撑起了一片不一样的天地。她用自己的言行诠释了什么是无私奉献，什么是大爱无疆。在这个小小的校外辅导站里，她就像一盏明灯，照亮着孩子们前进的路，守护着他们茁壮成长。（周 森）

动态速递

夏季送清凉 防暑保安康

本报讯 近日，东亭人民医院组织医护团队赴医院改扩建项目工地开展“夏季送清凉”慰问活动。结合工地风险，应急救护讲师规范讲解心肺复苏、海姆立克急救法操作要点，指导农民工亲身实践，确保掌握基本技能。针对夏季户外作业风险，讲师开展防暑专题讲座。医护人员为农民工测量血压、检测血糖，仔细询问健康状况，对指标异常者当即给予针对性建议。

医护人员还向工人们发放藿香正气水、风油精、毛巾、解暑饮料等防暑降温物品以及防暑宣传折页，为一线工人送去了实实在在的关怀。

（东亭人民医院）

日前，鹅湖人民医院精心组织了“医路同行，萌娃探馆”主题活动。职业病体验馆内，公共卫生科两位护士为大家进行职业健康知识科普，现场引导孩子们积极加入角色扮演、模拟操作等互动体验，进一步拉近孩子们与“职业健康”这一领域的距离。医院还精心准备了益智小礼物，让孩子们感受到医院的关爱与鼓励。

此次开放月活动融合了科普实践与趣味活动，为医院职工家庭留下了美好回忆，增强了职工家庭的归属感，更在孩子们心中播下了“健康”的种子。

（陆 杰）

近日，厚桥文化印记展示馆化身为一座奇幻乐园，点亮了孩子们的仲夏夜之梦。在“万物共生 地球派对”这场生态启蒙盛宴中，孩子们通过地球故事会、生态连连看等互动环节，学习了生物多样性与气候变化的奥秘。在“自然觉醒 创作”环节，孩子们用黏土捏出独一无二的立体地球灯，每一盏都闪耀着他们对地球的爱与承诺。活动结束后，孩子们捧着种子卡片许下心愿：“我要种出一片绿色的未来！”（厚桥）

小核雕大传承

本报讯 方寸之间，雕琢万千世界；指尖之上，传承非遗匠心。近日，东亭街道柏庄社区举行了过氏核微雕“五老”工作室挂牌仪式，锡山区关工委、东亭街道党工委、社区及相关部门代表与非遗传承人齐聚一堂，共同见证这一文化盛事。

过氏核微雕源于东亭坟头湾地区（今东亭柏庄鸿发家园），是过郡马的守陵人世代流传下来的古老核微雕技艺，于今年入选第六批市级非物质文化遗产代表性项目扩展项目名录。一颗果核、一把刻刀，便能让桃核、橄榄核“重生”为艺术品，过氏微核雕正是以其“方寸之间显乾坤”的精湛技艺闻名遐迩。

工作室中陈列的核雕作品琳琅满目，橄榄核上舟楫往来，桃核中亭台错落，杏核里人物栩栩，在这毫厘之间的艺术世界里，每一件作品都在诉说着匠人的巧思与坚守。此次工作室的成立，既是传统技艺薪火相传的重要里程碑，更是社区文化建设的创新成果，让非遗保护从“小众传承”走向“大众共享”。

随着核雕五老工作室的正式落成，一幅非遗传承的蓝图正在徐徐展开。未来，工作室将充分发挥“五老”资源优势，通过“传帮带”培育新生代传承力量，以文化惠民促进社区共建，让非遗技艺在传承中创新，在创新中发展。（东 亭）

初级互联网营销师专场培训班举行

本报讯 为进一步助力辖区企业职工及创业人员提升互联网营销技能，推动街道高端装备产业链相关企业以技术创新赋能产业升级，近期，由东北塘街道政务服务部门、总工会联合组织开展的2025初级互联网营销师专场培训班在汇塘·锡山跨境电商产业园举行，培训班吸引了包括辖区企业职工、个体工商户、电商从业者、创业青年等在内的40余名学员参加。

学员们带着“解锁流量密码”的好奇和对直播技能知识的渴望早早来到开班仪式现场，共同开启学习赋能之旅。本次培训班特邀拥有丰富理论和实操经验的老师进行授课，课程涵盖理论知识、案例分析和实操演练等，旨在通过系统化教学，帮助学员掌握短视频制作、直播带货和社群运营等实用技能，构建完整的电商知识框架，提升学员的实战能力和职业竞争力。课堂上，学员们学习热情高涨，认真记录课件重点，积极与老师开展互动，交流实操细节。

跨境电商产业园负责人也表示，会继续关注互联网营销行业的发展动态，为本次培训中的优秀学员提供资源对接、创业指导等服务，巩固培训成效，进一步推动东北塘传统行业与数字经济的融合发展。

经过3个周末的集中培训，东北塘街道初级互联网营销师专题培训班圆满收官，40余名学员顺利结业。此次培训班的成功举办，不仅为学员们提供了一个宝贵的学习平台，为职业发展打下坚实基础，也培养了一批本土互联网营销人才，是帮助居民扩宽就业创业渠道、助力企业数字化转型的重要举措。下阶段，东北塘街道将继续以群众需求为出发点，以技能创富为落脚点，为更多就业创业人员搭建技能提升平台，助力街道经济社会高质量发展。

（东北塘）

精耕细作“网格田” 筑牢平安“幸福园”

本报讯 今年以来，羊尖镇综合管理服务指挥中心继续将网格化服务管理作为提升基层治理效能、服务保障民生的关键抓手，激励网格员以“精耕细作”的态度，深耕每块“网格田”，努力将网格打造成感知风险的第一触角、服务群众的重要窗口，全力筑牢辖区平安和谐、群众安居乐业的“幸福园”。

主动靠前听需求，精准对接解烦忧。秉持着“倾听民声，解决民忧”的工作理念，网格员变“坐等上门”为“主动下沉”，每日穿梭于街头巷尾，动态更新人、房、地、事、物等基础信息的同时也承担着反映和解决居民诉求，帮扶特殊群体及提供政策咨询、生活指引等“家门口”服务，致力于打通服务群众“最后一米”。

近日，羊尖镇丽安村第一网格网格员王涛在荒场上村巡查时，接到村民反映，称其住宅毗邻的河道内水生植物满天星受黄梅天气影响，出现异常疯长态势，如不及时处置易引发河道淤塞，影响该户及周边农田灌溉，希望网格员协调处理。获悉情况后，网格员立即上报镇指挥中心和村委。经协调，次日，清理人员即赴现场开展作业，迅速完成河道疏通及水生植物清理工作。周边村民对网格员的快速响应和村委的高效处置给予充分肯定，并表示诚挚感谢。

服务合力进网格，打造惠民利民幸福地。镇指挥中心依托各小区党群服务驿站，组织开展丰富多彩的惠民便民活动。为辖区内老年人提供免费理发、修理电器、血压测量等志愿服务，为居民生活提供切实的便利；组织儿童们进行亲子手工制作、领略非遗制作等特色活动。通过构建多元化、亲民化的服务架构，拉近网格与居民的距离，展现“便民生活圈”的魅力与活力。

今年端午前夕，羊尖社区学府小区党支部协同网格员开展“邻里生活节”系列活动，包含“书记面对面”民情直通车平台、“红色健康哨兵”专项行动和“粽香育新苗·童笔绘新章”亲子活动。活动中，网格员化身“健康信使”引导居民们填写健康问卷，了解居民们的身体状况。本次活动共收集小区居民健康档案28份，不仅为社区慢性病防控体系升级提供关键数据支撑，也为后续网格走访奠定基础。

多元宣传进网格，守牢群众安全线。为充分聚焦居民安全需求，提高居民们的安全感和幸福感，镇指挥中心不定时组织网格员开展反诈宣传、禁毒科普、法制科普和学习消防知识等系列宣传活动，用基层“小网格”筑牢平安“大屏障”。网格员通过线上线下相结合的方式提高居民们的安全意识。线上在网格居民群内推送各类反诈、法制等安全知识及案例，线下通过走访各自辖区内的小区、村庄或通过“摆摊”的形式，将各类安全知识宣传手册送到居民手中，并针对部分群体进行重点宣传讲解。针对实操性更重的消防安全知识，网格员更是陪同居民们一起学习操作消防设施，切实提升了居民们的安全意识。

在基层治理的“最后一公里”，网格员以“铁脚板”摸清民情，“心贴心”开展服务，“实打实”铺开宣传。下一步，羊尖镇指挥中心将带领网格员这支队伍继续以“精耕细作”的态度织密治理网络，让“幸福园”的成色更足、底色更亮。（羊 尖）

云林街道为群众撑起“法治遮阳伞”

本报讯 近期，云林街道针对夏季高温天气开展形式多样法治护暑活动，为群众撑起“法治遮阳伞”。

加强引导，普法“遮阳”到位。街道律师、法律明白人、普法宣传员走进企业、建筑工地、物流外卖场地，开展安全劳动、反诈骗、预防热射病、防暑知识宣传，引导高温就业者了解高温避暑技巧、高温就业补贴政策、指导用人单位明确责任义务。网格员深入社区物业、露天餐饮摊、快递驿站收集劳动就业社情民意，整合群众建议向相关部门反馈。司法所还为仓下中学、云昌社区等单位送上“青少年法律知识大礼包”。

排查纠纷，维权“遮阳”到位。推行“事前有预防、事中有监控、事发快反应”工作模式，开展欠薪拉网式排查化解行动，摸清拖欠农民工工资矛盾纠纷倾向性、苗头性企业和工程项目。司法所、网格员加入“巡防联盟”行动，走进用工密集地、餐厅排查暑假短工、学生工信息，及时发现不法用工纠纷，排查检举违规招聘用工行为。村（社区）调解员参与新就业群体劳动权益纠纷排查，积极调处复杂外包劳务关系、平台欠薪纠纷矛盾，维护新就业形态劳动者合法权益。

绿色帮扶，服务“遮阳”到位。充分发挥村（社区）法律顾问职能作用，为辖区居民提供每月不少于2天的现场服务，每季度开展1次法治讲座活动，及时提供线上、线下法律咨询。云林司法所法律援助站设置专职律师值班，为群众提供法律政策法律帮扶，专业解答劳动者权益保护法律法规咨询。对高温特殊工种劳动援助申请，依法开通“绿色通道”，优先解答、优先指派名优律师承办案件。截至目前，已收集暑期劳动就业法律咨询20余人次，为农民工群体提供法律帮扶9人次。（云 林）

无锡东站焕新升级

（上接第1版）智能化软件平台同步开发中，预计将于8月调试后正式投入使用。南下沉广场老化木平台改造工程已启动（目前基础已完工），将更换为防火防滑的道板砖。这一改造将彻底消除因落叶堆积引发的火灾安全隐患，为市民和旅客提供更安全的休闲空间。

“治水”有方，告别积水困扰

针对丹山路（高铁铁路下）及无锡东站北广场地上停车场区域存在的积水问题，由城管部门协同建设部门在丹山路东侧绿化带内新建了一座现代化雨水泵站。该泵站创新采用“重力流+压力流”智能切换模式：当水位低于2.7米时，雨水通过重力流直接排入大成路新建的D1350雨水主管；当水位超过2.7米（如遇强降雨），泵站自动启动，以压力流方式快速排水。同时，将积水段的雨水管道和停车场改造后的雨水边沟统一接入该新系统，形成高效集排网络。目前泵站已通过验收并稳定运行，有效解决了该区域的积水难题。针对南落客平台积水问题，城管部门实施了排水改造工程，巧妙连接了雨棚下水系统，并新增了横向排水管实现雨水直排，显著提升了平台的排水能力，让旅客上下车更安心。

未来，锡山区将继续关注站区发展需求，持续优化管理服务，打造更高品质的出行环境。

（锡 融）

想减糖，先避开这些“隐形糖”

健康锡山

过多摄入糖分会增加肥胖、糖尿病、心血管疾病等健康风险。《中国居民膳食指南》建议，成年人每天添加糖的摄入不超过50g，最好控制在25g以下。日常生活中，我们往往不知不觉摄入了较多的“隐形糖”。想要真正减少糖的摄入，首先得了解哪些食物中藏有“隐形糖”。

1. 加工食品和即食食品。许多加工食品、即食食品，如面包、调味酱、沙拉酱等都会加入大量糖分，用以提升口感和延长保质期。这些糖通常没有显现为甜味，但它们对身体的影响却一样明显。购买此类食品时，建议仔细查看成分表，避免选含糖量过高的产品。

2. 果汁和果汁饮料。市面上许多果汁和果汁饮料为了改善口感，往往添加了大量糖分。尤其是瓶装果汁，常常会加入额外的白糖或高果糖玉米糖浆。建议直接吃水果，既能摄取更多的膳食纤维，也能避免多余的糖分。

3. 咸味零食。薯片、饼干等咸味零食也是隐形糖的来源。这些零食虽然味道咸，但在加工过程中，也常常添加糖，帮助增加脆度和口感。所以，吃零食时要谨慎选择，避免那些含有高糖和高盐的产品。

减少“隐形糖”的摄入，能够帮助我们有效控制糖分摄入量，减少肥胖和慢性病的风险，保持身体的健康。

本版编辑：周婕瑜 责任校对：蒋琳