

“德润锡山”道德讲堂开讲



在日日常常的道理。经典诗句润心田，千年文脉里品“师者无私”。春蚕到死丝方尽，蜡炬成灰泪始干。在“诵经典”环节，伴随着悠扬的古琴声，大家共同诵读李商隐的《无题》。领诵者逐句解读诗句含义，从“春蚕”“蜡炬”的意象，讲到教师“默默奉献、不求回报”的职业精神；从古代文人对师者的敬重，谈到当代师生间的温情瞬间。经典诵读不仅让青少年感受到了中华诗词的魅力，更以文化浸润的方式，深化了他们对“师德”的理解与认同。

互动协作增默契，游戏里藏着“感恩同行”。“桃李满天下”对应的是老师的哪个品质？快套那个‘无私奉献’的圈！在游戏互动环节，青少年分成小组参与“感恩主题套圈”游戏。现场笑声与欢呼声不断，有的小组为了找准“答案”热烈讨论，有的为同伴成功套中鼓掌喝彩。通过协作游戏，不仅提升了青少年的团队凝聚力，更让他们在欢乐中学会主动表达对老师的感谢。

便签下“心里话”，纸短情长里藏“成长约定”。“谢谢王老师每天帮我改作业，我以后会更认真学习！”“希望自己长大后，也能成为像老师一样温暖的人！”……彩色便签上写满了学生们对老师的感谢、对自己的期许。便签虽小，却承载着最真挚的情感——有的画了爱心，有的写了诗句，有的用拼音标注着

“老师您辛苦了”。一场形式丰富的文明实践活动，真正将“感恩师恩”变成了“行动约定”。

手作夜灯传温暖，小手互动中“藏着爱意”。在“送温暖”环节，青少年在志愿者带领下一起精心制作“感恩永生花小夜灯”。“我要把这个小夜灯送给班主任，希望这个温暖的灯火能陪他度过开心的时光。”一名学生小心翼翼地捧着自己的作品说。手作的温度、永生花的寓意，让“感恩”从语言变成了可触摸的礼物，也让青少年在动手过程中学会“用行动表达爱”。

外场市集“益”起来，文明服务暖人心。与此同时，外场“文明锡山·志愿有我”“益”起来便民服务项目同步开展。现场设置了免费理发、家电维修、健康义诊、文明宣传等服务摊位，志愿者们耐心为居民解答问题、提供帮助，同时发放“移风易俗”“文明出行”等宣传手册。“既能参加道德讲堂，又能在家门口享受到便民服务，这样的活动太实在了！”一位居民笑着说。

“道德讲堂”的“内修”与“便民服务”的“外践”有机结合，让“文明”不仅停留在课堂里，更融入居民的日常生活中。下一步，锡山区将持续以“道德讲堂”为载体，结合传统节日与文明建设需求，开展更多接地气、有温度的活动，推动文明新风浸润城乡，让“德润锡山”道德讲堂的品牌力量持续传递。（文明办 厚桥）

全家共谱关爱情



在云林农贸市场，有这么一户三口之家，每位成员都是农贸市场爱心书房、爱心厨房的志愿者，默默耕耘在关爱青少年成长的舞台上。

女儿董亦佃，南京特殊教育师范学院学生。每个暑假，她都会发挥英语特长，在云林农贸市场爱心书房教孩子们学英语。日常的会话，简单的口语，琅琅的英语歌曲……孩子们都说，在董姐姐带领下，平时生僻难读的英语，似乎不再那么难了！

今年8月15日，云林农贸市场爱心厨房内，“不负‘暑’托，快乐一‘夏’”活动正在热烈进行。市场摊位主及周边社区孩子近二十人在身穿红马甲的志愿者带领下，兴致勃勃地包着馄饨。一位身材高挑的女子，戴着黑框眼镜，扎着马尾辫，在孩子们身边默默忙碌着，耐心示范着，细致指导着。一会儿动作麻利地将包满馄饨的小匾收到煤气灶旁，从旁边换上新的小匾；一会儿，她又站到煤气灶前，指点小朋友们下馄饨……她就是董亦佃妈妈高春燕阿姨。

说起高阿姨，市场爱心厨房的孩子们记得，这位戴着眼镜有着书卷气的阿姨每次都会结合节日时令教大家做美食：元宵的汤圆、端午的粽子、夏至的馄饨、中秋的月饼、冬至的团子……一个个活动，一次次尝试，一样样学习，参加活动的每个孩子似乎都变成了美食制作小能手。

为了带领孩子们制作节气美

食，高阿姨真是操碎了心。每年新春，为了爱心厨房孩子们元宵节的节日，高阿姨早早地忙开了。采购糯米粉，准备火龙果、南瓜、紫薯，把它们打成汁水。在她带领下，制作元宵汤圆活动开始啦！和粉、拉捏、搓揉……一粒粒圆滚滚的彩色汤圆在小匾里跳舞，接着，高阿姨又带领孩子们来到灶台前开始煮汤圆。而这，又是一次实践课程，孩子们浸润在高阿姨温柔的提醒中，不仅习得了制作美食的本领，更丰富了厨房安全知识。在高阿姨带领下，这些结合时令的特色美食不仅唤醒孩子们的味蕾，更灵巧了孩子们的双手，丰富了他们的生活和经历。孩子们明白了，原来看似平常的节气里可以制作这么多美食！是高阿姨，让他们在烟火中触摸到文化脉搏。

每当爱心书房、爱心厨房活动结束，孩子们准备回家之时，一个人会准时出现在门口。他就是董亦佃的爸爸——云林农贸市场管理员蒋健，孩子们的“蒋叔叔”。他凭着对市场及周边的熟悉，对于每次参加爱心书房、爱心厨房活动的孩子叫什么名字，家住在哪里，父母叫什么都了然于心。每次活动，他除了协助妻子、女儿组织之外，还负责与家长的对接工作。活动前，他确定参加对象；活动后，他负责孩子安全到家。那位家长准时来接了，那位孩子因为特殊原因留守了，他都清楚。对于留守的孩子，他会一直陪着，直到家长来接或是他亲自把孩子送到家。

全家总动员，共谱关爱情。一家三口的关爱故事，受到了大家的称赞。

（董丽华）

检企同心 护航发展

本报讯 近日，锡山区人民检察院联合锡北商会开展“检企同心·护航发展”法律服务活动，系统化地为商会提供专业法律服务。与会会员先后参观了锡北镇商会之家、锡北商会商事调解中心、锡北镇“五心调解工作室”，并在座谈中，围绕强化商会自身建设、服务企业健康发展、优化营商环境等内容进行了交流讨论。随后，区检察院竹韵法学社与锡北商会签订法律服务备忘录，借助法学社专业优势为商会提供法律风险提示、涉企法律咨询、法律专题讲座等“一站式”法律服务。

签约仪式后，区检察院经济犯罪检察部检察官助理吴贝贝以知识产权保护为主题，为锡北商会企业代表作法治宣讲，通过知识产权侵权典型案例剖析，帮助企业了解知识产权的重要性与风险防范措施，护航企业发展行稳致远。

锡北镇将以此次活动为契机，以“最大诚意、最优服务”持续优化法治化营商环境，推动各方形成“同心护航、同向发力”的合力，让更多企业在锡北这片热土上安心经营、放心投资、舒心发展。

（锡北）

绿色阅读 护苗成长

本报讯 近日，东北塘街道“阅·塘”城市书房里，志愿者老师正带着孩子们开展“巧手凝露 创意迎秋”白露节气阅读课。老师声情并茂的讲述让孩子们跳出书本，在芬芳的讲述中跳出书本，在芬芳的讲述中跳出书本，在芬芳的讲述中跳出书本。

“孩子们，关于白露我们知道了一候鸿雁来，二候玄鸟归，三候群鸟养羞的节气特征。那么接下来，我要考考大家，你们知道什么是绿书签行动吗？”带着问题，老师通过图文、视频、趣味问答等形式开始了“护苗·绿书签”行动的知识科普。

近年来，东北塘街道充分发挥城市书房、阅读驿站等阵地作用，将全民阅读与“护苗·绿书签”行动紧密结合，一方面通过宣传栏和宣传展架等传统载体宣传“护苗·绿书签”公益广告，另一方面是依托各类主题阅读活动，积极引导孩子们及家长购买正版图书、培养良好的阅读和上网习惯等等。接下来，东北塘街道将围绕树立“护苗”工作理念，充分整合资源力量，全方位、多渠道持续开展主题活动，让“绿书签”守护青少年健康成长。

（东北塘）

本版编辑：周建瑜 责任校对：小李



近日，无锡市正兴幼儿园邀请锡北镇关工委的戴福明老师为小朋友们作培养爱国情怀的专题讲座。戴福明以《歌唱祖国》为题，为小朋友们作通俗易懂的讲解。一些大国重器的鲜活案例紧紧抓住了小朋友的眼球，第二国歌《歌唱祖国》与家乡的紧密联系又让小朋友们欣喜不已。（无锡市正兴幼儿园）

联合执法进小区 破解工地扰民难题

本报讯 东北塘城管中队不断拓展“城管进社区”服务范围，将综合执法工作机制引入小区治理，针对群众关切的工地施工噪声、污水违规排放等问题，开展多部门协同整治，让城市管理更贴近民生，辖区居民群众的获得感、满意度有效提升。

执法力量下沉社区。东北塘城管中队深入推进“城管进社区”工作新路径，将执法阵地前移到小区一线。通过建立“联合执法进小区”工作站，打破了以往各职能部门单独检查的壁垒，形成了“城管牵头、部门联动、社区参与”的综合治理新格局，定期组织各职能部门开展联合执法巡查，设定固定咨询日，收集市民群众的诉求，梳理投诉清单，实现小区问题早发现、早处理。

多个部门协同作战。东北塘城

管中队充分发挥组织协调作用，联合相关职能部门制定工地执法检查清单和标准，深入小区周边工地，对工地施工噪声、工程渣土处置手续、围挡设置、出入口硬化、防尘措施、污水排放、施工安全等方面进行联合检查执法。“一次上门、全面体检”的模式，既减少了重复检查对施工的影响，又确保了执法检查的全面性和有效性。

还静于民频频获赞。城管中队联合相关职能部门针对工地夜间施工扰民问题，共同约谈工地负责人，要求施工方立即调整作业时间，采取降噪措施，还居民一个宁静的夜晚；针对污水违规排放问题，督促施工方建设沉淀池，办理排水许可证，改变污水排放路径，排入污水管道，彻底解决了污水混排入雨水管道、河道等问题，减少了对环境的污染。通过

“联合执法进小区”工作，困扰小区居民的焦点问题得到有效解决。

建立长效治理模式。城管中队不仅注重问题的即时解决，更着力构建长效管理机制，定期召集相关部门会商解决社区治理难题；推行“城管+社区”共建模式，在社区设立城管联络点，建立快速响应机制，确保群众诉求第一时间得到处理。执法人员成为问题的协调者、服务的提供者，在日常工作中，城管队员主动上门提供服务指导，帮助施工方规范施工行为；定期召开居民座谈会，通报整治进展情况；建立微信群等沟通平台，及时回应群众关切。

如今，街道“联合执法进小区”跨部门联动机制已成为小区治理工作常态，将执法力量延伸到社区末梢，把问题解决在群众身边。（东北塘）

山韵佳苑B区的“银发桥梁”

本报讯 去年以来，安镇街道山韵佳苑B区一直活跃着一位特殊的银发志愿者——他时而驻足查看垃圾分类情况，时而与居民亲切交谈。他叫华晨仰，是安镇街道一名离退休老干部，也是山韵佳苑B区“把支部建进小区”工作居民观察员。

从“观察员”到“参与者”，凝聚小区治理合力。山韵佳苑小区属于较早的安置房小区，初到小区，华晨仰就发现主干道两旁车辆停放随意，电动车车体紧张，到傍晚时分更是显得格外拥堵，楼道内还存在乱堆乱放的情况，有的甚至堵塞了消防通道，不仅影响交通秩序，还存在安全隐患。

面对这些情况，华晨仰迅速行动起来，走访小区不同居民群体，了解居民更全面的实际需求，同时积极促成查桥离退休干部党支部与先锋村山韵佳苑B区党支部结对共建，在座谈会、“协商议事”等平台上将情况及时高效地向小区党支部报告。经过几个月的规划、建设和清理，山韵佳苑B区共增设100余个机动车停车位、33个电动汽车充电桩、9个电动车雨棚，硬化1400余平方米电动车停车位，不仅改善了小区楼道环境，更提高了居民的安全意识。

从“监督员”到“服务者”，点亮居民幸福生活。小区居民中老年人占比较高，但由于接触外界信息的途径有限，他们对新政策、新知识了解甚少，华晨仰便主动当起了小区“传声筒”。在小区里开展医保政策、法

律政策宣传活动，用通俗易懂的语言为他们讲解与生活息息相关的法律内容，让老人们及时了解国家政策和法律知识。同时结合老人们提到的理发价格高、社区医院距离远等问题，他积极联系先锋村爱心义工志愿服务团队，和他们一起定期走进小区广场和居民家中，为老人们提供理发、测量血压等服务，大大方便了小区老人们的日常生活。

此外，华晨仰观察到平时小区中文娱活动较少，于是作为一名古琴爱好者，他定期为小区居民开展古琴兴趣课，传授古琴文化。课堂上，他会从古琴文化的历史起源、弹奏手法、现实和文化意义等方面作详实的讲述，并现场弹奏演示，手把手地进行教学和指导。“可以有这样的机会让孩子们一起来体验古琴非遗文化，是一次不错的体验。”参加活动的居民说道。每一次悠扬的琴声回荡，既展现了老干部的风采，也进一步营造起了更加温馨和谐的小区氛围。

这位老干部，用自己的行动架起了小区党支部与居民之间的桥梁，为解决小区难题、提升居民生活质量贡献着自己的力量。此外，他还计划“以老带新”号召和培育更多老干部加入小区观察员队伍。正如居民李阿姨所说：“老同志就像自家长辈，说话办事我们都信服，小区越来越有家的味道了！”未来，这道亮丽的“银发风景线”也将更加壮大美丽。（安镇）

眼睛干涩如何缓解？



本报讯 当空气干燥时，干眼症患者会出现眼睛干涩、异物感、灼痛感等症状。中医认为，干眼症属“白涩症”“神水将枯”范畴，其病机为“燥热为标，阴虚为本”，在治疗与调养过程中，要重视滋阴补肾、养肝明目。

按摩。眼周分布丰富的血管，按摩眼部与头部可以调和气血，从而达到缓解干眼症的效果。两手掌心互相摩擦至发热，用右手掌心盖住双眼，眼球向上、下、左、右转动。眼睛闭上，两手食指从眉心沿着眉骨轻轻按压，按至太阳穴处，稍加用力，再由太阳穴往下按压眼眶，直到与鼻梁交界处。两手指沿着鼻梁、鼻翼的两侧上下来回揉搓，再用力按

压鼻翼两侧的迎香穴。膳食。枸杞桑葚茶可以养肝明目。枸杞子10克、刺蒺藜10克，用沸水冲泡饮用。

决明菊花茶可以清肝明目、益肾。决明子（稍捣碎）10克、菊花5克、山楂15克，以沸水冲泡，加盖等待20分钟即可饮用。

枸杞桑葚粥可以养血明目、补肾益气。枸杞15克、桑葚15克、山药15克、大枣45克、粳米50克，清水浸泡15分钟，大火煮开，转小火慢煮30分钟即可食用。

起居。建议每用眼半小时，让眼睛休息一会儿，可以通过闭目养神、远眺等方式，减轻眼睛疲劳。多眨眼，增进眼表湿润。在工作和生活环境中，使用加湿器或放置一盆水，增加空气湿度。平时可以用热毛巾、蒸汽眼罩等敷眼熏眼。