



人传播季启动仪式
首场海选活动

时尚达人传播季启动仪式
暨首场海选活动

主办单位：无锡市社会保险基金管理中心
承办单位：无锡市融媒体中心
协办单位：无锡市锡山区人力资源和社会劳动保障局

主办单位：无锡市社会保险基金管理中心
承办单位：无锡市融媒体中心
协办单位：无锡市锡山区人力资源和社会劳动保障局

擦亮“锡阳乐·社保情”品牌

无锡唱响“企退”服务“四季歌”

健康头条

近年来，无锡市社保中心围绕服务市区60多万企业退休人员打造“锡阳乐·社保情”品牌，以“乐赏学乐助乐享乐闻”为主线，开展时尚达人传播季、急救互助推广季、老物新传展示季、暖心认证宣传季活动，谱写了一曲别样的“四季歌”，推动退管文体活动向普惠化、市场化、品牌化纵深发展。2023年该品牌在市区举办活动1300多场次，63.64万人参与。这些活动的举办丰富了锡城企退人员的晚年生活。

时尚达人传播季，制作一首全民海选歌

11月24日，经过专业评委评选以及52万人次参与的网络投票，最佳时尚达人名单出炉，这标志着历时3个多月、200多名退休人员参加的风尚达人传播季活动落下帷幕。“没想到活动效果这么好，咨询明年相关活动的电话现在非常多。”社保中心退管部门负责人告诉记者。

为方便老年人就近参加，主办方在每个区设一个选秀舞台，选秀时间不设限，吸引各类老年达人争相登场。舞台上，有玩转众多乐器的达人为大家演奏电子琴、萨克斯风等，有65岁登上6178米雪山的达人分享健身经历，有擅长摄影的达人分享创作经历……大家尽情发挥，让舞台熠熠生辉。

活动还设置了白塔村、阳山镇户外采风展演环节，老年达人们有吃有玩有表演。相关负责人表示，举办该活动是为回馈曾经为无锡做出贡献的企退人员，并借此引领社会各界践行“积极老龄化、健康老龄化、幸福老年人”的理念，让大家互相学习、交流、展示，拥有更幸福快乐的晚年。

区65周岁以下的退休人员，或临近退休3年以内的在职人员，只要身体健康，热爱志愿服务事业，均可报名。

活动开展两年以来，老年急救互助已进入全市40个街道，开展70

场培训学习，已培训2010名积极分子、180名持证志愿者，持续推进急救互助进万家。志愿者们持续通过情景剧、短视频等方式，将急救知识传播到千家万户，谱写了一首热情公益歌。

急救互助推广季，谱写一首热情公益歌

腹部冲击，成功施救。

在广大企业退休人员中培训一批急救互助志愿者，提高老年人应对突发事件以及在危难时刻伸出援手的能力，是一件特别有意义的事情。中心发出招募：凡无锡市

区65周岁以下的退休人员，或临近退休3年以内的在职人员，只要身体健康，热爱志愿服务事业，均可报名。

活动开展两年以来，老年急救互助已进入全市40个街道，开展70

场培训学习，已培训2010名积极分子、180名持证志愿者，持续推进急救互助进万家。志愿者们持续通过情景剧、短视频等方式，将急救知识传播到千家万户，谱写了一首热情公益歌。

老物新传展示季，吟唱一首经典怀旧歌

在“流金岁月时光记忆”老物件体验展上，来自40多个街道的300多件老物件，被分别摆放在衣食住行6个怀旧场景中，还有一些被摆放在改革开放墙、怀旧元素墙、社保元素墙3个

点赞并留言：“我虽然退休了，但生活依旧美好”“人生就像一列车，经历过后才明白，过去的回忆是最美好的”……

相关负责人表示，中心举办老物件展采取一年一主题，今年展览主题

为“产业强市”，围绕“科产城人”主线深入采访企业退休人员，通过3家老牌企业创业历程、12段精彩故事，挖掘“无锡质量”“无锡品牌”中呈现的优秀事迹。

暖心认证宣传季，传播一首原创科普歌

“什么是资格认证”“今年认证了明年还要认证吗”……面对退休人员的一个个疑问，在看完资格认证宣传片后，中心退管工作人员在社区一边耐心解答，一边发放宣传袋。无锡广电主持人阿福还进入社区，为收看相

借流量大、本地知名度高的《阿福聊斋》栏目，进一步扩大普及社保政策影响力。

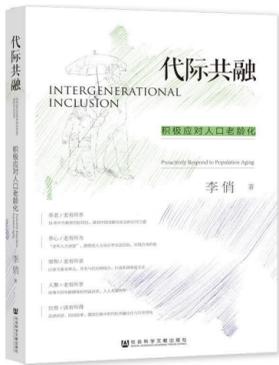
今年把“领取社会保险待遇资格认证”作为首次尝试，创新组织暖心认证宣传季，深入开展资格认证

宣传工作，退休人员认证主动性和自觉性不断增强，自助认证率实现同比翻倍，促进了自助认证与无感相认协同提升，有效保障了退休人员待遇发放。

(王菁)

新书推荐

长寿时代我们该如何与老年人共处？



在现实社会中已逐渐发生变化，子代对父代的赡养变成了有限的责任，而父代对子代的无限责任却越发明显，重新思考代际共融的方式与方法十分有必要。那么，除了中国传统家庭领域的“父慈子孝”、工作领域的“传帮带”，不同世代在社会领域又该如何相处、交流和共事？是否还有其他经验可以借鉴和遵循？我们是否为积极应对人口老龄化做好了思想与行动的准备？

围绕上述问题，江南大学法学院副院长、国家智能社会治理实验特色基地（养老）主任、江南大学代际共融中心主任李倩教授通过多年研究，创作了新书《代际共融：积极应对人口老龄化》。该书在广泛搜索文献和网页资料的基础上，引入西方代际项目的历史传统、具体实践、现存挑战、实施重点与践行方法进行了深入探讨。书中指出，“代际共融”是与国外“代际项目”相对应的概念，但由于中外文化差异，“代际项目”在中国使用并不普遍，国内民间最常用的说法是“老少同

乐”，“代际共融”则是2013年《关于进一步加强老年人优待工作的意见》中的提法，强调要“统筹不同年龄群体的利益诉求，促进代际共融与社会和谐”。这一说法比“代际项目”更能突显中国的文化特色和价值内涵。在积极应对人口老龄化的时代背景下，亟需加强对代际共融的研究，将代际共融理念纳入政策制定层面，完善顶层设计，因地制宜地开发和创建代际互动和参与平台，形成多主体参与的服务机制与激励机制，统筹解决好“一老一小”问题。面向未来，社会各界应关注和重视这一新兴领域，积极开展多学科的交叉研究，总结提炼代际共融的中国特色，促进其向专业化、社会化、普惠化、政策化、智慧化、理论化的方向发展。

中国著名人口学家和老年学家郭卫教授、中国人民大学副校长杜鹏教授、中国人民大学智慧养老研究所所长左美云教授、北京大学人口研究所所长陈功教授分别为该书作序。该书出版后广受好评，郭卫教授专门撰写了书评《全生命周期都要

实现代际共融》，指出“老年人可以通过言传身教、著书立说等方式起到‘传帮带’作用，社会应为老年人发挥作用创造条件”。江南大学彭青云副教授也专门撰写书评《统筹解决“一老一小”问题的新方案》，评价该书具有“融合国际历史以及时空两个思考维度，兼顾到家庭和社会两个领域的发展思路，搭建起多代沟通、理解和解和融合的互惠桥梁，综合理论研究和实践方法两个思维方式”四个方面的特色。

据悉，《代际共融：积极应对人口老龄化》是国家社科基金、江苏高校哲学社会科学重大资助项目。近年来，围绕代际共融研究主题，江南大学研究团队相继举办“代际共融：老年社会工作理论与实务交流会”“代际共融经验交流与学术报告会”“首届老年人精神关爱和代际共融案例大赛”等学术活动，创建了特色学术品牌，获“亚太地区积极老龄化联盟”简报、教育部内刊《国际学术动态》等宣传报道，产生了积极的学术影响和社会反响。

(李文)

健康生活从早餐开始

5场进社区活动传递营养理念



从一顿营养均衡的早餐出发，遇见健康的自己。11月17日，“健康中国 我们行动”（无锡站）暨“健康无锡”营养早餐促进行动首场活动在梁溪区后西溪社区站启动，营养中国行·健康促进科普基地（安利无锡）正式揭牌。此后的半个月里，活动先后走进金星社区、玉兰花园社区、玖玖城社区和金和社区，传递营养早餐理念，惠及数百名市民。该活动由无锡日报报业集团主办，无锡报业康新闻学院、安利无锡分公司承办。

不吃饭早餐会带来哪些危害？一顿健康、全面、操作简易的营养早餐包含哪些元素，如何制作？来自无锡市营养学会、无锡市营养师协会的多名营养健康专家先后走进5个社区，为市民讲解健康早餐的重要性。丰富的配套服务为市民带来良好体验，安利公司在活动现场为市民免费提供用蛋白粉、水果和牛奶制作的营养早餐，市第二中医医院的医务人员为居民提供专业的健康咨询及义诊服务。“现场讲座反响热烈，能看到居民对健康生活的向往。”注册营养师、无锡市营养学会副理事长邓锋表示，健康的身体源于营养的摄入，而营养的平衡直接关系到生活质量和生命发展，希望市民从做好

一份营养早餐开始，注重饮食均衡，把健康放在首位。

“我们很欢迎类似活动进入社区，如今社区居民对自己以及家庭成员的健康很关注，我们会在日常生活社区治理中融入相关知识，希望今后有更多和属地企业单位合作的机会，为居民过上健康生活提供更多便利。”无锡市梁溪区崇安寺街道后西溪社区书记杨丹红说。金和社区党总支副书记黄香丽表示，欢迎营养健康新理念能走进社区，走到市民中间，希望类似活动能多开展。

持续10年之久的营养中国行项目从去年开始升级为“健康中国 我们行动”全民健康素养提升计划项目。“安利多年以来持续支持并践行公益营养健康科普教育相关活动，鼓励大家成为自己的健康第一责任人。”安利无锡分公司经理王舒玉表示，当人成为自己的健康负责人，养成健康生活方式，健康中国战略才能真正落到实处。她希望营养早餐促进行动能成为一个个起点，在健康中国的战略引领下带给更多人健康和美好。未来，安利将继续以实际行动响应健康中国的战略，期待更多企业和个人的加入，为构建健康中国贡献力量。（杨涵）

坐诊怡和

她专攻妇科疑难杂症

朱女士，今年62岁，伴有子宫、膀胱、直肠重度脱垂四年，合并甲亢、房颤、重症肌无力、糖耐量异常、高血压，甚至出现大小便、行走困难的状况，严重影响了生活质量。经历了多家医院求医后，半年前，她在无锡怡和妇产医院接受了经阴道子宫切除术+盆底重建术，恢复了大小便功能和性生活。重新有了“底气”的她感谢龚健主任让她结束了以往痛不欲生的生活。龚健是无锡市名医、无锡怡和妇产医院首席专家兼临床医疗质量监督专家，从事妇产科临床工作40余年，很多棘手的妇科疑难杂症，在她这里得到了有效诊治。

过去，妇女分娩后普遍没有得到盆底康复治疗，再加上现在女性日常的生活质量和自尊，这被称之为“女性社交癌”。有不少妇女认为这是女性衰老后的自然现象，想不到就医或难以启齿、不敢就医，连一些经验不足的妇产科医生也不重视或未掌握有效的治疗方法，通过经阴道盆底重建术及抗尿失禁手术，将脱垂的脏器固定在正常的解剖位置，随之患者临床症状消失，其生理功能恢复，提高了生活质量。

对于女性在青春期、育龄期、更年期反复发作的难治性异常子宫出血，龚健通过详细地询问病史、缜密地分析病情，有效地进行个体化治疗，治疗效果良好。如26岁的吴小姐已婚已育，因月经量多导致了重度贫血、经期腹痛，曾多年多次就诊，收效甚微，苦恼不已。龚健诊断其为子宫腺肌病，制定了“三明治”个体化治疗方案，即“促性腺激素释放激素抑制剂+曼月乐+手术治疗”，经过18年的治疗，收到了理想的治疗效果。巨大子宫肌瘤和子宫腺肌病也是难治性异常子宫出血的一种，以往这类患者，妇科医生都会建议切除子宫，但

是很多女性有保留子宫的强烈愿望。龚健通过保留子宫手术替代传统的切除子宫术，术后给予患者终身监护和预防复发的治疗，维护生殖道和内分泌健康，以有温度的医学人文关怀，让这类患者重获健康。

一些女性患生殖道畸形，龚健通过为先天性无阴道和阴道闭锁患者进行手术，恢复她们性生活和生育功能；还有些宫颈癌、子宫内膜癌、外阴癌等癌前病变患者，在“怡和”可获得个体化规范治疗；40岁以下、有早发性卵巢功能不全或卵巢早衰症状的女性和40岁以上且有月经不调、潮热、多汗、失眠、情绪不稳定、焦虑、抑郁、反复泌尿系统感染等症状的女性在“怡和”得到确诊，及早发现和干预更年期综合征能延缓卵巢功能的衰退。

龚健说，“怡和”妇科在全院支撑下得以快速发展，联合甲状腺和乳腺外科、盆底康复科、麻醉科、检验科、重症医学科、中医科、内科、功能科和放射科等专家，结合B超、CT、核磁共振等手段，以“三级预防”为核心对更年期女性提供全生命周期管理，提供保健知识，实施干预措施，治疗“未知疾病”，全面提高更年期和绝经女性的生活质量。（一文）

大别山 老王家 孢子油、粉

山里人山里货自产自销。我们经营的不仅是产品更是人品和诚信！

本店普通孢子油：本品含甘油胶纯化水。每100克含油量20%，三粘21.6%。0.5克粒，100粒/瓶。2500元6瓶、6000元15瓶。

100%纯孢子油：100粒/瓶，3000元/瓶，0.5克粒。买5瓶送1瓶。

纯油成本不还价

椴木孢子粉：1000元/斤，买3斤送1斤。

货比三家不吃亏

老牌老店：崇宁路17号4楼
电话：82700029（大别山老王）