

重阳送糕、组会过好节 敬老爱老蔚然成风

本报讯(晚报记者 小黄)昨天是国庆小长假的最后一天,也是我国第七个法定“老年节”。江苏省老龄工作委员会向全省老人致以节日的问候。昨天,锡城的老人也沉浸在自己节日的欢乐中,一块重阳糕,一场游园会都体现着时代的敬老之风。

昨天一早,梅村联心嘉园的老人们就特别开心。小区居民华全明准备了600多份重阳糕,委托当地社居委给年满60周岁的乡邻们送出节日的祝福。当天一早,

47岁的他就开始为老人分发糕点,这已是他连续两年重阳节做善事。“也就是花了几千元,关爱老人,做些力所能及的事吧,让年轻人知道以后该怎么做”,华全明对此不愿多说什么。他的爱人王英表示,老公开了一家小加工厂,员工不过十多人,但一直没有忘本,是周边出了名的孝子,对自己的父母特别好。

昨天,无锡市老年综合服务中心举办的“幸福夕阳”趣味游园会热力上演,来自

锡城的上千名老年朋友们欢聚一堂,在精彩纷呈的趣味游戏中各显风采。

重阳节恰好在国庆假期中,无锡蓝天护理院迎来一批批爱心志愿团队和一拨拨前来探望父母的儿女、前来探望爷爷奶奶的小朋友。东航江苏无锡分公司团委副书记方玉婷、中国好人余廷、无锡市婚姻行业协会顾问许伟文等三位爱心人士自掏腰包为无锡蓝天护理院的300余位老人送上重阳糕以及深情祝福。

秋装请备好 节后雨水暂不扰 一股冷空气在候场

本报讯 告别假期,天气舞台也出现一些转变:变化节奏加快,气温起伏也更明显。今天开始,锡城气温会在初九低谷以后,走出一波上扬的曲线,但又有一股较强冷空气将于周末“出马”,秋装要准备好了。

在冷空气的强势围攻下,这两天锡城气温持续低迷,早上最低气温在17℃-18℃,白天最高气温在23℃-24℃,凉爽中带有一丝冷意。

随着冷空气继续向南推进,影响范围也在逐渐扩大,昨天,锡城气温持续“低调”,就连白天气温也是回升乏力,当天午后最高气温仅21.9℃。街上穿着长袖甚至是外套的人明显变多了,即使是爱美的姑娘们,裙子底下也穿上了打底袜。

这股“换季式”冷空气可谓名副其实,不仅给我们带来了凉爽,也把真正的秋天带到了无锡人的面前。受到冷空气的影响,从5日开始,锡城的日平均气温降低到了22℃以下。由于未来几天气温都不高,日平均气温基本维持在22℃以下,达到了连续5天日平均气温低于22℃的入秋门槛,这也意味着,10月5日无锡已经正式迈入秋天的大门!今年的“秋姑娘”姗姗来迟,比常年的平均入秋日——9月21日偏晚了两周左右。

随着冷空气活动趋于频繁,未来锡城气温波动明显加剧,气温日较差也大幅增大,大家一早一晚切勿贪凉,早晚出门需合理添减衣物,更要注意合理的饮食和运动。
(蔡佳)

谈骨论筋

筋柔骨正,颈肩腰腿痛治筋是关键

陈阿姨:我今年71岁,患腰椎间盘突出多年,此前只是腰部偶有酸胀感,休息一下就好了,也就没在意;谁料,一年前腰椎病加重,经常性出现腰部酸胀症状,且伴双腿疼痛、足底发麻;尤其是双腿锥心的疼痛让我睡觉都成了问题。其间我接受过推拿、针灸等治疗,但都没什么效果。为了止痛,我每天晚上

睡觉前都会用手或棍子敲打疼痛部位,让腿麻木得没有痛感了再入睡;最近即便把腿都敲紫了,夜间还是经常会被疼醒,我该怎么办?

无锡易可中医医院筋伤中心主任王杰:陈阿姨的腰腿痛是典型的筋出了问题,加上前期未重视,导致病情加重;而她采取睡前拍打的方式只能暂时缓解疼痛,关

键还是要治筋。中医讲“骨正筋柔,气血自流”,筋柔了骨头自然顺了,气血自然流通了,就不痛了。颈肩腰腿痛治疗也不能只做简单的“止痛”,而要进行软组织深入治疗,才不会反复发作。因此,在治疗上要解决将药物直达病灶组织,营养神经根、消除无菌性炎症、松解粘连的肌肉和软组织等问题。(江南)



福彩“3D” 800万元促销正在进行中!

福彩“3D”800万元促销正在进行中!2019年9月16日起,购买3D单选,中奖后每注送价值160元物品一份;购买3D组选三,中奖后每注送价值54元物品一份;购买3D组选六,中奖

后每注送价值27元物品一份。活动具体时间为:2019年9月16日起至促销资金用完次日停止,预计40期(第2019252期-第2019291期)。更多活动详情请关注“无锡福彩”微信公众号。

不忘初心 牢记使命 体彩中心开展“公益体彩社区行”活动

为庆祝中华人民共和国成立70周年,结合“不忘初心、牢记使命”主题教育,9月27日上午,无锡市体彩中心在市文明办指导下,在金星街道芦西社区开展了“迎华诞、忆初心、共奋进”公益体彩社区行活动。

现场活动分为六大主题,体彩中心党支部全体党员积极投入志愿服务,充分发挥“奉献、友爱、互助、进步”的志愿精神,传递“公益体彩 乐善人生”的责任彩票理念。

“迎华诞”公益书法作品赠居民

书法是中国传统文化艺术发展五千年来最具有经典标志的民族符号,与中国文化相表里、与民族精神成一体。活动现场,无锡市知名书法艺术家钱坤炎、徐林根两位老先生挥毫泼墨,书写对新中国70年华诞的祝福,并将书法、绘画作品赠送给居民。现场不仅两位书法家热情高昂,求取墨宝的居民也络绎不绝,纷纷表

达对祖国的热爱和美好生活的向往。两位书法家还对爱好书法的居民进行现场解答和指导,让居民在学习和交流中更深的了解和体验民族文化、情感和精神,激发社区群众的爱国热情。

“促健康”名医专家义诊咨询

来自无锡市人民医院、无锡市二院、无锡市中医院等7名副主任以上著名专家来到公益活动现场进行义诊、咨询。为了更好地服务群众,参加义诊的专家包含了心血管内科、中医科、内分泌科、神经内科等贴近居民健康的科室成员,体彩中心和芦西社区还提前向居民进行了宣传,并将义诊专家擅长的领域进行了介绍。

活动现场,专家不仅向前来咨询的居民提供保健指导,还根据居民的既往病史给予健康建议,建立健康咨询档案。义诊咨询活动使社区居民足不出户即享受名医生在身边的待遇,真正将健康带到了群众身边。

“忆初心”志愿服务大篷车便民服务

活动现场,志愿者们还提供了“理发”、“衣物修补”、“小家电维修”、“磨剪子戥菜刀”、“修理钟表”等服务。活动对于社区一些行动不便的老人更有意义,在自己的家门口即可实现生活中的小愿望,真正将服务零距离送到群众身边。几位阿婆、老伯理完发后非常满意,对志愿者的手艺赞不绝口,一位阿婆开心地说“我到理发店理一次要20块钱,这个不要钱还比店里剪的好。”

“共奋进”走访慰问困难家庭

在现场活动开展的同时,体彩中心还深入社区走访了部分困难家庭,了解他们的日常生活、家庭情况,听取他们的心声,了解他们的急切需求。同时,体彩中心还送去了慰问品,将党的关怀、公益体彩的温暖送到每一个困难家庭身边。

“扬新风”垃圾分类人人参与

为宣传垃圾分类知识,引导市民积极投身文明无锡、美丽社区建设,公益活动现场开展了“扬新风”垃圾分类主题宣传活动,现场布置了垃圾分类宣传展板,志愿者还向居民发放了垃圾分类画册,并就《无锡市垃圾分类管理办法》进行相关内容的解说和宣传。活动还采用知识问答、知识讨论、知识交流等形式,向回答正确的居民发放小礼品,吸引居民积极参与活动,主动了解垃圾分类知识,培养公民意识与责任感,普及环境保护知识。

“负责任”公益体彩在行动

公益体彩,乐善人生。无锡市体彩中心始终把体育彩票的公益初心放在首位,积极推进责任彩票、公益彩票建设,开展了丰富多彩的公益惠民活动。在本次公益活动现场,利用宣传展板、宣传画册及现场解答等形式,把体彩公益金应用的范畴和领域更全面的展现在人们面前,把体彩人用自己行动诠释的“公益体彩 乐善人生”等品牌公益形象更好的展现在居民面前,让更多的群众了解了体育彩票“来之于民,用之于民”的宗旨。

不忘初心、牢记使命,奉献爱心、传播公益,无锡体彩人始终在行动!
(苏影)