



此时梅里, 在银杏的枝叶阑珊里

彩的装饰:春天是梅红樱粉,夏天是生机绿色,而最迷人的当属深秋初冬了。梅里的秋天始于第一片泛着金光的银杏,而后大街小巷金灿灿的银杏叶开始挂满枝头,映衬着蓝天白云,宣告季节的更替和岁月的变迁。在暖阳的照耀下,日光透过叶子,洒下点点斑驳。随风摇摆的银杏树叶,犹如一串串金色的风铃挂满树枝,摇曳生姿,煞是好看。直到缓缓飘落,秋日之美都藏在了落叶之间。偶然风起,地上的金色叶片纷纷扬扬,更是别有一番风味。行走在路边,银杏树那金黄的身

姿在秋风中摇曳,梦幻般的色彩,让梅里的深秋暖意融融。

秋日远去,冬日到来,泰伯庙里的银杏树也披上了“金装”。明亮的黄叶与红墙黛瓦碧云天相得益彰,构成了一幅美丽画卷,随手一拍就是一张大片!

古镇古树古寺古韵,梅里古都等你来,你来它便是最美的模样,因为你眼中的风景无法取代。(崔寿伟)

话题#锡城好去处#:说说哪里好看好玩,晒出你的推荐和心得,简单打卡、攻略指南、防坑手册都欢迎。



来晚报 “锡友记” 一起发现 “无锡小生活”

即日起,晚报推出“锡友记”专版,欢迎您在这里与大家一起分享精彩。

有趣新鲜事、好看好玩处、美食美景齐打卡、巧手一双DIY、好剧好书大起底……一文+一图(图文相符),展示您的多彩生活、健康生活、美好生活!

还等什么?赶快加入“锡友记”吧!

投稿邮箱:
jnbwxbm@163.com

初冬风起,满树的银杏叶悄悄变黄,梅里开始了一年里最华美的篇章。一片片来自深秋的使者飘零在我们目光所及的各个角落,成为这个季节带来的善意和温柔。

梅里这个地方似乎从来不缺乏色

烘个山芋,温暖一冬

小雪节气,在一场雨的浸润下,气温骤降一下就入了冬。晚上加班又冷又饿,想起周末老妈塞了几个山芋给我带回家,不如烤了吃。

丢进空气炸锅里,半小时后就熟了。剥开干裂的表皮,香甜的气味扑鼻而来,咬一口热了心坎、暖了脾胃。现在厨房小家电多了,尝试过用电饭锅煮、微波炉转、烤箱烤、空气炸锅炸山芋,虽然都很可口,但总觉得少了点小时候的味道。

无锡人把地瓜称为山芋,烤地瓜咱们这儿叫烘山芋。记得小时候,每到寒冷的冬天,街头总会卖山芋的小贩,大汽油桶做的炉子上摆着冒着热气的烘山芋,烘烤得焦香,被寒风一吹,

远远就能闻到空气中弥漫的香甜味道。花个三五毛钱,就能买个小山芋,顾不上刚出炉的滚烫,剥开焦黑的表皮,内里的黄瓤香甜软糯,连皮上粘着的肉都能舔得一干二净。可以说,烘山芋是童年最简单而又快乐的解馋方法,那些甜香弥漫的时刻,简单却难忘。现在,街头烘山芋的摊头虽然难得一见了,但只要遇到,在喷香味道的诱惑下总会禁不住买上一个,满足自己对逝去童年美好时光的追忆。(稀饭)

话题#江南风物志#:粉垣黛瓦,朱栏绮户,莲叶田田,菱角尖尖……尽是江南风物,一起来了解江南人的小日子。



进社区、进养老机构、进企业、膏方节 市第二中医医院2020年中医药宣传月活动丰富多彩

《江苏省中医药条例》上个月正式实施,中医药事业迎来发展春天。为让中医进一步惠民,市第二中医医院开展了2020年中医药宣传月活动,中医人来到养老机构、社区、企业为市民送上了中医福利。与此同时,该院第八届膏方节也如火如荼地开展着,一些连续多年在该院开膏方的市民依旧找到了熟悉的膏方专家。

惠民义诊受追捧

近一个月来,市第二中医医院医护志愿者团队格外忙碌,他们走进养老机构、社区、企业,做了20多场中医义诊,服务居民超过2500人次。

医护人员们为居民测血糖量血压,进行健康管理宣教,进行中医义诊有体质辨识、个性化资讯等,推广了中医适宜技术体验有中医香囊、中药茶饮、耳穴压豆、推拿等,还在现场进行八段锦教学以及部分专科特色服务。

“百人八段锦”大教学

除了义诊外,医护人员还进行了“百人八段锦”功法展示,为医联体社区卫生服务中心护理人员、本院患者、护理院员工、社区等居民面对面教学。



一方面,医院各病区护理人员在病区带领患者进行八段锦教学,另一方面,护理人员走进医养护联合体成员单位,配合义诊进行“八段锦”教学。在该院举行的重阳节大型进社区活动上,50人进行了八段锦大型展演,参加展演的有本院护理人员、活动期间参与学习的社区卫生服务中心护理人员代表以及居民代表们。

据悉,第二中医医院一直将八段锦作为中医药文化重点项目进行推广,不仅在院内进行常规教学、展示,更是将它带进护理院、街道社区。

大型惠民活动受欢迎

重阳节前夕,该院在华润万家超市广场开展“关爱老人健康,中医携手同行”主题大型惠民公益活动。中医八段锦展演、专家现场义诊、阿胶膏现场制作演示……活动内容精彩纷呈,现场反响十分热烈。

此次义诊团队由该院刘沁峰、陈阳两位副院长带队,来自名中医工作室、肿瘤科、肺病科、脾胃病科、骨伤科、心血管科、内分泌科、眼科、妇产科、治未病中心等科室十余位专家组成,现场为大家提供免费服务。

陶满妹是第二中医医院的退休职工,也是全国无偿献血志愿者服务终身荣誉奖获得者、江苏省省优秀志愿者。在此次大型惠民公益活动上,陶满妹说,她也很想体验当下正流行的中医保健操,也真诚希望这种历史悠久、简单易学的中医保健方式可以得到更为广泛的传播。希望在场的老人一起科学养生,做阳光老人。

第八届膏方节 如火如荼开展

俗话说,春生夏长,秋收冬藏,从中医养生的角度看,应该顺应四季,春夏养阳、秋冬养阴,冬病夏治、夏病冬治,顺应天时来调整自己的生活,从而达到健康养生的目的。近年来,第二中医医院的“三伏贴”、“三九贴”、“膏方节”等中医特色项目都得到了大家的支持和认可。该院第八届膏方节也拉开帷幕,12月15日前,膏方专家日常专家门诊均可开膏方。

中医讲究“不治已病治未病”,随着中医药文化的深入人心,大家对日常中医养生也是越来越上心。该膏方节邀请了省级中医大伽和本院名中医专家云集一堂,现场切脉辨证献方,为市民定制冬令养生膏方。

“我在赵建辉主任那边吃了4年的膏方,我的支气管炎、哮喘最近几年几乎不发了,所以我带上我父亲来开膏方了。”市民马女士说。而64岁的季先生则表示,去年他找的是刘涛教授开的膏方,他是类风湿性关节炎,感觉今年一年干活的时候力量和精神都要好很多,今年他还来找刘教授开膏方,准备连续吃个三年看看。

中医“治未病”逐渐流行

在国家鼓励大力发展中医药事业的当下,尤其是这次新冠疫情的防疫工作,中医“治未病”的理念也逐渐流行起



来,所谓“治未病”,其实就是未病先防,既病防变。

市第二中医医院负责人表示,中医药文化是中国优秀传统文化的重要组成部分,作为新时代的中医人,市第二中医医院肩负起中医人的使命与担当,传承中医药文化,打造中医药特色,和大家一起认识中医、了解中医,坚持中西医结合以更好地服务我们的居民百姓,惠民、利民、为民。(江南)

