

春季的最后一个节气来了

今天还有一场雨

最近的锡城雨水频频打扰,空气湿度大,不少市民感叹“像进入了黄梅天一样”。今天,我们正式迎来谷雨节气,这是春季的最后一个节气,标志着降水开始增多,气温回升,春季进入最后的阶段。

谷雨的由来,源于“雨生百谷”。自雨水后,土壤湿润,万物生长,需要雨水滋润谷物,故称“谷雨”。虽然下一个节气就是立夏,但以现代气象学上的标准,谷雨时节无锡的春天才刚刚过半,气象意义上的夏天要等到6月才会真正开始。记者咨询市气象台得知,无锡谷雨节气的常年平均气温是18.6℃,其中极端最高气温是2005年4月28日的34.8℃,极端最低气温是1955年4月21日的3.3℃。一般情况下,谷雨节气之后,强冷空气活动也相应减少,寒潮时代也基本结束,温暖正成为天气的主要

基调。因此,有谚语说“清明断雪,谷雨断霜”。

据统计,谷雨节气无锡的平均降水量为46.6毫米,雨日5.9天,日照时数100.1小时,是春季所有节气里降水最多的一个节气。最近的锡城阴雨不断,淅淅沥沥下了一周的雨,16日20时至17日20时达到大雨量级,宜兴部分地区出现暴雨。昨日,太阳终于“上岗”,是近期天气最好的一天了。微风、阳光,气温适宜,湿度明显下降。可惜好天气稍纵即逝,今天再次转雨,尤其是下午到夜里雨量可达中到大,20日后以云系变化为主,气温则随降雨和冷空气活动略有起伏,基本保持在14℃~22℃。

过了谷雨,夏季的脚步就近了。在夏季到来之前,我们需平调阴阳,顺应春天的生发之气,才能更好地适应炎热的夏季。无锡市人民医院临



4月18日,采茶工在滨湖区雪浪街道一处茶园采茶。(还月亮 摄)

床营养科主任医师周群燕表示,春与肝相应,春季养生保健以疏肝为主,所以谷雨时节应遵循“养阳补脾,多甘少酸”原则,饮食以清淡为主,行疏肝健脾祛湿邪,滋阴润肺防燥火之功效。“由于谷雨时节日间气温较高,人体排汗量增加,高血压病和糖尿病患者运动应适量,可以选择踏青、慢

跑、太极拳、八段锦等运动方式,不宜大汗淋漓,且要及时补充水分,以防因身体缺水而诱发严重的心脑血管疾病。”周群燕提醒,随着锡城降水量的增多,空气湿度逐渐增大,湿邪容易侵犯人体,应保持室内空气的通畅,不要穿着潮湿的衣服,注意关节部位的保暖。(晚报记者 吴雨琪)

在花海书市中收获智慧

胡埭富安这个读书活动很别样



本报讯 在世界读书日来临之际,4月18日,一场花香四溢、“阅”见美好的油菜花书市在胡埭镇富安村七彩花田举行。活动由胡埭镇全民阅读办、胡埭镇新时代文明实践所、胡埭富安村联合开展,无锡市立人小学的萌娃们走进自然,同沐花香,共享悦读,在互动体验中品味花海书香,领略文化富安。

在七彩花田主干道上,状元问答、心愿书单、时光邮箱等形式丰富的打卡点位,吸引孩子们纷纷集章打卡。孩子们戴上小小护苗帽,或诵读诗句、妙语连珠,或争相解题、对答如流,在春日花海中体会阅读美好。

在护苗书签打卡点,孩子们为护

苗主题的书签涂色,志愿者为大家讲解“护苗·绿书签”行动的意义,引导孩子们爱读书、读好书、善读书。

现场还为孩子们提供了富安特色小状元摊位,孩子们凭集满章的卡片领取状元文创和绘本,了解家乡状元文化,并在油菜花梯田里合影留念,与大自然对话、邂逅烂漫春光。

此次活动融文化、阅读、自然于一体,让孩子们不仅在花海书市逛出趣味、品味“书香”,还引导孩子们培养阅读习惯、传承传统文化。未来,富安村将举办更多形式新颖、内容丰富的阅读活动,助推全民阅读在富安蔚然成风。(王文华/文 张轶伦/摄)

校企互聘人才赋能新质生产力

太湖学院与多家高新企业合作签约

本报讯 4月18日,长三角先进材料研究院座谈会暨无锡清华商会签约会在无锡太湖学院举行。市政协副主席韩晓枫到会并讲话。

现场,无锡太湖学院、长三角先进材料研究院、无锡清华商会以及多家企业的代表分别就人才培养、发展新质生产力等方面进行了交流。太湖学院与无锡清华商会签订了校企合作协议,首批聘任无锡清华商会的10位企业家担任产业教授,10家高新技术企业聘任太湖学院20位教师到企业

挂职,担任项目经理、技术顾问等职务,为企业发展提供智力支持。

韩晓枫充分肯定了太湖学院的办学成绩和为地方社会经济发展所作的贡献。他希望学校抓住此次签约新机遇,通过校企互聘人才,进一步优化专业体系建设,引进更多高端人才,持续深化校企合作、产教融合、科教融汇,在推进无锡高等教育事业快速发展,助力新质生产力发展和支持无锡高质量建设的过程中,持续提供“太湖智慧”和“太湖力量”。(陈春贤)

小组织蕴含大能量

20个公益创投

为百姓解决“急难愁盼”

本报讯 4月18日,锡山区举办2024年公益创投项目签约仪式。当天,共有20个公益项目亮相,将在特殊需求人群服务、社区治理、社会组织培育等方面发力,打造“锡社善为”品牌。本次签约项目聚焦百姓“急难愁盼”问题,通过小组织提供“大服务”、小项目贡献“大温暖”。

在今年签约的项目中,明康社会工作服务中心将在春江花园打造“花YOUNG春江——六维协同下的高层商品房楼道共治”。该中心负责人介绍,他们将以4个楼道为试点,建立1个友邻空间阵地与4个特色楼道睦邻角。发动志愿者、居民骨干等人群,在美化楼道的同时,共同认领楼道大厅及门口绿化带进行维护,促进楼道内的和谐氛围,打造“幸福楼道”,在邻里间的共同商议中,找到解决楼道乱停放等问题的共识。

友邻“食”光项目则专注于培育爱心送餐志愿团队,由锡山区希昕社工事务所设计。这一项目落地于厚德苑社区,这是一个拆迁安置小区,此前该社区助餐点位仅对部分特殊经济困难老人提供送餐服务,而一些普通家庭行动不便的老人也有此需求。为此,他们计划挖掘社区志愿者资源,组建一支专门的送餐队伍解决这一难题。

锡山区民政局相关业务科室负责人表示,公益创投项目由小及大、以点带面,关系的是民生治理的大文章。这些项目中,有的着眼于小区架空层改造,通过增添文化元

素,形成公共议事空间,营造共治共管的和谐氛围。有的针对经济困难的流动儿童开展项目,通过帮助孩子,进而延伸到家庭乃至整个群体,提升他们的自信心和幸福感。

项目的设计也并不仅限于项目周期内的互助和送餐服务,更重要的是孵化和培育可持续发展的团队。“我们期望在项目结束后,楼道的自治模式和送餐队伍能够继续运行。未来,送餐志愿者可以根据实际情况扩大服务人群范围,制定合理的收费标准,只要是有利于长期发展的,就是可行的。”希昕社工事务所的工作人员表示。

今年,锡山区还进一步提高了对东港、鹅湖、羊尖等偏远乡镇执行项目的社会组织人员补贴,使得这些原本鲜有公益组织前往的地方有了新的突破。今年仅鹅湖就有9个项目申报,最终2个优质项目脱颖而出。(黄孝萍)



社会组织为特需儿童家庭减压赋能。(锡山区民政局供图)