

# 让“陌邻”变“友邻”

## 五月文明实践活动丰富多彩

昨日，记者从市文明办获悉，5月“文明无锡 春风行动”主题活动正在各区火热开展，除了义务诊疗、普法讲座等常规形式，更多创新形式的文化活动也遍地开花，其中不乏居民志愿者的热情参与，在活动中让“陌邻”变“友邻”。

### 敲开你家门 让“陌邻”变“友邻”

“欢迎来到我家！”近日，经开区华庄街道万欣社区以“健康塑形美食分享”为主题开展了两期青年“串门计划”，旨在通过形体课程与美食分享，促进社区青年之间的交流，共同探索健康生活的乐趣。“立腰、展肩、立颈，整个人的形态马上就变得自然柔和起来了……”活动中，形体老师以日常站姿为切入点，从站立、夹紧臂、送胯、摆手、抬腿、微笑等方面，耐心细致地指导学员练习形体基础动作。在令人愉悦的音乐中，居民们沉浸在这集瑜伽、有氧操于一体的活力课程中，释放着工作与生活中的压力。在美食分享环节，青年们将提前准备的美食精心摆盘，一道道拿手的家常菜、秘制健康餐和特色小食展现在面前。社区居

民金亚琼兴奋地拿出自己的拿手好菜与大家分享，“这道菜叫招财进宝，用蘑菇和鹌鹑蛋做的，加上我的秘制调料，味道好极了，大家快来尝尝。”居民们介绍着各自带的美食，分享其独特之处和制作过程，在轻松的氛围下，大家以食会友，结识“饭饭之交”，畅聊生活、工作和兴趣爱好，拓展了社交圈。

“欢迎大家来到我家，今天教大家怎么制作好吃的吐司！”在万欣社区居民周玮家中，“甜蜜吐司DIY”课堂让前来的居民流连忘返。怎么揉面？怎么发酵？加什么配料……一番操作下来，大家都沉浸在吐司的香气中。参与其中的单田田觉得，这样的社区活动既能让自己掌握一项实用的烹饪技能，更能拉近邻里之间的距离，共享美食带来的快乐时光。

### 除了广场舞 还能和邻居们 一起上夜校

如今，白天上班，晚上“学艺”，成为当下不少市民群众的新时尚、新潮流。在全市各大夜校课程中，也不乏老年人的身影。“今天我们画玉兰花，有没有同学来说说玉兰花花



瓣的特点？”在新吴区新时代文明实践中心的“水墨夜校”，授课老师带着学员们在水墨画中感受国画魅力，这批学员中，有大部分是中老年居民。居民钱阿姨说：“自从社区开办了夜校，广场上跳舞的老年人明显少了。在夜校里，老年人可以学书法、绘画，还能学一些对日常生活有帮助的技能。”各级实践阵地联合社会组织和社会里的专业人士，打造了一批适合中老年人的课程，轻松愉悦的学习氛围使得夜校逐渐成为居民身边的“邻”距离课堂，社区中老年人一起在课程中解锁全新技能、提高艺术修养、丰富晚间生活，也交到了不少新朋友。  
(晚报记者 毛岑岑文 受访者供图)

## 出书、授课，乐此不疲 这位市民为老年人理财 操碎了心

手里有钱，心中不慌，有钱能解决70%老年阶段的问题。老年理财有哪些要点？如何防止被高额利润迷惑而人财两空？这些老年人关心的问题，都会在市老年大学秋季课程《老年人投资理财》里有所涉及。5月25日，这门课将要开启报名通道。据说这门课在全国老年大学都非常常见，市民严行方是这门课的主讲，他为这门课新出的书也即将在6月前后面世。

今年61岁的严行方自己也步入了老年时代，他在学校学的是会计，做过不少行当，出过很多本书。去年5月，无锡市老年大学邀请他去讲一门投资理财课，推了几次都没推掉，他只能抱着试试的心情开始教学。去年9月一开课，因为是门新课程，报名的人不多，但学员们倒是藏龙卧虎，各自带着诉求前来。里面有干过基金经理的，也有爱炒股的老人，还有在投资理财中遇到困惑的学员。上课时，他发现讲到储蓄等金融知识，学员们很来劲。钱应该怎么存？存在哪里安全？有些学员遇到家中亲人遗产无法继承，也会来咨询他怎么办？还有亲友来借钱，该不该借，如何设计借条？他觉得老年人可能都有这些共性问题。

严行方出生的1963年，正是中国婴儿潮来到之时，这一大批人如今已陆续退休，人数众多。那代人没有经过系统的财商教育，但经历过从贫困到富裕，有点钱，然而在钱的使用上又有一些疑惑。积累了一辈子的财富，晚年是硕果累累的秋天，处理得好，晚年幸福；处理不好，则容易陷入穷困潦倒。听闻严行方在授这门课，多家出版社都非常感兴趣，力邀他写本书。严行方说，他想了想也行，即便自己某天不授课了，也有人能照本宣科。

理财课有需求，但一般学校都不敢开。缺教材、缺老师，另外会不会变成荐股课之类，老年人赔了钱来大闹一场，都是问题。但严行方有自己的原则，不推荐任何股票、保险和理财产品，课后也和学生保持距离，不产生瓜葛。他表示，理财是对生活的规划，而投资是为了赚钱，两者是不同的。老年人要有正确的理财观，正确面对各类电信诈骗、亲友借钱。在他的身边，常常看到有人本来过着不错的生活，因为投资理财走错方向，生活变得困顿。生病要钱，生活改善要钱，70%的老年时代问题，可以用钱解决。严行方开玩笑说，晚年幸福可以从投资理财做起。“多一个人上课，少一个人上当”，他在书中专设了防骗一章，希望每个老人都能安然度过晚年，成为幸福的自己。

对此，市老年大学文化生活学院的郁院长表示，严行方的课是门新课程，上学期学生反应还不错。严老师大概上半年专心写书，暂停了春季学期，今年秋季学期有了课本准备继续开课。  
(黄孝萍)

## 晚熟的枇杷更大更美味 采摘游持续火热，好品种更受青睐

本报讯 在无锡市最大的枇杷林锡山区鹅湖镇燕水人家生态果园，果农正趁着晴好天气，抓紧采摘陆续进入成熟期的枇杷。据悉，今年的枇杷相较前两年成熟期略晚，口感更细腻水灵，也更软糯甜美。为避免飞鸟害虫啃食，在枇杷成熟前，果农为果树架起了防鸟网。在枇杷成熟时节，一些市民也会趁周末或节假日到这里体验采摘之乐。

一颗颗枇杷色泽诱人，香飘满园，在占地超过100亩的燕水人家生态果园，枇杷种植面积超过70亩，今年预计枇杷上市产量超过70万斤。对于果树来说，天气帮忙至关重要，去年的倒春寒加上初夏的连续大雨，让当地的枇杷几近绝产，“去年收成几乎没有，每亩只出了几斤果子，品质也差于往年。”今年枇杷成熟前后，晴雨适中，果农们迎来了久违的丰产丰收“大年”，每亩树林25棵左右确保密度适中，14年左右的树龄恰如青壮之年，加上精细的水肥和疏果管理，满树金果重新焕发勃勃生机和喜气洋洋。

为了产出更好吃、品相更佳的果子，果园每年三四月份



邀请来自苏州东山的专业老师傅来修剪疏果，“燕水庄一带和东山地理气候接近，师傅要爬梯子作业，通过富有经验的手法，每个枝头差不多保留两个果实左右”。果园负责人曹耀丰20日起忙着发货到电商和超市，“目前先上市的是白玉品种，果肉软糯白嫩，28日起果肉偏黄色的冠玉开始上市，两大主要品种的采摘周期均为15天左右，赏味期限可至6月10日左右。”据悉，今年的枇杷收购价每斤30元左右，品相最好的精选枇杷为每斤50元左右，

相比前年的价格，打了差不多6折。

“最美发现地图”通过特色水果充实当地农文旅的新内涵。初夏的果实，枇杷可谓“第一鲜”。在自然生态环境优良的鹅湖镇彩桥村，燕水庄一带还出产多种甜蜜水果，除了刚刚成熟的枇杷之外，还有翠冠梨、水蜜桃、葡萄、西瓜等农场版夏令水果将陆续上市。“我们村种植枇杷已有几十年历史，这几年经过品种改良，品质不断提升。”彩桥村有关负责人介绍。

(陶洁/文、摄)