



菰蒲深处一鸥轻

粼粼的湖面游船起航，泛起阵阵水波，泛起滚滚波涛。红嘴鸥们追寻而来，带着它们曼妙的飞翔姿态，时而傲立船尾，时而纵情飞翔，不时还发出悦耳的叫声，为这萧瑟季节中的茫茫湖天平添一道风景。

漫天飞舞的红嘴鸥中，我意外拍摄到一只失去一条腿的。看着它在山水之间，伸展着洁白的羽翼，轻扬着高傲的头颅，矫健灵动，很难想象它是如何失去那条腿的，也很难想象它飞越

千山万水、从寒冷的北方长途跋涉来到江苏无锡的艰辛！“自去自来梁上燕，相栖相近水中鸥。”即便带着伤口也要不远万里南迁越冬，乘风破浪，无所畏惧，飞得更高、更远！

“虽然带着永远的伤口，至少我还拥有自由”，敬畏自然，向不屈的生命致敬！
(@摄影小白和他的80D)

话题#无锡有意思#：随时随地，分享身边的新鲜有趣事。

“秋风吹尽旧庭柯，黄叶丹枫客里过。”已到了小雪节气。当你赞叹着此时江南的秋色如画，或许还能注意到，浩渺水天之间翻飞着成千上万只精灵……

这是一个红嘴鸥的季节。每年此时，它们从遥远的西伯利亚而来，面对万顷碧波的浩淼太湖，自在遨游，吸引着游人的目光。冬风起，暖阳照，波光



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：
jnwbxm@163.com

外婆是个“面点师”

摇啊摇，摇到外婆桥。

每一个孩子，儿时最喜欢走的亲戚，就是外婆家。周末外孙一到，做外婆的就会变着花样做出几样好吃食，犒劳一路走来的孩子。于是，退休好多年的老伴投入了不少精力研究，渐渐悟出了好多门道。考虑到每个人的口味，每每都被丰盛的晚餐所诱惑，情不自禁我也小酌几口，享受天伦之乐。

做面点更是老伴的拿手活。小时候在山东待了几年，学会了饺子、包子、馒头和花色小点。做成充满童趣的小兔子、小刺猬以及小猪造型之类的面点，哄得小外孙爱不释手。“这不是小猪吗？嘿嘿，好玩好玩！”外孙说着，伸手从盘里拿

了一个，啊呜，咬掉了小猪的耳朵；没等咽下去，啊呜，又咬掉了小猪的嘴巴……

现在大家的生活富裕了，花样面食在各大超市随处可见，随时可买。不过，老伴常念叨外面的馒头光好看，虽又白又松软，那都有添加剂的。所以她经常买全麦面粉，粗纤维有营养，自制的面点从和面、发面、醒面、揉面到拌馅都是手工制作无添加的。老伴做的白馒头最赞，一层一层有劲道。刚蒸好的馒头，一开锅伴着腾腾热气先尝一个，简单却美味！
(潘建华)

话题#萌娃成长记#：记录萌娃成长中的精彩瞬间，分享带娃的乐趣！



三年筛查 护航职工健康——

锡山区总工会“关爱职工胃肠健康”早癌公益筛查今年再启动

11月中旬，锡山区“关爱职工胃肠健康”早癌公益筛查再次启动，此项公益行动已持续三年，是锡山区总工会关爱职工身心健康项目的重要组成部分。自2018年起，锡山区总工会联合海英导医台，针对辖区内职工进行胃肠道早癌筛查，开展二级预防。做

到“早发现、早诊断、早治疗”，减轻企业负担，保障职工家庭幸福生活。

11月11日一早，东北塘新德印染制品有限公司人声鼎沸。六点多，区总工会、基层工会工作人员以及筛查专项组成员已来到现场，安装宣传物料、清点筛查用品、安排现场宣讲、准备筛查职工早餐……各项工作开展得有条不紊。今年45岁的林某是新德印染的职工，当天也早早来到现场等待筛查。“一直没做过胃肠道方面的检查，单位体检也没有这个项目，知道有这个机会，我就赶紧跟工会报名了。”林某表示。

据了解，此项筛查分初筛与精查两个阶段，“初筛”针对所有报名职工，通过抽血、粪便标本检测、电子肛门镜等检查手段，检查职工癌胚抗原、幽门螺杆菌、粪便潜血等指标，排查胃肠道异常情况；一旦发现异常指标，筛查小组工作人员会点对点通知职工进入“精查”环节，前往指定医院进行胃肠镜检查，并给予一定的费用减免。2018、2019两年一共筛查了5000余例，今年计划再次筛查3000例。

锡山区总工会相关负责人表示，企业统一组织的体检往往项目组成简单，缺少许多专项检查，尤其是胃镜、肠镜检查。而工会作为广大职工的“娘家人”，首要工作就是解决广大职工所需，做好实实在在的服务工作。这项公益筛查作为送给职工的健康福利，自“送进”基层后便深受广大职工



的欢迎。

今年受疫情影响，该项目开展时间较往年稍晚。期间便有不少员工咨询，主动询问筛查时间。得知项目持续进行中，员工们保持了动态关注。筛查通知一发布，反响即很热烈，报名人数众多。

三年来，此项公益活动不仅得到了锡山区各基层工会的积极响应，也得到了众多医院的支持。今年初筛阳性的职工可凭“筛查卡”前往无锡市第二人民医院、无锡市第九人民医院、无锡市锡山人民医院鹅湖分院、无锡医博中医肛肠医院、无锡明慈心血管病医院等支持单位进一步精查。无锡市

锡山区厚桥街道社区卫生服务中心也在筛查过程中给予了技术力量的配合支持。

也正因此，锡山区总工会坚持连续多年开展，不仅是为关爱职工健康树立“三早”意识，更是希望通过这样的活动做特殊的“宣传”，让广大职工养成良好的生活习惯，关心自己的胃肠道，关爱家庭。

一周时间内，筛查小组完成了东北塘、鹅湖、厚桥三站900多名职工的筛查，之后，筛查小组将陆续走进云林、安镇、东港、开发区、羊尖、红豆、锡北、东亭等基层分工会完成筛查。

(锡山区总工会)

