



立冬节气,富强社区邻里相聚话食俗

立冬,是二十四节气中第十九个节气,代表着冬天的开始。11月9日,姑苏区白洋湾街道富强社区党委邀请老苏州社区网格员沈兴男给新苏州邻居们讲讲立冬的食俗,就从热腾腾的咸肉菜饭、香喷喷的羊肉美食和进补养身的膏滋开始。

立冬日吃上一碗咸肉菜饭,是沈师傅家每年的特定习俗。霜打过的矮脚青,肥瘦兼有的咸肉丁,配上江南夏种秋收后的新米,也是老苏州咸肉菜饭的经典搭配。

沈师傅说:“在过去,苏州人烧制咸肉菜饭非常讲究,都是在用砖砌成的灶台上烧制。灶灶烧稻草,灶头上有一根穿过屋面的长烟囱。这种灶头拔风性能好,可以根据稻草的多少调节火候,用这种灶灶烧出的咸肉菜饭又香又糯。”苏州籍作家包天笑曾以诗赞道:“咸肉菜饭香又醇,难得姑苏美味真,年年盼得霜打菜,好与新米作奇珍。”

其实,注重养生的沈师傅在立

冬日吃咸肉菜饭不仅仅是贪恋这一口美食,还有另外一个意义,即吃咸补肾。沈师傅说道:“《本草纲目》记载:‘盐为百病之主,百病无不用之。故服补肾药用盐汤者,咸归肾,乃药气入本脏也。’咸味自古被列为五味之首。立冬后天气逐渐寒冷,最易伤害肾的阳气。咸味食物入肾,能起到补肾的效果。”

一小碟冰凉的羊糕,一大碗滚烫的浓白羊汤,一冷一热的交替,唇齿留香。对沈师傅来说,没有藏书羊肉的冬天是不完整的。苏州民间有这么一句说法:“喝得藏书一碗汤,抵得寒冬一床被。”羊肉有着益肾养肝、御寒祛湿的功效。一碗羊汤带来的温暖,足以抵挡一冬的严寒。

沈师傅说:“相传,明清时期,苏州穹窿山的百姓就已靠卖羊肉为生,到清末他们开始设店面,俗称‘羊作’,历经世代代的传承,藏书羊肉也就开遍了姑苏城的大街小巷。”

沾上酱油、辣酱的白切羊肉,炖

得酥酥烂烂的红烧羊肉,还有外焦里嫩的烤羊排……羊肉的鲜美在每一道菜品里都被发挥得淋漓尽致。爱上苏州的冬天,从走进街头一家不起眼的羊肉店开始。

民间有谚:“今冬进补,明年打虎。”盛一勺膏滋,温水化开,入口清甜。就算不为了“打虎”的体格,只是饮上一杯尝尝甜意、温养气血,也很合适。

冬令进补吃膏滋,也是苏州人过立冬的老传统。“膏滋是指药材用水煎煮,去渣浓缩后,加炼蜜或糖制成的半流体制剂,又称煎膏剂、膏方。在旧时苏州,一些大户人家会用红参、桂圆、核桃肉,在冬季烧汤喝,有补气活血助阳的功效。每到立冬节气,苏州中医院以及一些老字号药房通常会专门开设进补门诊,为市民煎熬膏,销售冬令滋补保健品。不如根据自己的体质,选上几种尝尝看吧!”老苏州沈师傅给新苏州邻居们推荐道。

高达

玉成社区三楼廉洁文化广场正式亮相

近日,相城高新区(元和街道)玉成社区三楼廉洁文化广场正式亮相,广场内,廉竹角、廉洁石等景观交相辉映、相得益彰,为社区反腐倡廉教育搭建了新的平台,也为居民在休闲时轻松观“廉景”、悟“风清气”、“品气正”、廉润心田创造了条件。

社区廉洁文化广场落成后,社区充分发挥廉洁阵地作用,不久前以“让青春扬起廉洁的风帆”为第一期活动主题,正式拉开了玉成社区“清廉说”系列活动的序幕。

活动将青春与廉洁两大主题紧紧相扣,设置“青春寄语”——以青

春之名畅想未来,“青春清廉”——以青春之声喊出青春担当,“青春飞扬”——以青春之力书写廉洁底色三个篇章,充分展现新时代青年昂扬向上的精神风貌,传递出崇尚廉行廉的青春强音,活动现场成了沉浸式的廉洁教育课堂。

高达

元和街道多社区开展关爱“两新”群体活动

近日,元和街道华元社区党总支、安元社区党总支、依云水岸社区党总支、富元社区党支部联合开展新业态新就业群体关怀活动。

此次关怀服务活动,社区党员为大家带去菊花茶饮品和一些生活用品,并叮嘱他们工作间隙注意休

息,出行时注意交通安全。另外,考虑到新业态新就业群体平日里忙于工作,社区特意邀请了理发师现场为大家免费理发,打理日常形象,又邀请了社区医护人员为大家检查身体,并解答日常健康问题,将最贴心的服务送到大家面前。

为进一步解决新业态群体工作中的难题,社区已在辖区多处设立“红色驿站”,驿站内有饮水设施、微波炉、充电设施、医疗箱等,“渴了能喝水,热了能乘凉,累了能休息,饿了能吃饭”的驿站让在外奔波的新业态群体可以就近找到“家”。

吴然 高达

黄埭镇“共青团与人大代表面对面”

近日,共青团苏州市相城区黄埭镇委员会开展“共青团与人大代表面对面”活动,人大代表和青年代表们通过实地调研、交流等方式,围绕“城市青年宜居安居需求调查与政策改善”主题建言献策。

活动期间,人大代表和青年代表先后实地察看了东桥邻里中心、

东蠡河仓坊公园、相城生命科技港等地,调研了解项目建设情况,并围绕项目功能,积极探索构建青年服务新阵地,规划打造青年活动新载体,丰富拓展服务青年新形式。

“希望将公园打造成青年日常休闲娱乐的好场所。”在东蠡河仓坊公园,人大代表围绕青年人才生活

和工作的实际需求,对公园停车场、公共卫生间、过道等设施建设和管理提出意见建议。接下来,黄埭镇团委将继续围绕“城市青年宜居安居需求调查与政策改善”主题,开展系列活动,服务好青年人才,让他们更有信心留在黄埭、扎根黄埭、建设黄埭。

杨舒文 郭梦琦 徐晓安

夏家桥社区群策群力筑牢“防火墙”

近日,夏家桥社区开展了一系列消防主题活动,全力普及消防安全知识,守护百姓生命财产安全。

走进仁文公寓,一眼可见醒目的“融·安”共享空间入口标识。“融·安”共享空间是一个以“平安”为底色,以“共享”为画笔,集知识普及、

互动体验、文化宣传等多种功能于一体的“一站式”安全文化科普教育基地。在这里,社区组织红色管家志愿者开展新业态新就业群体的消防宣传活动,鼓励他们“随手拍”“随手报”,协助开展消防隐患排查工作。

社区还邀请辖区居民、物业以

及商户,联合苏州工业园区大队金鸡湖消防救援站,于“融·安”共享空间举办了“守牢社区生命线,架起群众安心桥”消防安全主题活动。

夏家桥社区将继续汇聚多方力量,做好消防隐患排查工作,凝心聚力,做到让民众安心、宽心。

徐晓安

凤阳村党委多点发力织密“安全防护网”

为筑牢消防安全防线,进一步提高广大党员群众消防安全意识,强化责任担当,实现从“要我安全”到“我要安全”的转变,近日,凤阳村党委组织辖区“两新”企业开展消防安全系列活动。

凤阳村党委联合“两新”企业组

织开展消防安全演练活动,通过案例分析,实战演练,让参与者将理论知识应用到实际情景中,巩固实际操作能力。这次培训让大家对消防安全知识有了更深入的了解,提升了他们在紧急情况下的应变能力。

凤阳村党委还组织海棠先锋、

团员青年、巾帼志愿者、“两新”企业党员等多方力量成立志愿服务队,持续入企入户开展消防知识宣传活动,设立党员先锋岗,党员带头学消防知识,带头查改消防安全隐患,真正做到“人人懂消防、人人用消防”,织密消防“安全防护网”。

徐晓安

消防安全普及宣传走进幼儿园



活动现场 主办方供图

“11·9”消防宣传日之际,为进一步普及消防安全知识,提升少年儿童及老师的消防安全意识和自救能力,元和街道古巷社区、凌浜社区等携手苏州青年蓝天救援队走进华美双语幼儿园,开展消防安全普及宣传活动。

蓝天救援队队员首先走进班级,通过PPT图片向小朋友们讲解了遇到火灾的正确做法、认识了安全出口的标识以及在逃跑过程中如何保护自己防止踩踏发生,

进一步夯实了小朋友们的理论知识。

随后蓝天救援队队员向小朋友们及老师耐心、详尽地讲解干粉灭火器使用方法,并以亲身演示的方式让小朋友们了解了踩踏事件发生时的正确应对方法与保护措施。在互动环节,学生代表在蓝天救援队队员的指导下使用了干粉灭火器,让大家在实际的操作中真正掌握扑救初期火灾的技能。

高达

湖沁社区开展冬季养生保健知识讲座

近日,元和街道湖沁社区围绕“五彩湖沁 晚霞暖心”书记项目,联合康桥花园社区、晨曦馨苑社区、娄北社区,邀请社区卫生服务站谢祖辉医生和顾晓梦医生开展冬季养生保健知识讲座。

此次讲座围绕冬季的气候特征,从日常生活饮食、运动方面,详细介绍了冬季常见多发病的特点。谢医生提醒在场居民,冬季天气干燥,要多喝水,多食新鲜果蔬,房间多通风等。同时,保持心

情愉快也是养生保健的重要因素,在生活中要保持积极乐观的心态,湖沁社区日间照料中心给老年居民提供了便民助餐、中医理疗、观看电影、心灵慰藉等服务。

讲座结束后,医生还为听课的居民进行免费的颈动脉B超筛查。接下来,湖沁社区党委将通过开展一系列爱心义诊、健康养生等活动,提升群众对老年疾病的认知度,真正让“养老”变成“享老”,延伸党建服务“触角”。

庄昱 高达

元和街道多社区开展学习活动

日前,元和街道日益社区党总支联合御苑家园社区党委、庆元家园社区党总支、安元佳苑社区党总支在元和塘直播电商产业园“党建直播间”开展学习贯彻党的二十大精神活动,党组织代表、新业态新就业群体一起参与学习活动。

元和塘直播电商产业园设有海棠小站和元气加油站,向快递小哥、外卖员等新业态新就业群体传递党的关爱和温暖,激发新业态新就业群体满满“元气”,推动党建

工作稳步提升。

下一步,社区将不断拓展合作的深度和广度,充分发挥党组织优势互补作用,进一步扎实党建工作基础,优化整合党建资源,激发党组织内生动力,提升党建品牌影响力和基层治理实际,引导他们深度融入社会治理,强化服务凝聚,坚持党建引领,突出为民导向,通过探索和创新进一步增强和提升为民服务的能力和水平。

陈少芸 高达

渭塘民警帮迷路老人安全回家

近日,苏州市公安局相城分局渭塘派出所接到市民沈先生的报警,称有位老人骑着电瓶车在路边找不到家了,需要警方帮助。

现场,只见一位老人独自坐在路边,身旁停着一辆电动自行车。通过询问,民警了解到老伯是常熟市辛庄人,但无法说出自己的家庭住址,也记不清家人的联系方式,只记得自己当天早上出门后迷迷糊糊地骑车到了渭塘,感觉环境越

来越陌生后,就停在了路边焦急徘徊。

老伯称,他的子女都在张家港、苏州市区等地,手机没电关机了,无法联系上他们。于是,民警通过查询户籍人口登记信息,终于联系上了老人的女儿。“要不是你们,后果真的不堪设想,真的太感谢你们了!”半小时后,老人的女婿张先生匆匆赶来,向民警连声感谢。

秦勇 徐晓安