

# 这群“老太仓”的生活，好羡慕！

□本报记者 张韵卓 文/图

最“灵”不过老太仓，作为富裕型“中国长寿之乡”，在太仓养老到底有多快乐？

跟随记者的步伐，一起走近太仓老年人的生活。嘘，你可别太羡慕了！



## 真热闹！公园里的怡然自得

一日之计在于晨，太仓老年人一天的生活，从早晨6时逛公园开始。宜人的风景、新鲜的空气，还有一群志同道合的“老伙伴”，怎能不惬意？快看，公园里的每个角落都被分成了不同的“流派”：“喝茶闲聊派”“强身健体派”“下棋娱乐派”。



## 好内卷！老年大学内的孜孜不倦

在老年大学，学习充电的退休老人越来越多，琴棋书画样样精通，不得不说是太仓这群老年人够“卷”！

在二楼，一阵欢快的音乐声响起，循声而去，教室里正在开展拉丁舞教学。在老师的带领下，学员们随着音乐节拍尽情扭动，身姿挺拔，让人很难想象这是一群年过半百的老人。

72岁高龄的施老师是老年大学的老学员了，除了拉丁舞课，他还报了另外两门课程。“退休后就想找点事做，老年大学的课程丰富、设施完善，我在这里不仅能学到技能，还交到了一群朋友，非常好。”施老师说。同施老师一样，这里每一位老人的脸上都洋溢着幸福的笑容。记者能感受到，他们的退休生活充实又快乐。

据了解，今年老年大学春秋两季班共开设了264个班级，学员近1万人次，教学内容丰富多彩，涵盖古琴、书法、舞蹈、视频制作等68门课



程。老年大学相关负责人表示：“今年还新开了老年人积极心理学课程，目的就是增强老年人的心理适应能力，让他们保持积极乐观的心态。”

## 会享受！养老服务中心的暖心关怀

下棋聊天、康复辅助、心理疏导……位于洛阳路的娄东街道综合为老服务中心于今年9月启用。一走进大厅，整洁的环境、明亮的配色让幸福感油然而生。闲来无事的时候，周围老人都会来这里坐一坐，吃吃饭、聊聊天、下下棋……暖心周到的服务，舒适干净的环境，让这里成了附近老人“第二个家”。

麻雀虽小，五脏俱全。工作人员表示，这里既有供老人休闲娱乐的文化活动区，又有为老人提供健康诊疗的医疗保健康复室，还有亲子阅读室、适老化产品服务区、多功能室等。除此以外，定期举办的培训讲座、节日活动等，也颇受老年人欢迎。

在这里用餐的孙阿婆告诉记者，她今年77岁，子女经常不在身边，每天都会来综合为老服务中心用餐、看书、休息，“这里的每个人对我都很友善，我虽然不是本地人，但非常享受在太仓养老的日子”。

幸福感爆棚的老年生活让人羡慕不已，在太仓，不仅老有所养，而且老有所乐，“品质养老”不再是美好愿景。



## 1 二手杰作



● 上映时间：2023-10-27  
● 国家/地区：中国大陆  
● 类型：剧情/喜剧  
● 简介：这是一个关于“儿子‘死’了，爸爸‘红’了”的荒诞故事。儿子坠楼“自杀”，父亲替儿子写了一封才华横溢的代笔遗书，竟然一夜成名……马寅波（于和伟 饰）是位高中语文老师，人到中年，哪哪不行。儿子马墨（郭麒麟 饰）坠楼“自杀”，马寅波为了面子替儿子写了一封遗书，竟然让儿子一夜爆红，而他也假借儿子的名义，实现了自己逐梦文学圈的愿望，出书、炒作、颁奖，红得不亦乐乎。但儿子的突然醒来，让整件事情的发展变得越发离谱……

## 2 意外营救



● 上映时间：2023-10-27  
● 国家/地区：中国大陆  
● 类型：剧情/动作/犯罪  
● 简介：退役女拳击手李胜男在销售保险中偶然卷入了一场由富豪姜海川自导自演的绑架，然而螳螂捕蝉黄雀在后，一场由姜海川身边亲信密谋的真正绑架正悄然而至，最终，李胜男力排万难，在解救姜海川的同时也获得了自我成长。

# 别着急 日子不过见招拆招

一到周末，便觉日子填充了不少悠然怡悦的氛围，更何况是在万物金黄时，迎杭州第4届亚残运会开幕，观看一场温暖而精彩的开幕式！当然，哪怕得闲只做了几件小事，内心也充盈着欢喜。你在休息放松时喜欢做些什么事？一起来聊聊吧。

### 一、晒晒秋天的阳光总是好的

十月是很好的月份，云淡风轻，温和爽飒。去秋天的原野拾取一些漂亮的叶子，颜色鲜亮的果实，哪怕什么都不做，在秋天的阳光里坐一会儿也是好的。

秋天，秋天什么也没有留下，只留下一个暖暖，只留下一个暖暖，一切便都留下了。  
——应弦《秋歌》

### 二、最美不过睡到自然醒

面对生活里那些匆忙的部分，要学着让自己松弛一点，放慢一些。别着急，日子不过见招拆招。

要赖床赖得好，常在于赖任何事赖得好。亦即，要能待得深久。譬如过日子，过一天就要像长长足足地过它一天，而不是过很多的分，过很多的秒。

那种每一事只蜻蜓点水，这沾一下，那沾一下，急急顿顿，随时看表，到处赶场，是最不能享受事情的。  
——舒国治《理想的下午》

### 三、烹饪美食

爱做饭的人，胸中有一种天清月朗的开阔。面对生活的高低起伏，他们总能在与美食的交涉中治愈自己，在一蔬一饭间重拾对生活的热情。

蔬菜洗净，去根，在开水锅中焯至八成熟（不可盖锅盖），捞出，过凉水，加一点盐，剁成菜泥，挤去菜汁，以手在盘中转成宝塔状。

先碎切香干（北方无香干，可以熏干代），如米粒大，泡好虾米，切姜末、青蒜末。香干末、虾米、姜末、青蒜

末，手捏紧，分层堆在菠菜泥上，如宝塔顶。好酱油、香醋、小磨香油及少许味精在小碗中调好。菠菜上桌，将调料轻轻自塔顶淋下。吃时将宝塔推倒，诸料拌匀。  
——汪曾祺《家常酒菜》

### 四、去家附近的菜市场

都说，菜市场是最具烟火气的地方，有和你聊哪个菜新鲜的邻居，有给你预留喜欢食材的摊位老板……我们去菜市场寻求的不仅是美味的犒劳，更是“人与人”之间珍贵的交谈与情感的互动。

菜市场色彩缤纷，黄瓜之绿，番茄之红，茄子之紫，茭白之白，还有橙色的胡萝卜，彩色的柿子椒，轮番刺激你的视觉；边卖边说笑的商贩，躲在一隅下棋的老少，楼梯上守着堆菜孤群玩手机的青年。

每个人都过着自己的生活，构成了这座古城的此刻风景。  
——马未都《菜场风景》

### 五、来一场随遇而安的漫步

走路，是“读城”的方式。每一趟丈量都是一段微型的观光旅游，尽情欣赏与思考周边的景物。我们会感到自己同自己的身体前所未有的亲近，也会感到身处的环境前所未有的鲜活。

散步的去处不一定要是山明水秀之区，如果风景宜人，固然觉得心旷神怡，就是荒村陋巷，也自有它的情趣。一切只要随缘。

我从前沿着淡水河边，走到萤桥，现在顺着一条马路，走到土桥，天天如是，仍然觉得目不暇给。朝露未干

时，有蚯蚓、大蜗牛，在路边蠕动，没有人伤害它们，在这个时候这些小小的生物可以和我们和平共处。  
——梁实秋《散步》

### 六、见一见朋友，尽情尽兴地聊天

时常会想，有朋友陪伴是多么幸福。可能好久不见了，但心中总有抹不掉的你。

这世界上有各种各样的人，恰巧我们成为了朋友，这不是缘分，只仅仅是我们本就应该成为朋友。  
——电影《绿皮书》台词

### 七、去跑步吧，只享受简单

动起来吧，所有你憧憬的样子，都得靠自己来雕刻。所有你向往的远方，都得自己一步步走到。动起来吧，“生命在于运动”，你瞧，日月星辰，风云山海，不也一刻不停地迸发着生机的火花吗？祝你，跑跑跳跳，如风如山如海！

对我来说，跑步不独是有益的体育锻炼，还是有效的隐喻。我每日一面跑步，或者说一面积累参赛经验，一面将目标的横杆一点点提高，通过超越这高度提高自己。

每每有人问我：跑步时，你思考什么？老实说，我压根想不起来。在寒冷的日子，可能思考一下寒冷；在炎热的日子，则思考一下炎热；悲哀的时候，思考一下悲哀；快乐的时候，则思考一下快乐。  
——村上春树《当我谈跑步时，我谈些什么》  
(据央视新闻)

### 公告

根据《电信网络诈骗新型违法犯罪案件冻结资金返还若干规定》第八条第一款第三项、第二款和《电信网络诈骗新型违法犯罪案件冻结资金返还若干规定实施细则》第十七条之规定，我局拟将受理的陈某某网络诈骗案中涉案银行卡(卡号：6217282052000747463，开户名：钟辉，开户行：广东连平农村商业银行股份有限公司元善支行)中冻结资金6314.32元向受害人陈某某按比例返还5894元。本公告发布之日起三十日内，被害人、其他利害关系人可就本案返还被冻结资金向太仓市公安局提出异议并提供相关证明材料。  
特此公告  
太仓市公安局  
2023年10月24日

### 公告

根据《电信网络诈骗新型违法犯罪案件冻结资金返还若干规定》第八条第一款第三项、第二款和《电信网络诈骗新型违法犯罪案件冻结资金返还若干规定实施细则》第十七条之规定，我局拟将受理的孙某某网络诈骗案中涉案银行卡(卡号：6217933000129891423，开户名：张娟娟，开户行：中国邮政储蓄银行股份有限公司南通市崇川支行)中冻结资金13027.85元向受害人孙某某按比例返还3755元。本公告发布之日起三十日内，

被害人、其他利害关系人可就本案返还被冻结资金向太仓市公安局提出异议并提供相关证明材料。  
特此公告  
太仓市公安局  
2023年10月24日

### 公告

根据《电信网络诈骗新型违法犯罪案件冻结资金返还若干规定》第八条第一款第三项、第二款和《电信网络诈骗新型违法犯罪案件冻结资金返还若干规定实施细则》第十七条之规定，我局拟将受理的吴某某网络诈骗案中涉案银行卡(卡号：44250100002500003345，开户名：深圳市高达尚网络科技有限公司，开户行：中国建设银行股份有限公司深圳东门支行)中冻结资金82534.21元向受害人吴某某按比例返还2000元。本公告发布之日起三十日内，被害人、其他利害关系人可就本案返还被冻结资金向太仓市公安局提出异议并提供相关证明材料。  
特此公告  
太仓市公安局  
2023年10月24日

### 公告

根据《电信网络诈骗新型违法犯罪案件冻结资金返还若干规定》第八条第一款第三项、第二款和《电信网络诈骗新型违法犯罪案件冻结资金返还若干规定实施细则》第十七条之规定，我局拟将受理的路某某网络诈骗案中涉案银行卡(卡号：6228480608701856072，开户名：罗肖，开户行：中国农业银行股份有限公司东莞万江万福支行)中冻结资金40001.9元向受害人路某某按比例返还16000元。本公告发布之日起三十日内，被害人、其他利害关系人可就本案返还被冻结资金向太仓市公安局提出异议并提供相关证明材料。  
特此公告  
太仓市公安局  
2023年10月24日

根据《电信网络诈骗新型违法犯罪案件冻结资金返还若干规定》第八条第一款第三项、第二款和《电信网络诈骗新型违法犯罪案件冻结资金返还若干规定实施细则》第十七条之规定，我局拟将受理的浦某某网络诈骗案中涉案银行卡(卡号：6228480128684346272，开户名：杨国强，开户行：中国农业银行股份有限公司深圳西丽支行)中冻结资金1113237.54元向受害人浦某某按比例返还177769元。本公告发布之日起三十日内，被害人、其他利害关系人可就本案返还被冻结资金向太仓市公安局提出异议并提供相关证明材料。  
特此公告  
太仓市公安局  
2023年10月24日

### 公告

根据《电信网络诈骗新型违法犯罪案件冻结资金返还若干规定》第八条第一款第三项、第二款和《电信网络诈骗新型违法犯罪案件冻结资金返还若干规定实施细则》第十七条之规定，我局拟将受理的浦某某网络诈骗案中涉案银行卡(卡号：6228480128684346272，开户名：杨国强，开户行：中国农业银行股份有限公司深圳西丽支行)中冻结资金1113237.54元向受害人浦某某按比例返还177769元。本公告发布之日起三十日内，被害人、其他利害关系人可就本案返还被冻结资金向太仓市公安局提出异议并提供相关证明材料。  
特此公告  
太仓市公安局  
2023年10月24日

### 公告

根据《电信网络诈骗新型违法犯罪案件冻结资金返还若干规定》第八条第一款第三项、第二款和《电信网络诈骗新型违法犯罪案件冻结资金返还若干规定实施细则》第十七条之规定，我局拟将受理的路某某网络诈骗案中涉案银行卡(卡号：6228480608701856072，开户名：罗肖，开户行：中国农业银行股份有限公司东莞万江万福支行)中冻结资金40001.9元向受害人路某某按比例返还16000元。本公告发布之日起三十日内，被害人、其他利害关系人可就本案返还被冻结资金向太仓市公安局提出异议并提供相关证明材料。  
特此公告  
太仓市公安局  
2023年10月24日

### 沙溪片区历史遗留危旧公房腾退公告

为切实提升人民群众的住房安全感，更好地履行人民政府和国企的责任，经沙溪镇人民政府与太仓市资产经营集团有限公司多次协商研讨，决定对存在较大安全隐患的历史遗留危旧公房原址进行腾退处置。认定标准如下：

一、享受本次危旧公房腾退政策的认定标准时间节点：以批准绿宝公司破产之日(2006年5月23日)为节点。(企业移交至工投公司期间有变化的，以清单提供的名单为准)。

二、腾退承租人的认定，需同时满足以下三个条件：1.以太仓市资产经营集团有限公司提供的2017年摸底清单为依据，在规定统一时间节点户口在太仓范围内且承租人或配偶在世。如有遗漏的，以厂方同承租人签订的租赁合同、租赁卡及交租金收据凭证为依据，其他能证明的材料，根据实际情况确定。

2.夫妻双方未参加过房改或货币分房的。

3.在规定时间内是本单位职工或退休工人的。对于解

放前就已租住此房屋的或外厂属于调剂性质租用公房的，且符合本厂职工其他各项要素的，并按标准租金缴纳房租的，参照本厂职工处理。

非法占有、私搭乱建房屋的，不享受本次危旧公房腾退政策，必须无条件退出该房。

三、承租房屋面积的认定：1.有房产证的按房产证记载面积为依据；2.聘请第三方专业评估测绘机构进行测绘报告为依据。非法占有、私搭乱建房屋的不予认定租赁房屋面积。凡满足上述条件的承租户请于本公告之日起二十个工作日内携带夫妻双方身份证、户口本、租赁合同、租赁使用卡及交租金收据等凭证前往危房腾退临时办公室(原8号楼西侧)，联系人：陆惠平，联系电话13906226303，进行登记确认。逾期满五个工作日未前来登记的，视为原承租人已退出承租，相关清理拆除工作正常进行。  
特此公告  
太仓市资产经营集团有限公司  
沙溪镇人民政府  
2023年10月16日

遗失声明  
● 梅桃遗失梅一昕的出生医学证明，出生证编号：R320718864，出生日期：2018年3月13日，声明作废。

十大高发类案之 虚假网络投资理财类诈骗  
不加入“投资群”，不信“荐股大师”，低成本高回报是骗局。  
投资有风险，理财需谨慎，凡是标榜“内幕消息”“稳定高回报”的网络投资理财，都是诈骗！  
国家反诈中心