

# “点亮星夜”让市民乐享“夜精彩”

□本报见习记者 宋沐恩

倾听民声·关注民生  
太仓市12345政务服务便民热线协办

天色渐晚,华灯初上,太仓这座江南小城却未因日落而沉寂。连日来,一系列丰富多彩的夏季晚间文明实践活动大大丰富了广大市民的夜生活。婉转的戏曲、悠扬的歌声、烟火气息浓郁的市集……让太仓在夏夜生出别样的风情。

缤纷活动 点亮城市夜间之光

“爱乐之夜”“曲艺之夜”“非遗之夜”“魔术之夜”“喜剧之夜”“古风之夜”等系列常态化夜间文明实践活动,让夜晚的浮桥镇热闹非凡。

7月24日晚,首届太仓青年歌手大赛浮桥镇海选现场,各位选手纷纷亮出绝活,登台献唱。舞台上,歌手激情四射;舞台下,观众热情如火,现场一片火热。

上周末,双凤镇勤力村子莲园的“福运莲鲤”仲夏夜游会,为市民扫去炎炎夏日的焦躁和疲惫。荷塘里一盏盏古色古香的花灯随风摇曳,与远处身着汉服的女子相映成趣,徜徉在亲水木栈道上,市民仿佛穿越了时空。

“虽然说天气很炎热,但沉浸在荷塘美景中,让人忘记了炎热。”市民刘艳兴奋地说。活动中,她不仅观赏了汉服表演,还亲手制作了福运漆扇和掐丝珐琅荷花书签,深深感受到了传统文化的魅力。此外,市集上的特色小吃、精美文创、非遗缠花等也让大家流连忘返。



因时制宜 升级文明实践服务

每年夏天,各式各样的文明实践活动就在太仓的大街小巷如火如荼地开展起来:纳凉剧场、送清凉志愿服务、邻里文化节、理论书场等,让市民在纳凉消暑之余,感受文明魅力。

今年,我市进一步创新,开启“因时制宜”模式,全方位升级文明实践服务的精度、范围和内容,有效解决了供需不匹配、时空不对位的问题。积极引导各新时代文明实践所(站),充分发挥各自专业领域的优势和特点,用好现有空间、阵地、资源,利用群众晚间休闲纳凉时段,打造“夜服务”“夜分享”“夜体验”等文明实践新场景,在夏季的夜晚,唱响娄城文明之歌。

7月15日,太仓市“夜太美 践

文明”——“点亮星夜”夏季晚间文明实践活动在璜泾镇永乐村新时代文明实践实践站启动。永乐村同步开启了第二届邻里生活节,通过戏剧、小品、舞蹈等节目以及夏夜市集、农民运动会、夏夜晚风露营party等活动,为村民们带来了一场别开生面的文化盛宴。

这是我市通过市镇村三级联动,将精彩纷呈的文明实践活动送到群众“家门口”的生动写照。今年,我市将通过理论夜校、书香夜市、电影夜场、科技夜集、文艺夜演、健身夜场等形式,开展“点亮星夜”夏季晚间文明实践系列活动177场。市民可通过太仓市新时代文明实践志愿服务平台进行预约。

“量体裁衣” 更好满足群众需求

内容丰富的夜间文明实践活动,正吸引着越来越多的市民走出家门,感受夏夜精彩。

“今天,我们一家五口一起来了。”家住浮桥镇的市民陈女士说,她家附近经常举办各类夜间活动,小孩、青年、老年人都能找到自己感兴趣的内容。市民王先生也表示,如今晚上的各项活动都非常精彩,他基本上不会错过。

但采访中,不少市民也表示,虽然活动越来越多,但也存在活动同质化、内容不够深入等问题。

因此,除了“因时制宜”,夜间活动更应因“需”制宜。如何更好地对

接群众不同时期、不同类型的精神文化需求,是值得深入考虑的问题。对此,市民也提出了许多自己的期盼。陈女士表示,自己平时工作比较忙,很少有时间陪孩子,“我觉得可以多举办一些亲子互动活动,让我们在陪伴孩子的同时,也能丰富孩子的课余生活。”王先生则认为,活动应当区分受众年龄层,针对不同年龄段设计不同类型的活动。

市委宣传部新时代文明实践指导中心相关负责人介绍:“为更好地满足广大群众的精神文化需求,一方面,我们加大了非工作时间的活动频次、力度;另一方面,也协调

了相关行业部门的专业化课程及服务。”未来,我市将进一步以群众需求为导向,以方便群众参与为出发点,按照“离家近、举步到、喜欢去”的标准,选择群众聚集度高、基础条件较好的公共文化设施,打造更多贴近民生、丰富多彩的文明实践活动。做到充分调研群众需求,“量体裁衣”设计制定活动项目,发挥文明实践志愿者力量,激发本地乡土文化人才、群众文艺团队等的积极性,让群众成为文明实践活动的主角。让文明实践“活”起来、“热”起来,让群众畅享“夜文化”、共享“夜文明”。

## “三伏贴”火了? 当心五个误区!

入伏后,不少人开始贴敷“三伏贴”,不少医院也发布了“三伏贴”贴敷的通告。不过,需要提醒的是,“三伏贴”不是“万能贴”,更不能乱贴,理性看待“三伏贴”,认清误区,才能达到预期效果。

●误区一:网上购买,自己贴敷。  
正解:网上购买、自己贴敷不可取,精准取穴和辨证用药是关键。

随着网络的普及,一些患者为图方便和省事,在网上或药店自己购买“三伏贴”在家贴敷。但“三伏贴”的药物是根据患者身体状况调配的,且不同疾病贴敷的穴位也不同,仅凭生活常识和网上查询的“理论知识”不够严谨,治疗效果难免不理想,甚至会出现不良反应。此外,精准取穴也很关键,虽然网上有经络穴位图,但患者不是医生,照着图贴难免位置有出入,会影响

疗效。

医生建议,市民选择和贴敷“三伏贴”要到正规医疗机构,万不能依据自己的判断,在网络上任意购买、随意贴敷。

●误区二:“冬病”仅靠“夏治”即可,平时不可不治。

正解:冬病夏治不能代替日常治疗保健。

很多人认为,冬天易发作或加重的疾病,只有在夏天治疗才能“除根”,其他时间治疗都无济于事。其实,这是个很大的误区。有病不及时治,非要忍到三伏天治,只会延误病情,适得其反。“冬病夏治”确实有效,但不少“冬病”如果病情严重,还需及时治疗。

另外,冬病夏治并不能代替日常治疗,尤其是慢性病的预防比治疗更重要,要调养结合,才能达到最佳效果。

比如少吃寒凉饮食,生活规律,睡眠充足,情绪乐观,适度锻炼等。

●误区三:贴的穴位越多越好。

正解:中医讲究治病求本,针对病因贴敷才是根本。

贴“三伏贴”的人群不乏多种疾病的患者,如同时有气管炎、鼻炎、关节炎等,这类患者往往希望在各疾病治疗部位上都贴上药贴,有的患者甚至认为,贴的穴位越多越好。然而中医治病求本,也就是要从错综复杂的临床表现中探出疾病的根本原因。很多“冬病”的问题归根结底是阳虚,所以补益阳气是根本,只要能把握住补益阳气的主要穴位,就是抓住了病根。

●误区四:贴敷时间越长越好。

正解:贴敷时间太久皮肤容易起

不少人认为“三伏贴”贴敷时间越

长,药物吸收越充分,效果越好,其实这是不对的,“三伏贴”并非贴的时间越长越好,贴得太久皮肤容易起泡、溃烂。具体的贴敷时间应该根据医嘱来进行,一般成人每次贴敷时间为4~6小时,小儿贴敷时间为2~4小时,以患者能够耐受为度,如自觉贴药处有瘙痒、灼热等明显不适感,即可自行取下。

●误区五:把贴敷“三伏贴”注意事项当耳旁风。

正解:注意事项很重要,种种禁忌都可能影响到贴敷效果。

贴“三伏贴”后,一般医生都会叮嘱患者一些注意事项。可是有些患者却当耳旁风,根本不注意。要保证药物的作用发挥到最大化,种种禁忌都可能影响到药效发挥,所以要严格遵循医嘱。

(来源:苏州发布)

12345  
老张热线 13962408686

小区何时通天然气?

有沙溪镇项顶新村居民询问:小区的天然气管道已经埋设几年了,什么时候可以通天然气?

沙溪镇工作人员回复:项顶新村已列入2024年通气计划,小区内部低压燃气管道均已铺设到位,没有开通天然气主要是因为小区外部市政气源管道建设相关审批手续较复杂。该段市政管道长达5.3公里,并途经多条市级干线道路和杨林塘三级航道。目前,该段市政管道走向选址方案设计已确定,前期各项审批手续基本完成,燃气公司正在办理各项开挖管道审批准备手续,待方案批准后加以实施。

摩托车如何报废?

有市民询问:有摩托车要报废,请问具体手续流程是怎样的?

市公安局工作人员回复:根据相关规定,包括摩托车在内的机动车所有人申请注销登记的,应当向报废机动车回收企业交售机动车,确认申请信息,提交机动车登记证书、号牌和行驶证;报废机动车回收企业应当确认机动车,向机动车所有人出具报废机动车回收证明,机动车所有人七日内将申请表、机动车登记证书、号牌、行驶证和报废机动车回收证明副本提交车辆管理所。车辆不在登记地的,可以向车辆所在地机动车回收企业交售报废机动车。

这处限高杆能否装回去?

有浮桥镇居民反映:浮桥镇镇楼管理区东方红桥上原有限高杆,后因部分居民盖房取掉,但一直有大车进来停车、调头,多次将民房墙角、屋檐撞坏,能否重新设置限高杆?

浮桥镇工作人员回复:经工作人员现场查看,限高杆为老街内居民原地翻建运送材料所拆卸,拆卸后未安装好,现在已经将该限高杆修复好。

双凤镇全民健身中心还开放吗?

有市民询问:位于双凤中学的双凤镇全民健身中心还开放吗?

双凤镇工作人员回复:经与双凤中学联系,因跑道进行维修,7月至8月,全民健身中心暂不开放,等跑道修复完成后再开放。

井盖破损能否尽快修复?

有浏河镇居民反映:上海东路从闸北路路口向东的非机动车道上,一片管道井的井盖有破损与不平,不少人骑电动自行车至此都避开并改走机动车道,存在一定安全隐患,能否尽快修复?

市供电公司工作人员回复:工作人员已到现场查看,并将存在破损情况的井盖进行修复更换,现已无安全隐患,不影响非机动车通行。

这处路面能否修一修?

有市民反映:县府东街、交通弄路口一处路面,车辆通过时,颠簸得很明显,能否修一修?

娄东街道工作人员回复:已计划于7月底对该处路面进行破碎并重新维修道路基础,再铺设沥青,工期约10日。

广告

