# 我为美丽苏州奉献绵薄之力

苏州是一座美丽的城市又是我的家乡。作为这座城市的市民，我非常愿意在有生之年为美丽苏州奉献自己的绵薄之力。

自去年起，我成为一名"城事大家管"志愿者后，我先是通过学习了解有关城市管理问题以及的顺序，并且在寻找问题和解决问题上下功夫。任何事情都是开头难，许多相关知识要边做边学习，心急是吃不了热豆腐的。刚开始时，显得有点手忙脚乱，拍照拍坏了，内容也填写坏了，大类、小类也点错了。但是心急之中，我始终没有气馁，就是了确认报送，慢慢又得重来。在反反复复的实践过程中，逐步掌握了报送技巧，拍摄远景照片、近景照片，慢慢地得心应手了。问题线索符合条件可以报送到平台，问题线索不可以报送，准确率在不断提高，报送问题的线索逐渐增多。5月份、6月份报送城市管理问题线索分别名列全市前20名行列，更增添了坚守下去把志愿者工作做好的信心。

寻找线索是件辛苦事，要边开动脑筋找门路，时常是步在七里山塘，往往不五院，冒着风雨，走街串巷；顶着烈日，风暴，同里古镇、盛泽镇，沿着吴中大道、吴江城市吴中区、相城区、姑苏区、吴江区、苏州工业园区、苏州高新区。有时冒着雨，有时顶着烈日，冒着严寒酷暑，一般走遍了许多，不能够落下。本来要坐公交车下班看见了现象就拍摄，变化情况，现在还养成行程观察的习惯，看看有没有需要报送的线索，不管刮风下雨，只要发现线索，就会停下来把它拍照上报。虽然苦了一点，但是看到自己上报的线索被确认，而且经过一段时间被相关单位、部门整改了，破损的窨井盖更换了新的；枯树、死树、死树被砍除，重新栽种新树，城市绿化美化城市；非法广告被清除了；破损的栏杆被修复了，凹凸不平的路面被平整了，安全隐患被消除了，心中油然而生就会产生一种成就感……

虽然是一些小事平凡事，举手之劳之事，不值得炫耀。但是从中也可以体会到任何伟大的事情都是从小事做起，点滴做起。也希望在全社会做好事，积少成多，提升自己。只要自己的力气没有白花，为美丽苏州奉献绵薄之力就值得。

（朱琰）

# 老党员庆贺党生日

最近，姑苏区金阊街道彩香一村四区社区党委组织开展一场主题为"庆七·一"党建庆祝活动。通过社区"聚心聚力"行动支部党员志愿者和文艺骨干一系列演出以及表彰优秀党员，让社区党员欢聚一堂，共同庆祝党的九十七岁生日。

"聚心聚力"行动支部演出节目可谓精彩纷呈。由社区舞蹈、歌咏、李焕、民乐、戏曲、曲艺六个志愿团队带来的节目一个接着一个，让人目不暇接。行动支部74岁的严阿姨书记把京剧和越剧两项艺术很好地融合在一起，自创越剧京剧作品《留下住小节就行不住长》，花费近一个月时间，前后修改了四次歌词，通过艺术形式向广大党员和群众发出"学廉守洁、风清气正"的呼声。值得一提的是，社区居两位评弹名的评弹艺术家朱民长和周兰英夫妇，以一曲根据毛泽东诗词《卜算子·咏梅》谱曲的评弹，唱出了共产党人和梅，坚贞的梅子与高尚，博得台下阵阵掌声。此外，"太极功夫扇"以及《再唱山歌给党听》的舞蹈韵味十足，大合唱《阳光中国》、《共产党人好比种子》等更把活动推向高潮。本次党建庆祝活动，不仅让"聚心聚力"行动支部党员志愿者和文艺骨干能展示自我才华，为党的生日献礼，也让社区党员欣赏到形式多样的精彩表演，共庆欢治生日，收获很多快乐。

（苏文 一铎）

# 中老年夏季巧防皮肤病

皮肤科最繁忙的季节是每年的六七月份，炎炎夏日正是各种皮肤病的高发期，人体的皮肤新陈代谢旺盛，容易出现各种各样的问题。那么，中老年人如何保养好夏季的皮肤，尽量减少皮肤疾病的发生。要做好夏季的皮肤防护，最重要的是做好防晒工作，防止汗液过多和小心真菌感染这三项。

做好防晒工作。夏季太阳的紫外线可以强烈灼晒皮肤，通过光毒反应或光变态反应，形成各种不同类型的皮肤病，如日晒伤、多形性日光疹、慢性光化性皮炎等；同时，紫外线还是很多皮肤病的诱发因素或加重的原因，因为过多的日光照射可以使得很多静止期皮肤病加重，如红斑狼疮、湿疹等。因此，平时最佳的皮肤护理是有效防护，在夏季进行防晒工作是最必须的一课。夏季外出时要尽量避开阳光强烈的中午和下午，选择早上或傍晚；出门一定要准备遮阳伞，带上宽边遮阳帽，穿防晒服等物理防晒。在防晒产品选择上，目前推荐的是全波段紫外线防护，所以要选同时含有SPF值（防晒系数）和PA值（防止UVA紫外线的有效保护指标）的产品。

防止汗液过多。在高热天气里，身上出的汗液留下新，滞留在皮肤里，很容易出现痱子、长疖、汗斑等等皮肤病。这夏天最常见的就是痱子，主要集中在脖子、前胸、后背、肘窝等。其症状主要是开始时局部皮肤发红，然后慢慢形成大片红色丘疹，又痒又疼。其实，预防痱子很简单，平时多注意环境的通风及衣物的舒适，保持身体清洁干爽；多洗澡，洗用温和的肥皂，洗完后使用痱子粉，特别是脖子、腋下等有褶皱的部位。

小心真菌感染。夏季最多见的皮肤病就是真菌感染，也就是各种癣，包括手足癣、股癣、花斑癣、头癣等。通常我们常说的脚癣，也就是脚气，很多人都有，一到夏天就容易发作。因为脚趾间湿度高，最适合真菌生长繁殖，如果再用手去抓，还能传染上手癣，病菌传染给他人，也就是"灰指甲"。真菌引起的皮肤病相对来说病程较长，夏天一热就容易复发，所以千万别自己随便用药，一定要在医生指导下治疗。同时，要保持患病部位干燥。尤其是脚部，尽量穿透气的凉鞋，出汗的时候勤换鞋袜，每天用温水洗，别闷脚。

（陈怡 一铎）

# 收藏父辈革命史料的老人

最近，家住葑门片区（双塔街道）大公园社区的退休老兵、离休干部年过古稀的李本民把家中的书柜仔仔细细整理了一遍，从中翻出几册泛黄的文稿，珍惜着和上面的笔迹。这位从军多年的八旬老人不禁眉头苦了一下。七十一年前，当时只有14岁的李本民参加了革命斗争的父亲李天人牺牲，成了他们童子永远无法忘怀的伤痛。多年来，他只能从父亲留下的手稿和日记中，回忆儿时与父亲相伴的点滴往事，寄托对父亲的无尽思念。

1947年4月26日，当时正在南汇县上海南汇20多里的大团镇南中学读书的李本民接到一个从家里传来的噩耗——父亲李梦丹在前一天被南汇县保安团残忍杀害。站在父亲遗体旁，血肉模糊的遗体前，李本民泣不成声。时隔多年以后，李本民才知道，父亲的牺牲是因为叛徒出卖，父亲李梦丹被抓走后，南汇县保安团给他上了老虎凳，还把他吊在房梁上严刑拷打，想逼他供出党组织的秘密，可他宁死也不开口。恼羞成怒的敌人在拷打他一整天之后，在第二天傍晚把他押到南汇下沙的万家桥边，残忍地杀害了。

李本民老人从书架的抽屉里取出一册手稿并翻开，只见手稿扉页上是两行刚劲有力的毛笔字——"梦丹吟草，秋水自芳"，打开翻一翻，其中记录着父亲写下的数十首古体诗词。"我父亲当年是南汇县名医，同时也是诗人和书法家，这本手稿上的字迹都是他亲笔所写。封面上的'秋水自芳'是父亲当时写下的党组织的化名。"在李本民抽屉里，除了这本诗词手稿，还有一册是父亲留下的文稿、一本父亲小学时代的作文簿，以及当年父亲用过的一只麦乳精罐，这些物品保存至今完好不易。

李本民说，1949年5月南汇解放，党组织把确认李梦丹为革命烈士的证明交给李家人。他们当时就把父亲保存下的烈士遗物大部分作为革命文物交给华东烈士纪念馆收藏。作为对李梦丹烈士的纪念，当地政府将李梦丹烈士生前居住的南汇县曹家宅改名为梦丹村，这个村名一直沿用至今。数十年来，不管在哪里，当兵还是离休以后，他一直没有忘记父亲的教诲。平时只要一有空，他都会挥毫泼墨，写下心中感慨，通过书写诗词寄托怀念之思。2003年，已经离休回国擅长书画风格的李本民发起成立苏州市毛泽东诗词研究会，将党史文化与传统书法有机结合，在苏州书画艺术界引领一股新风。

（志强 清云）

# 太仓市开展保健品食品专题讲座

近年来，随着人们生活水平提高，越来越多老年人开始重视健康问题。但由于对保健食品相关知识了解不多，导致一些不法商家利用健康讲座、免费旅游等手段，以及虚假宣传的蒙骗欺骗，对保健食品的功效夸大宣传，诱使老年人高价购买大量保健食品。

针对这一情况，太仓市市监局食品安全监管科与城厢分局、高新区分局，分别在城厢镇中区社区、太仓市老年大学，给老年朋友开展保健食品专题知识讲座。城厢分局局长、食安办法律顾问给老人们系统讲解保健食品的相关知识，以及在保健食品功效方面的一些认识误区，如何正确购买保健食品及如何维权。老人们听得十分认真，有的还做了详细的笔记。

两次讲座参与人数100余人，现场还发放保健食品知识宣传手册及小礼品100余份。通过开展宣传活动，进一步增强了老年人对保健食品的认识和维权观念，提高了他们理性消费意识。（潘建斌 小钰）

# 老年朋友须注重防眼散光

你有没有听说这种情况，测视力的时候能看到1.0，但看东西的时候视觉效果并不那么理想。苏州大学附二院眼科医生表示，视力测出的数值与视觉效果并不一定成正比。两个视力均是1.0的人，他们的视觉质量会一样吗？医生表示，这可不一定。同样两个矫正视力达到1.0的人，他们真正的视觉质量可能存在巨大差别。虽然他们都能分辨"E"的开口方向，但"E"在他们眼里可能一个是清晰的、边界分明的，另一个是模糊的、边界虚化的。在科学高度发展的今天，视觉质量才是衡量科学的标准。它是用于描述人眼整个视觉系统的功效。所以，一个人有好的视力可能不一定有好的视觉质量。

视觉质量下降有哪些表现呢？医生说，比如说看东西没有白天清楚甚至夜间无法开车，看东西的颜色没有以前鲜艳，区分颜色间的细微明暗和它们边界的能力较前下降，视物有重影，视野缩小等等。哪些眼部疾病可能导致视觉质量下降呢？医生介绍，屈光不正，例如散光、老花等；还有白内障早期中心视力或许能达到1.0，但视物模糊，周边视力下降，对比度敏感度下降。干眼症会导致视物易疲劳，我们常常会出现的刚开始清楚，过一会又模糊的情况。同样，青光眼患者视野缩小，也就是我们的余光变窄甚至消失，对安全时常会造成影响。

那么，如何保护好我们的视觉质量呢？医生说，舒适的光线可以得到良好的视觉信息，光线过强或过暗都会给眼睛带来不良影响。

（陈韵 清云）

# 编钟传人研制仿古双音编钟

作为"俞氏编钟"的唯一传人，俞家近期一直比较忙。除了忙于制作编钟，他还要跟姑苏区虎丘街道仁安社区的工作人员一起收集资料，准备申报区级非遗项目。"我做这一行已有16年了，老祖宗的手艺一定要传承下去，发扬光大。"俞家这样说。

据俞家介绍，编钟盛行于西周时期，是我国古代重要的编制打击乐器。由于其音色优美纯净，低音深沉浑厚，高音清脆悦耳，被誉为"钟、鼓、管、磬、羽、干、戚"之首。

根据史料记载，我国编钟出土已有八百多件。1978年，在湖北省随县曾侯乙墓出土了规模巨大、保存完好的曾侯乙编钟六十五件，其气势雄伟，音响悠扬深沉。相继出土的编钟，引起了人们的极大兴趣。

1983年，苏州市民族乐器三厂的俞子钟，也就是俞家的父亲，率先研制仿古双音编钟，获得圆满成功，先后获得轻工部优秀产品称号、获第一届全国乐器博览会优秀评奖奖，第二届北京国际博览会金奖等诸多荣誉，还曾参加过日本国际博览会展出。他们制作的仿古双音编钟先后被中央民族乐团、陕西省歌舞剧院（《仿唐乐舞》、《长安乐舞》）、天津音乐学院、沈阳音乐学院、西安音乐学院等数十家单位采购使用，受到广泛赞誉。

俞家说，最初，编钟完全靠纯手工打造，现在的加工条件比古代好多了，部分工序可以利用现代机器设备替补完成，但是关键的调音、抛光、打磨等细加工，仍需要一步步地用纯手工完成。"每一口编钟坯体，即便从一炉产出，因合成金属的不稳定性，音色也各有不同，只有经验丰富的人才能对调音音的长度、宽度、深度，给予细微而又精准的调整。"

"我整整学习了4年才独自制作。"在俞家看来，制作编钟，从选、青铜配比、浇铸、调音、抛光支架等工序，每一道都要严格把关，认真地对待，稍有疏忽，所有的辛劳都会付之东流。据悉，目前全国仅苏州和陕西两地制作编钟，在苏州仅有两个地方还在制作用于表演的编钟，俞家的工作室就是其中之一。从业16年来，俞家已成为工艺娴熟的钟师，环视周围，各式各样的编钟，成了他生活的重要部分。如何让编钟下回高端而和谐？如何让编钟文化贴近百姓的日常生活？俞家一直在思考。

（吴艺 亚日）