背包行者　满目青山夕照明

北海之春

背包行者刘菊凡，过去上海[illegible]生产劳动模范，退休后十年[illegible]，成了背包客行者圈里的行者楷模。[illegible]刘菊凡"走得动就一直走"的行走纪实视频。[illegible]的行走纪实[illegible]"走得动就一直走"的大[illegible]户。

刘菊凡每一次长途出游总会有[illegible]可以[illegible]的出游线路，一般都在20天左右[illegible]的时间内完成一次令人羡慕的专线旅程。[illegible]"[illegible]"、"[illegible]广东福建游线路"、"[illegible]、甘肃、四川游线路"等等。[illegible]这种旅行的[illegible]，与[illegible]同行[illegible]的专线旅行，[illegible]广告上说的"[illegible]"了。

这次要说的是2018年3月的一次同行"边境、海外及高原[illegible]线路"。二十天左右的行程，[illegible]从广西北海[illegible]边境、入东兴、去越南，再回广西经云南[illegible]甘肃，[illegible]四川，最后回甘肃的行程。其中，[illegible]了沿途二十多个城镇乡村，真可谓"国内[illegible]，[illegible]"啊！[illegible]一下，这次旅行的城镇乡村有：广西北海、涠洲岛、东兴、越南芒街、下龙湾、河内、广西[illegible]、[illegible]古镇[illegible]、[illegible]古镇、广西百色、甘肃[illegible]、[illegible]、四川[illegible]古城、甘肃[illegible]、[illegible]、[illegible]、[illegible]等众多知名古镇。

[illegible]刘菊凡同行的大行程，[illegible]一[illegible]

一[illegible]中[illegible]……

[illegible]北海，[illegible]人、[illegible]，[illegible]。[illegible]，[illegible]世界中[illegible]人的[illegible]……

北海[illegible]老街[illegible]人[illegible]。[illegible]城市上一[illegible]的[illegible]岁月。这条老街[illegible]于1927年前后，[illegible]19世纪中叶。[illegible]，一批西洋建筑[illegible]在北海建成，经过十[illegible]世纪的文化融合，[illegible]形成一条[illegible]老街。1927年以前，老街[illegible]北海[illegible]的商业街区，[illegible]：[illegible]的店铺主要经营[illegible]的[illegible]，[illegible]的店铺主要经营[illegible]、[illegible]、[illegible]、[illegible]等干海产，[illegible]，[illegible]、[illegible]、[illegible]、[illegible]等[illegible]用品。这老街[illegible]"近现代建筑博览"。[illegible]，[illegible]老街一[illegible]。

逛老街一直是刘菊凡和[illegible]的[illegible]。由于行程中在北海市内只有两天时间，住宿离老街又较远，加上[illegible]，我们[illegible]基本上只安排了一次2小时左右的游览。[illegible]上回住宿后[illegible]，[illegible]。

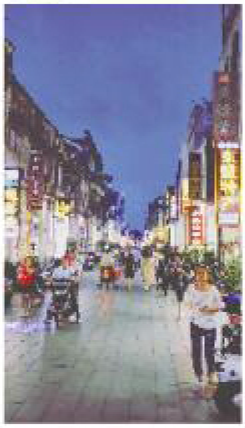
[illegible]北海老街[illegible]灯[illegible]，[illegible]九、十点钟[illegible]街上[illegible]。老街上开[illegible]。北海[illegible]，[illegible]。[illegible]北海老街上的[illegible]店[illegible]北海地区的

[illegible]。[illegible]。[illegible]"一[illegible]"。[illegible]。

老街的[illegible]。[illegible]、[illegible]、[illegible]等[illegible]。[illegible]一个。[illegible]。

[illegible]北海老街，[illegible]。

（青云）



独居老人互帮互助乐融融

在姑苏区[illegible]门片区（[illegible]街道）[illegible]社区"[illegible]47号小区"内，有3位空巢独居老人。她们互帮互助，[illegible]，[illegible]为"三朵金花"。她们每天下午都会[illegible]在一起，[illegible]，就像一大家子[illegible]。

[illegible]，[illegible]社区[illegible]居民[illegible]，[illegible]空巢老人[illegible]，[illegible]"三朵金花"正是社区[illegible]互助养老模式的一个典型代表。

今年77岁的[illegible]阿姨身体不太好。[illegible]，[illegible]阿姨[illegible]的一部分。[illegible]"[illegible]"[illegible]。[illegible]，[illegible]。[illegible]，[illegible]了大忙。

[illegible]阿姨耳朵不好，[illegible]。有一次，[illegible]门都无人应答，眼看天快黑了，打电话无人接听，[illegible]。第二天早晨，[illegible]，[illegible]女儿[illegible]，[illegible]。[illegible]，"三朵金花"之一[illegible]晚上11点[illegible]，[illegible]。[illegible]，[illegible]5分钟，[illegible]。[illegible]，[illegible]一人[illegible]。[illegible]。[illegible]，[illegible]下了[illegible]。[illegible]，[illegible]早已[illegible]。

[illegible]阿姨[illegible]去年[illegible]，一时间[illegible]，有半年多时间[illegible]不出户，[illegible]。[illegible]"三朵金花"里最[illegible]的人。[illegible]，[illegible]阿姨[illegible]。[illegible]，[illegible]阿姨[illegible]。"人生没有[illegible]的事情，风雨过后总有彩虹。"[illegible]，[illegible]阿姨[illegible]。

现在，她们[illegible]已[illegible]。有什么事大家都会招呼一声，[illegible]一起解决。每天[illegible]，她们[illegible]，[illegible]下[illegible]。

（吴议　一样）

护理院护工要有专业技能、爱心和包容心

老年护理工作本身就是一件注重细节的工作，在护理的过程中，护理细节才能让老年人在生理和心理上感到舒适。作为专业的养老机构，注重护理的细节是照顾好老年人的基础。

对于老年人而言，[illegible]心理健康同样重要。老年人情绪容易波动，尤其是对于患病或不能完全自理的老年人来说，更容易产生[illegible]、[illegible]，或者[illegible]等不良情绪和心理障碍。

[illegible]和老人的沟通和交流，对老年人进行心理疏导和心理健康[illegible]，帮助他们保持健康开朗的心态。对于老年人来说，[illegible]家人[illegible]交流。老年人有了健康的心态才能[illegible]，保持对生活的热情。对于护理院护工来说，[illegible]专业技能，还有爱心和包容心，以及有为老服务意识，才能更好地帮助老年人安享晚年。

（[illegible]）

《苏州市区第二批吴文化地名保护名录》复审

最近，《苏州市区第二批吴文化地名保护名录》编制工作组组织推荐目录复审工作完成。苏州地名研究专家从严审核，从《推荐目录》[illegible]一些有所[illegible]的"[illegible]地名"。

4年前，《苏州市区第一批吴文化地名保护名录》正式公布，共收录地名900余条。截至今年3月底，首批吴文化地名标志设置工作全面结束。市民们欣喜发现，一些街巷增添了地名标志牌，只要用手机扫描二维码即可了解更多信息，每一个老地名背后都有一段动人的故事。

由苏州市民政局[illegible]的《苏州市区第二批吴文化地名保护名录》编制工作组召开会议，讨论研究各区上报的《苏州市区第二批吴文化地名保护名录推荐目录》[illegible]，并对《推荐目录》进行了全面复审。苏州市民政局[illegible]

[illegible]："本次复审中，删了大量的[illegible]。[illegible]，[illegible]三四十年的历史。对于[illegible]，[illegible]吴文化价值，[illegible]，[illegible]。"

为了[illegible]推荐吴文化地名的[illegible]，[illegible]：第二批[illegible]的地名[illegible]吴文化地名保护名录[illegible]，[illegible]1200余条[illegible]。"目前，经过全面复审的《推荐目录》正在完善。

（[illegible]　一样）

老艺师与传神有趣的雕刻塑像

早有耳闻苏州[illegible]大师[illegible]的[illegible]。前一阵子，有一位收藏者[illegible]了一尊[illegible]，[illegible]，十分传神有趣。

[illegible]作为中国传统工艺百花园中一枝奇葩，至今已有千余年的历史了。我国的传统[illegible]工艺，[illegible]，[illegible]、山水风景、神仙人物、[illegible]，乃至花草[illegible]，[illegible]。在[illegible]工艺中，最受人关注和青睐的还是[illegible]的[illegible]神仙人物。其中，又以受人崇敬的观音佛像[illegible]。

[illegible]神仙人物，[illegible]，又[illegible]，下刀[illegible]，[illegible]神仙人物有了[illegible]的艺术内涵。

在[illegible]上，有一尊[illegible]观音佛像[illegible]。这尊观音佛像[illegible]，[illegible]，[illegible]，手托[illegible]，手持[illegible]，[illegible]，[illegible]，[illegible]一方。[illegible]《[illegible]·观世音菩萨[illegible]品》云："若有女人，[illegible]，[illegible]观世音菩萨，便生福德智慧之男；[illegible]，[illegible]之女。"[illegible]观音[illegible]。[illegible]，[illegible]，让她真正走进了人间百姓人和万家百姓心中。

[illegible]，[illegible]三十余年[illegible]。记得上世纪八十年代初，[illegible]作为苏州市工艺美术研究所中的一位[illegible]，参加了苏州[illegible]的国家一级文物[illegible]的[illegible]工作。[illegible]苏州博物馆的[illegible]，[illegible]，特别是[illegible]、天王、天女、[illegible]，[illegible]一[illegible]工艺大师一同[illegible]，[illegible]出了当年的[illegible]风采。

（吴艺　清安）