



小手拉大手 体验农耕乐趣

(张浩 强超超) 近日,“向阳花”爱心驿站的小朋友们在“假日妈妈”的陪伴下,亲手种下一棵棵小菜苗,体验农耕生活。大家还来到草莓园,采摘草莓,体验收获的快乐。

据了解,该活动由溧城街道“向阳花”爱心驿站、市公安局车管所联合举办。自2015年以来,溧城街道东升社区和“向阳花”爱心驿站一直致力于社区留守流动困难儿童的帮扶救助和思想道德建设。目前全市有30多位“假日妈妈”志愿者参与帮扶。



市晨曦公益联合会 走访慰问困难学子

(王田夫 席美玲) 近日,市晨曦公益联合会10多名志愿者分别前往古县、上兴、上沛三个村走访慰问困难学子,送上慰问品。

志愿者与孩子们聊天,了解孩子近期的学习情况、生活情况,帮助孩子整理书桌。同时,询问家长生活中有什么困难需要帮助。

晨曦公益联合会是一家民间公益组织,2015年成立,由5名创始人团队发展到目前近200人,每月都开展公益活动。

“庞然大物”过境难 收费站热心相助

(谢泉平 陈林霞 孙丹) 4月18日,一辆运载大型烘缸机的货车在经过104国道溧阳收费站时,因为货物过宽被卡在了收费道口,动弹不得,无法通行。多亏了该收费站工作人员热心相助,装有“庞然大物”的货车才顺利通过。

当天上午9时许,一辆货车运载着我市某家企业的大型烘缸机准备送往位于宜兴的一家造纸厂。烘缸机最宽处直径达4.8米,而收费站车道最宽为4.2米,货车司机贸然前行,结果车子卡在了车道口。

为帮助这一“庞然大物”顺利通过,104国道溧阳收费站当班班长彭琪雅立即通知工作人员开足所有道口,保障其他车辆正常通行,同时,抽调人员前往超宽车道,帮忙拆除车道护栏,多腾出1米左右的距离。在该收费站工作人员的齐心帮助下,10分钟后,装有“庞然大物”的货车缓缓通过了收费道口。

黑得发亮 香得沁人 吃乌米饭啦!



(许文乐 姜雯雯) 溧阳传统美食“三黑”,第一样说的便是乌米饭。每年农历四月初八,溧阳人都有吃乌米饭的传统,虽说现在离四月初八还有一段时间,但乌米饭已经上市。记者已经抢“鲜”一步啦!

杜甫《赠李白》诗曰:岂无青精饭,使我颜色好。苦乏大药资,山林迹如扫。其中“青精饭”,就是乌米饭。

民间吃乌米饭的习俗,从唐代已经开始。它先是佛家的斋食,尤其是在四月初八“浴佛节”,佛教徒多做乌米饭以供佛。后来,人们发现,乌米饭吃起来不仅口感清香,而且还能益精气、强筋骨、明目乌发、健脾益肾,久用有轻身延年的功效,故又将它称为“青精饭”。

绿树村边合,青山郭外斜。天目湖镇桂林村新塘芥正如古诗中描绘的田园乡村一般,绿水青山,树木成荫。俗话说靠山吃山,每到仲春时节,村民董建琴就要进山“寻宝”了,她要采摘的是南烛枝叶,溧阳人俗称“乌饭草”。这是制作乌米饭的关键食材,是大自然馈赠的天然神奇染色剂。

乌饭草虽然长得不起眼,但是却很有药用价值。《本草纲目》载:“南烛枝叶,味苦平,无毒,止泄除睡,坚筋益气力,久服轻身长年,令人不饥,变

白去老”。乌饭树和蓝莓是近亲,同属越桔科植物,其叶、花、果、树、皮等,富含的营养成分都有食疗保健作用。据中国农业大学的检测结果显示,乌饭树叶花青素含量是蓝莓的4.6倍,花青素的抗氧化能力是维生素C的50倍,久服对抗衰老会有帮助。

因为家人都爱吃乌米饭,董建琴的丈夫便在自家屋后,栽种了两棵乌饭树。这次,记者就“偷个懒”,不用爬山,只跟着董建琴在家门口便摘了满满一篮子乌饭叶。有着二三十年乌米饭制作经验的董建琴告诉记者:“越嫩的乌饭草越好,不仅汁水多,而且嫩叶汁煮出来的饭也更香。”

接下来便是将乌饭草捣烂取汁,需要用到的是个“老古董”——石臼。将乌饭草倒入石臼中,边捣边加入适量的水,这可是个力气活,男主人刘中民主动请妻帮助妻子。锅中的水加热至40℃,将捣烂的乌饭草搅拌均匀,一锅清水变成了墨绿色,这是乌米饭独特外观和味道的秘诀所在。之后,直接将装有糯米的竹篮子浸入汁水中即可。吸收了一夜精华的糯米,由雪白变成了青黛色,清香四溢。

将乌米放入蒸笼隔水清蒸,是最传统的做法。蒸熟后的乌米饭颜色青黑,一粒粒乌米晶莹剔透,撒上一些绵白糖,咬一口在嘴里,香甜软糯,有着植物特有的清香,咽下后,口中仍留余香与甘甜。

最质朴的味道,也是最熟悉的味道。黑得发亮,香得沁人,溧阳乌米饭,赶快来一口。

志愿服务队进村 关爱老人送健康

(孙丹) 4月20日,京华康复医院“家门口的白衣天使”志愿服务队走进南渡镇黄山村,开展义诊活动。该村近80位老人参加此次活动。

“如果出现关节疼痛,大家最好去医院做检查,千万不要自己胡乱吃药……”活动现场,京华康复医院院长杜东升重点讲解了急救知识及颈椎病、膝关节病防治知识和日常注意事项。志愿服务队的青年志愿者还为老人量血压、测血糖,使用艾灸、中频治疗仪为老人缓解疼痛。“我最近身体不舒服,出门不方便,今天正好有医务人员来村里,真是太好了。”60多岁的村民王竹英告诉记者。

据黄山村村党总支书记曹煜介绍,今年,南渡镇新时代文明实践所携手京华康复医院“家门口的白衣天使”志愿服务队、南渡镇团委、镇妇联、黄山村村委和镇社区教育中心,开展健康志愿服务系列活动,为黄山村村民送上建党百年华诞“健康大礼包”。

法治宣传进医院

(邵曦乐) 近日,市法院工作人员走进江苏省人民医院溧阳分院,为该院医护人员送上“法治关爱”。

市法院少年庭负责人蒋园圆向医护人员解读了《中华人民共和国民法典》婚姻家庭编内容,并结合案例进行了解释说明。主讲人还专门向医护人员阐明了及时报案对于保护未成年人的重要意义,并明确了需要报告的具体情形,特别强调应当注意保护未成年人的隐私,避免未成年人受到二次伤害,希望医院与法院多措并举形成未成年人保护合力。

消防在心 安全伴行

(孔艺诺 张时芳) 4月19日,溧城街道后街新村社区新时代文明实践站邀请常州消防培训机构潘教官开展“消防在心、安全伴行”安全知识培训讲座。

潘教官结合案例,重点讲解了火灾预防、火警处理、逃生及室内消防设施的使用等消防安全常识。他还建议居民们准备一些灭火器、灭火毯等防火用具,并向居民们详细讲解了它们的使用方法。

您的一小步 文明溧阳一大步

带上“文明”出行,你我都是最美的风景。



4月22日电子警察抓拍行人横穿马路



交通路高静园段



罗湾路时代景城段



昆仑南路东升新村段