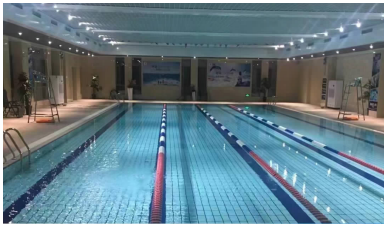


共赏民俗魅力 同享安康喜乐 申丞老人的端午节缤纷多彩

本报通讯员顾鑫鑫



端午临仲夏,时清日复长。当艾草的清香在空气中弥漫,五彩丝线缠绕出节日的氛围,我们迎来了一年一度的传统佳节——端午节。为弘扬中华优秀传统文化,丰富长者的节日生活,海门申丞护理院精心筹备了一场充满趣味与温情的端午节主题活动,共赏民俗魅力,同享安康喜乐。

巧手制香囊,驱蚊护安康

端午佩戴香囊不仅是传统习俗,更有着驱蚊辟邪的美好寓意。活动现场,工作人员准备了香料和香袋。在工作人员的指导下,老人们将材料细心装入袋内,一拉一抽,一个香袋就完成了,动手动脑的时间也是益智增趣的过程。手工制作的驱蚊包,无论是挂在床头还是随身携带,都能在这个夏日为老人驱散蚊虫,带来安心,老人们手捧香囊,心中满是喜悦。

趣味投五毒,欢乐赢好礼

“投五毒”是端午节一项极具特色的传统游戏,五毒即蝎子、蛇、蜈蚣、壁虎、蟾蜍,古人通过投掷飞镖击中“五毒”的方式驱赶邪祟,祈求平安。工作人员准备了“五毒”纸球,老人们拿着“纸球”跃跃欲试,玩得不亦乐乎。

乐乎。白发苍苍的老人在这一刻,仿佛又回到了童年时光,彼此加油鼓劲,现场一片欢声笑语。

“粽”享端午,留住记忆

端午佳节,怎么能少得了象征团圆与吉祥的粽子?工作人员端来甜咸粽子供老人们品尝,蒸煮后的粽子香气扑鼻,咬上一口,软糯香甜,老人们品尝着自己亲手包的粽子,脸上洋溢着满足的笑容。这不仅是一份美味,更是一份传承千年的端午记忆。

守护“舌尖上的健康”

口腔健康是全身健康的重要组成部分,尤其对于老年群体来说,良好的口腔状况更是享受美味生活的基础。端午节上午,嘉仁牙科医生团队来到申丞开展口腔义诊活动。医生为老人们进行细致的口腔检查,耐心解答大家关于牙齿保健、龋齿防治、义齿护理等方面疑问,助力大家守护“舌尖上的健康”,以灿烂笑容迎接美好生活。

艾叶香中,触摸文化的脉搏;欢声笑语里,看见岁月的美好。海门申丞护理院全体工作人员,以全心全意的守护和陪伴,让长者们们的“养老”成为“享老。”



“龙信健身”游泳培训进行中

人们生活水平不断提高,对自身健康更加重视,开展各种体育锻炼已成为常态,游泳也成为受欢迎的健身模式。龙信健身推出多种游泳培训课程,以满足不同客户需求。

游泳不仅是必备的生活技能,而且是一项很好的有氧健身运动,能有效提高肺活量,因为人在游泳时呼吸肌要用力克服水的压力,使呼吸加深,从而提升呼吸肌肉群的工作能力,让人处于最佳有氧代谢范围和吸氧状态,对心肺功能的锻炼非常有效;能有效提高关节运动的灵活性,因为游泳时身体大关节的负重压力相对较小,尤其是膝关节和髋关节,相比跑步,游泳对关节的摩擦力更小,有利于锻炼关节的灵活性;能有效帮助减肥塑形,因为

游泳可促进人体新陈代谢,且能量消耗大,是一项很适合减肥的运动,常游泳的人身材都比较健美,有发达的胸肌、流线的体形;能帮助放松心情,缓解压力,增强免疫功能,提高抵抗力,有益于身心健康。

龙信体育场馆环境优雅,水温舒适(28.5℃~29.5℃),健身爱好者让自己学会和爱上游泳这项技能,更为自己的健康和快乐加分!

龙信体育,与您共创健康,释放潜能!
龙馨园会所:海门区丝绸路499号,电话:0513-81203328
龙馨家园店:海门区长江路88号,电话:0513-81263666
龙信玉园会所:海门区长江路666号,电话:0513-82600006
龙信广场会所:海门区龙信购

物中心金街129号3楼,电话:0513-81269666

江湾壹号龙信健康管理中心:海门区广州路211号,电话:0513-82660006
龙信健身——

健康生活的传播者

(广告)



替子女尽孝 护老人晚年

颐养天年到海门区老年服务中心

海门区老年服务中心是海门历史上悠久的敬老院,始建于清乾隆年间,俗称“老人堂”,1950年由地方政府接管。

目前的海门区老年服务中心,是江苏赛城国际集团为回报社会,在原址改造建设的一所综合性养老服务机构,它坐落于环境清静优美、交通十分便捷的海门城区西部,中心里绿树成荫,碧草青青,亭台楼阁,鸟语花香。这里,空气自然清新,健身器材琳琅满目;这里,老人们在阳光下怡然自得,得到了像家一样的温暖;这里,是一个不可多得的颐养天年之地。

该中心是海门养老服务行业副理事长单位,先后获得中国社会组织评估等级AAA单位、江苏省示范性养老机构、江苏省优质管理示范单位、南通市先进民办养老机构、海门品牌社会组织、海门优秀社会组织等殊荣,已经成为南通市定点照



护机构,入住的失智失能老人能享受长期照护保险的优抚政策。

该中心总建筑面积22200余平方米,共有床位200余张,房间里设

有呼叫系统、电视、电话、空调;每间居室设有独立卫生间,24小时供应热水;每个楼层有洗衣房、开水炉;护理、服务员都是24小时值班,精

心服务每一位入住老人。
地址:海门城区新海路536号
电话:82106010、15962887210、13962834916 (广告)



国鼎保安护航“在海足球联赛”

5月25日起,2025年中国足球乙级联赛第十一轮赛在海门体育中心举行,每场比赛的安保工作都由江苏国鼎保安公司全面负责。他们组织强有力的保安队伍,深入赛场每个区间,从球队和观众进场到比赛现场秩序维护、比赛结束安全文明离场,都能看到国鼎保安忙碌的身影,现场每位观众都能感受到国鼎保安为中国足球乙级联赛的鼎力护航。

图为5月31日,国鼎保安为海门珂缔缘与山东泰山B队赛场进行安保。 樊修伯 杨天宇摄



“玛格”实木定制受欢迎

位于百安谊家三楼的玛格全屋定制,其整体橱柜采用实木整板、实木多层、F☆☆☆☆免漆板等优质环保材料。欧洲原芯实木板和新西兰实木板不惧潮湿、花色丰富、平整度高、稳固抗压,达到ENF级环保标准,受到高品质需求客户的欢迎。图为客室实景图。 小徐摄

“海乐老娘舅”精品小桶饮用水上市



海门海龙灌装设备有限公司(南通市海门海乐发老娘舅饮料有限公司)最近推出精品小桶(14升、一次性桶装)饮用水,具有更安全、搬运便捷等优点。精品小桶饮用水采用地下320米无污染天然水源,并采用国际先进水平的反渗透膜,保留了水中微量元素,是健康之水,是消费者的首选!

江苏省饮用水诚信放心五十强生产企业,江苏省质量信得过产品。(广告)

地址:海门区三厂工业园区中华西路339号 电话:82656288 82228518 13906279741

初夏调养:万福堂有良方

初夏时节,标志着万物进入繁茂生长的阶段,渐热的天气和潮湿的环境给身体带来不适,这时中医调养应注重养阳、养心、健脾祛湿三大要点。

夏季也是流感、胃肠道疾病及皮肤病等高发季节,中医调养顺应天地合一、阴阳调和、冬病夏治等原则,关键是因人因时调治,采取一人一脉一方,细心诊疗,可帮助人体适应季节变化,增强体质,达到防病治病,为人们奠定坚实的健康基础。

★退休老中医邱公量先生(中医世家第三代),坐堂时间:每周一上午8:00~11:30。
★从医近50年、原中医院副主任医师张新堃,坐堂时间:每周一下午2:00~5:00、周六上午8:00~11:30。
★老中医黄仲义,坐堂电话预约。
★另有中医院等主任医师可特约出诊,电话预约。就诊需提前预约。电话:0513-81209771(13921661808) 地址:海门区江海路163号。

友情提醒:因新海路(与江海路交叉处)不再通行,到万福堂请选择:
1.请走丝绸路到江海路辅道进入后向南500米左右;
2.从海兴路转新海路向东500米左右;
3.从解放路老文峰向西第二个路口(约100米),向北进入复兴新村内部路至新海路右转即达。(广告)

珍藏级 剑南春

海门代理:扬长酒行

董事长:蔡东升

(区超市流通业商会会长、名酒商会会长)

建议零售价:888元/瓶

海兴店:海兴路1号(长途车站斜对面)13962905111
丝绸店:丝绸路318号(狮山路口西侧)13814679378
车城店:瑞江南路116号(车城西大门)13921660872
苏中店:富江路1015号(苏中名酒城)15862807009
巴蜀流香老酒铺:北海路606号 13813769811
配送中心:华瑞路11号 18252887979 (广告)