

“嵌入式”康养干预为老年认知障碍友好社区建设提供新思路

“记忆咖啡馆”温情守护“老宝贝”

点一杯美式，店员上了拿铁，这样的小“乌龙”，在景渎社区的“润龄”记忆咖啡馆里，没人真介意。这里的店员手法略显生疏，却饱含热忱初心；这里不只是便民休闲空间，更是无锡深耕老年认知障碍友好社区建设、创新落地嵌入式居家养老服务的全新实践。

作为老年认知友好服务模式的本土化探索，我市将记忆咖啡馆等无缝嵌入居家养老服务站，以轻量、亲民、可落地的社区场景，打造非药物干预活动载体，让社区成为守护老人记忆、延缓认知衰退的第一道防线。



舒缓老人焦虑情绪、稳定身心状态。常态化的志愿服务与邻里交往，帮助老人重建社交圈层、重塑自我价值，实现低成本、常态化、生活化的非药物认知康复干预。

在食材搭配上，门店专为老人健康优化升级。选用埃塞俄比亚、曼特宁的优质咖啡豆，搭配水飞蓟、姜黄、益生菌等功能性营养原料，南非进口博士茶免费供老人饮用，在口感之外侧重营养养护，辅助延缓认知衰退。店内饮品定价亲民，4.9元一杯美式、6.9元一杯拿铁、8.9元一杯养生牛乳茶，且每售出一杯就提取0.1元纳入公益金，反哺社区养老服务。

为保障服务的专业性与安全性，所有志愿者、工作人员均需完成专业认知照护专项培训，同时配备专职社工驻点值守，以标准化、精细化服务，筑牢社区认知友好康养服务根基。

干预前移

全城守护记忆不迷路

认知障碍被称为“沉默的流行病”，是老龄化社会需破解的养老课题。无锡以试点先行、全域推进的思路，分层布局、精准发力，持续完善医养康养协同体系，全面构建老年认知障碍友好社区服务新格局。

生活中，普通人出现拿着手机找手机等“老糊涂”症状时，压根不会当回事。认知障碍是一种因大脑病变带来记忆、语言、逻辑等认知功能异常的疾病，影响患者的社会功能和行为能力。目前，全市拥有约1000张认知障碍专业照护床位，主要承接中、重度确诊患者的机构集中照护需求，床位常年供不应求。但相较于少数人住机

构的老人，社区内大量轻度认知风险老人，才是养老服务的重点关注群体。据新吴区民政局统计，辖区60岁以上老人中，超18%存在不同程度的认知衰退风险，大多隐匿在社区，疏于干预，极易逐步发展为重度认知障碍，而早期干预及时，发病率可降低50%以上。

作为无锡市首批老年认知障碍友好社区试点，江溪街道率先建成“1个支持中心+2个友好社区+N个友好单位”的联动服务体系，在万裕苑一期的养老服务中，上世纪80年代的怀旧风客厅和本地复古陈设随处可见，缝纫机、藤椅、奖状、老式军用水壶等老物件，复刻了当代老人曾经熟悉的生活场景，通过怀旧疗法唤醒老人“自传体”记忆；常态化开展剪纸、手工、音乐、舞蹈、芳香疗愈等特色课程，以多重感官刺激延缓认知退化。

从机构专业照护，到社区嵌入式干预，无锡持续前移养老服务关口，以微小暖心的社区创新，守护老人晚年记忆。在新吴区江溪街道和新安街道等地，街道养老服务中心联合辖区中国移动无锡分公司、华润万家超市、邮政服务网点、银行网点等老人活跃的生活场景共建认知障碍友好联盟，探索“筛查在社区、干预在站点、照护进家庭”的服务模式，定期总结认知障碍分级诊疗、非药物干预等经验，形成标准化服务手册，提升老人的获得感和幸福感。从市民政局养老服务处获悉，接下来全市各试点社区将持续完善“早筛查、早发现、早干预”全链条服务，持续丰富社区认知友好场景，更多的记忆咖啡馆将陆续诞生。

(陶洁 图文报道)



2026年中国摩托艇俱乐部杯赛(无锡站)开赛 湖湾开启“水上狂飙”

本报讯 马达轰鸣，浪花飞溅。13日上午，滨湖区山水西路太湖山水游艇俱乐部港池内，数艘摩托艇如离弦之箭弹射而出，在湖面上划出白色弧线。当天，2026年中国摩托艇俱乐部杯赛(无锡站)在这里启幕。这是我市首次承办国家级摩托艇赛事，来自江苏、上海、浙江、安徽、香港等地的32支队伍、100余名运动员将在太湖碧波上展开RS1竞速、RS3障碍、女子专项等8个项目的角逐。

中国摩托艇俱乐部杯赛，是国家体育总局水上运动管理中心2026年全新打造的品牌系列赛事。与传统的专业联赛、锦标赛不同，这项大赛既为专业运动员提供竞技平台，也通过体验组、女子专项等设计，向业余爱好者和青少年敞开大门。

作为无锡唯一一家专业游艇俱

乐部——太湖山水游艇俱乐部历经多年转型，已升级为集观光、培训、赛事运营于一体的大众水上运动基地。“我们希望借着这次国家级赛事契机，吸引更多无锡市民、青少年走近摩托艇，爱上乘风破浪的水上运动。”太湖山水游艇俱乐部负责人胡新海说。

“以前觉得摩托艇遥不可及，今天试了一下，太爽了！”一位从上海赶来的游客体验后当场报名了俱乐部的培训课程。“在太湖上比赛，和海上完全不同——水更稳、风景更美，简直是驰骋在画卷里！”来自浙江的一名女参赛选手难掩兴奋：“过去摩托艇多是男性主导的项目，这次无锡站专门设立女子组，让越来越多女选手也有机会‘乘风破浪’，有了专业竞技的舞台”。

(邵旭根、李倩怡 图文报道)



大运河沿线城市20支龙舟劲旅惠山开赛 运河风华 唐平竞渡

本报讯 昨日，一声鸣笛划破惠山区玉祁街道唐平湖水面，一支支龙舟如箭离弦向前冲去，湖面上桨起桨落，鼓声与号子声此起彼伏。当日“运河风华 唐平竞渡”2026年大运河文化带城市龙舟邀请赛暨无锡市“我们的节日·端午”主题文化活

动惠山专场激情开幕。来自苏州、常州、扬州、泰州等大运河沿线城市共计20支龙舟队伍悉数到场，参赛选手中还有来自俄罗斯、南非、德国、英国等国家的国际友人。

图为开幕式现场。(袁培兴、黄振 图文报道)



“乐动高新”全民健身运动会启幕 龙舟奋楫 伯渎潮动

本报讯 6月13日，“奋楫高新 潮动新吴”2026无锡高新区(新吴区)“乐动高新”第十二届全民健身运动会启幕暨第六届龙舟、皮划艇、桨板大赛在伯渎河上举行。本次大赛设龙舟、皮划艇、桨板三大水上项目，均为200米静水直道竞速，

共吸引来自全区各街道和无锡高新区(新吴区委)宣传部、区退役军人事务局、机关工委、华虹半导体、捷普电子、波士顿国际学校等机关企事业单位的37支代表队、400余名水上运动爱好者参赛。

(张清扬 文/宗晓东 摄)



13日，全国健身气功百城千村交流展示系列活动(无锡站)在市体育中心举行。来自全市七大板块的900余名健身气功爱好者，共同打造出一场兼具观赏性、专业性、群众性的体育文化盛会。(卢易 摄)

高层住宅火灾怎样紧急避险?

本报讯 逃生绳结怎么打?突发心脏骤停,如何使用AED施救?高层住宅发生火灾该怎样紧急避险?昨天,无锡“安全宣传咨询日”活动启幕,一场别开生面的“安全咨询市集”火热开张。科技感十足的救援装备、身临其境的VR体验、手把手教学的自救技能现场展示。市民走进广场“逛市集”,在沉浸式体验中学安全、会应急、守底线。

科技体验、实景教学、装备展示、趣味互动、隐患排查、专业咨询,“市集”上六大功能区让人目不暇接。装备展示区宛若一场“硬核应急科技展”:高空无人

机、灭火机器人、水下救援设备、音频生命探测仪等高端救援装备整齐亮相,让市民直呼“安全感拉满”。

一款“火灾自救舱”格外吸睛——安装在卫生间集成吊顶上,高层住宅发生火灾逃生受限时,它能立即“降落”变身安全舱,可容纳4至6人应急避险,还能防火、隔热、阻烟、生氧。“相当于在家里装了个‘诺亚方舟’!”技术人员介绍,这款创新设备将为高层火灾救援争取宝贵时间。现场,不少市民仔细询问新产品的功能,期待新房装修时能安装这种应急装备。

“安全咨询市集”开张

“我发现了!茶几上有未熄灭的烟头、厨房电饭煲插座没断电、熨斗还插着电倒置……”摘下VR眼镜,四年级小学生兴奋地描述着自己刚“进入”的场景。在VR体验馆,锡惠检测工作人员介绍,这套VR事故仿真模拟设备能还原火灾、家庭、公共场所等多种危险场景,让体验者在完整的故事发生、应急处置与逃生流程中掌握安全技能。

实景教学手把手教“救命技能”,吸引大量市民现场“学招数”。“紧急时刻不会使用或者错误使用逃生工具,是导致火灾亡人事故的一大因素。”无锡蓝天救

援队队员一边演示,一边纠正市民的动作。一旁,心肺复苏+AED实操教学、创伤包扎、逃生绳结教学等课程同步开展。“以前在网上看过视频,觉得挺简单,真上手才知道有这么讲究。今天学会了,关键时刻能救命!”市民王先生说。

活动现场,多部门工作人员摆摊设点,面对面为市民答疑解惑、发放宣传资料,细致解读安全生产、居家安全、交通安全等常识。市民在“逛市集”中学会了自护、自救、互救技能,了解智能救援,让“人人讲安全、个个会应急”落地见效,成为每个市民力所能及的行动。(孙倩茹)

(上接第1版)越来越多的高校学子愿意将无锡作为事业打拼的新起点、安居乐业的优选之地。

不仅给政策,更愿意给舞台

如果说政策解决的是“留下来”的问题,那么舞台解决的就是“发展好”的问题。

毕业礼现场,七个板块的负责人轮番登台,向毕业生广发“英雄帖”。江阴喊出“灯塔工厂炼‘科技钢’、智能车间造‘中国芯’”;宜兴送出人工智能赋能千行百业的机遇;梁溪搬出“魔法原子闪耀春晚,银河航天点亮星空”;锡山喊话“雅迪、台铃领跑全球,华为、阿里‘双云’赋能”;惠山拿出1亿元“工匠”基金、千万级项目资助“宠粉”;滨湖亮出“汇聚无锡地区90%高端科教资源”的家底;新吴晒出七大千亿级产业集群的成绩单……

晒成绩、比优势,这并非简单的“登台造势”,背后表达的意思很明确:无锡不仅愿意给政策,更愿意给舞台。

为什么这很重要?因为对今天的大

(上接第1版)实现了从面粉加工到成品配送的全链条标准化管控,品牌溢价提升40%。

此次落户无锡的,不仅是品牌在长三角地区的首家直营门店,更是其全国战略的“东部桥头堡”。门店坐落于大丁商业街区西侧入口,总面积近400平方

连续四年的“青城之约”,带来了什么?

对毕业生来说,选择一座城市,本质上是在选择一条职业赛道。城市有没有产业根基,能不能提供持续的成长空间,往往比送政策、给补贴更具决定性。

无锡的底牌是硬的。去年地区生产总值接近1.7万亿元,人均GDP超3万美元、多年位居全国大中城市前列;培育国家先进制造业集群5个,营收超2000亿元产业集群增至8个,其中集成电路产业综合竞争力跃居全球百强城市第13位……这些数字告诉人们,无锡有着能接住人才梦想的产业底盘,这是一个能成就事业的城市。

更重要的是,无锡这座青年发展型城市正在为年轻人搭建一个从“在校”到“在岗”的全周期成长阶梯。上个月落幕的无锡首届AIGC黑客松大赛,500余名学子72小时极限鏖战,围绕未来产业赛道展开角逐。这不仅仅是一场比赛,更是一次“提前练兵”——让在校学生真实的产业命题中锻炼能力,也让城市提前“看见”和“锁定”有潜力的年轻人。

“精神故乡”才是最高维度的留人

当江大毕业歌会的前奏响起,《第一天》《如果我们不曾相遇》……合唱声一浪高过一浪,大家高举荧光棒轻轻摇曳,将整片操场缀满浪漫“星光”。

或许很多人不知,这场缘于2023年的毕业歌会,最初便是由江大学子倡议打造的,如今已成为备受学生期待的毕业季“保留节目”、人气十足的校园文化IP。

无锡是懂青年的。这种“懂”,体现在对青年主体性的尊重上——不是“给青年办一场活动”,而是“和青年一起办一场活动”。

更打动人心的,是一些具体的故事。无锡学院应届毕业生小姜,家境清寒,三次获得国家励志奖学金,今年考取南京大学研究生。当天,主办方瞒着她的母亲从外地请到活动现场时,这个男孩激动得热泪盈眶。“在无锡,无论是勤

“四千年喇家拉面”来了

米,门头以红色为主色调,店内采用原木色与暖黄灯光,空间布局清晰,分为透明就餐区、就餐区及特产区。

“门店坚守青海制作标准,从源头把

控品质,高原牦牛肉、优质麦粉、菜籽油等核心食材均从青海直发。”马维明告诉记者,门店坚守地道的青海风味,汤底选用青藏高原特有的牦牛肉,脂肪含量低、营

养丰富,熬制后醇厚浓郁;面粉精选陇东及河西走廊优质小麦,手工现拉,筋道弹牙;秘制辣椒油由中央厨房统一熬制,香而不燥。通过标准化品控,全国门店“千店一味”,守住了喇家拉面的匠心底色。(邵旭根、徐啸雨、李倩怡、实习生徐立辉)