

秋日里热闹的“家庭狂欢” 500组家庭惠山登高迎重阳

本报讯（晚报记者 璩珞/文 还月亮/摄）昨天上午8点，惠山国家森林公园钱荣路入口热闹非凡。2025美好生活节暨第三届九月九惠山登山节在此启幕，近500组亲子家庭举着熊猫小旗子集结，以“登高寻国宝，共贺重阳节”为主题，把传统习俗、亲子互动与惠山美景揉成了秋日里最热闹的“家庭狂欢”。

“妈妈你看，奖牌会转！”刚冲过二茅坪终点线，7岁的乐乐就举着熊猫主题奖牌蹦蹦跳跳。这枚奖牌正面印着“渝宝”和“加悦悦”的卡通形象，成了孩子们最珍视的“登顶勋章”。“以前带娃登山总怕他喊累，今天为了熊猫奖牌，全程都不用抱！”市民张女士牵着儿子的手，额头渗着薄汗，却满脸笑意。她表示，一路都是趣味十足，原本觉得“漫长”的4公里，不知不觉就跑完了。沿途还能看到“小手牵大手”的暖心画面：有的孩子帮爸妈拿水壶，有的家长蹲下来给孩子系鞋带，遇到陡坡时，孩子们互相喊着“加油”，把登山变成了一场热闹的“家庭挑战赛”。

今年的惠山登山节，不仅有亲子乐趣，更让家长和孩子发现了惠山的“新惊喜”。从入口上行700

米，原本台风过后的残木被改造成了自然营地。再往上走，全新的观景平台让人心旷神怡，站在这里，太湖的烟波与无锡的城市天际线尽收眼底。更让人惊喜的是平台旁的两处摩崖石刻——苏轼的《惠山谒钱道人烹小龙团登绝顶望太湖》与秦观的《鹊桥仙》，笔墨苍劲，在秋日阳光里透着宋词的浪漫。“爸爸，‘两情若是久长时’后面是什么呀？”有孩子指着石刻问，家长们趁机念起词句，让登山变成了一堂生动的“户外语文课”。此外，树丛间还藏着卡通油画，画着小松鼠、小鸟等惠山常见的小动物，孩子们一路找“画”，连登山的疲惫都忘了。

“现在的惠山步道大不一样了！”经常带家人登山的市民李先生感慨，以前步道设施简单，现在不仅有观景台、科普牌，沿途还有便民驿站，累了能歇脚、渴了能接直饮水，“周末来爬山，既能陪孩子，又能亲近自然，比去游乐场还开心”。据了解，惠山国家森林公园平均每周末人流量超2万人，夜爬更是成了年轻人的新潮流，“惠山之心”线路还常举办跑团比赛，成了锡城的“运动热地”。



这场登山节也是一次“生态科普课”。惠山国家森林公园森林覆盖率超95%，今年5月刚被授予“太湖生物多样性守护者”称号，已记录121种鸟类、上百种植物，是长三角的“生物多样性高地”。有志愿者发放生态手册，介绍惠山的植物种类，让孩子们认识身边的“自然朋友”。

“重阳节登高，不仅是传承习俗，更是让孩子感受‘向上’的力量。”无锡市文旅集团相关负责人表示，此次登山节是“美好生活节”的延续，也是“微幸福”民生工程的成果。5.8公里登山步道焕新、山脊线改造、便民驿站搭建，让惠山不仅“好看”，更“好爬”，让更多家庭在登高途中，收获快乐与成长。

她，用心守护人间晚情



赵娟和老人在一起。

在无锡百禾怡养院，老人们眼中总有一个熟悉的身影——院长赵娟。她不仅是养老院的管理者，更是老人们心中的“亲闺女”。

365天，她住在院里、吃在院里，把养老院当成自己的家，用细致入微的关怀，温暖着每一位老人的晚年。

七年来，入住老人零投诉，非正常离院率几乎为零，她用专业与爱心，书写着“老有所养”的暖心答卷。

老人们最亲的依靠

秋高气爽的十月，百岁老人金阿婆习惯性地坐着轮椅在院子里晒太阳。看到赵娟经过，她总会拉着她聊上几句。老人脚肿，赵娟就量好尺寸为她买来合脚的布鞋；轮椅靠背不舒

服，她便添上软垫。从2018年入住起，金阿婆每年都会收到赵娟发的100元压岁红包，如今已攒下700元。“老小孩”的喜悦，藏在枕头底下，也写在脸上。

金阿婆的子女远在国外，过去她常以白粥加腐乳度日，营养跟不上。入住后，在赵娟和团队的精心照料下，老人不仅耳聪目明、交流自如，更感受到家的温暖。赵娟熟悉院内每一位老人的情况，她的宿舍就在院里，老人有事推门就能找到她。夜间老人突发急症，她会亲自陪同就医，附近医院的医护人员都认识这位“不一样的院长”。

2021年，赵娟因操劳过度身体不适，家人特意在离院仅七八分钟车程的小区买了房，希望她晚上能好好

休息。可她在新房只住了两晚，又搬回院里。“离开院里睡不安稳，回来才安心。”每年春节，她都和老人们一起过。大年初一，为90岁以上老人发红包、送百寿果，已成为院里的传统。这里不仅是老人们的家，也是赵娟放不下的牵挂。

入住零投诉

赵娟与养老结缘，源于一次人生转折。她曾经营连锁酒店，事业顺利却透支了健康。几次手术后，她萌生了“办一家自己能住的养老院”的念头。2013年起，她开始寻找场地，直到2016年，终于在永固路找到一处毗邻梅园、太湖的院落，依山傍水，闹中取静。

她亲自参与设计，打造恒温、恒湿、恒氧的居住环境，安装大落地窗引阳光入室，翻新塑胶场地用于绿化。一砖一瓦，皆如养育自己的孩子般用心。2018年农历小年夜，赵娟成为院内第一位“住户”。第二天，附近一位96岁的阿婆成为首位入住长者。老人在装修期间就常来“视察”，对细节十分满意。

为提升专业能力，赵娟通过考试，获取了营养师证书，和厨师们一起严格把关院内一日三餐：早餐杂粮粥、鸡蛋、小菜，午餐前有水果和牛奶，正餐荤素搭配、例汤俱全，确保每日食材不少于15种，蛋白质、膳食纤维与矿物质均衡摄入。90岁的周志琴阿婆称赞：“这里的饭菜比家里更可口，吃得好、身体也好。”有长者三年间从营养不良到面色红润，体检从多项不合格到全部达标。

最让赵娟自豪的是，七年来院内

实现零投诉，非正常离院率近乎为零。许多家属外出时，会放心将老人全权托付于她。

科技赋能+标准引领

随着养老院步入正轨，赵娟积极推进科技融合：智能胸卡实时定位防走失，生命体征监测床垫实时追踪卧床老人呼吸心率，陪聊和陪下棋机器人满足精神文化需求。康复区引进肌肉外甲设备，帮助脑卒中、偏瘫老人进行步态训练。

2022年，百禾获评江苏省首批五级养老机构（最高等级）。在评审前，赵娟对照标准逐项研究，对员工开展系统培训，形成规范化管理流程。2024年，她牵头编制《养老机构物联网产品应用指南》地方标准，推动智慧养老从理念走向实践。例如，护工夜间巡逻需通过人脸识别和手机打卡，确保及时关注老人状况。一次夜巡中，护工发现一位老人呼吸急促、伴有呕吐，迅速联系医护、家属并送医，最终确诊脑梗，因救治及时恢复良好。

为培养专业人才，赵娟创办百禾职业技能培训学校，构建“岗前培训—在岗培训—竞赛晋升”全周期培养体系，学校获认定为“江苏省医疗护理员实训基地”。作为无锡市养老服务协会会长，她定期组织院长培训、老年评估师及养老顾问培训，无私分享经验。目前团队已有4名省级老年专家库成员、多名市级专家。就连她硕士毕业的儿子，海外归来后，也在她的影响下投身养老行业，以国际视野参与标准化建设，为全国养老标准贡献“无锡经验”。（黄孝萍/文、摄）

