

# 走秀、电音和舞步，梁溪银龄也太燃了

10月17日下午，梁溪的银龄们通过一场演出，将重阳的氛围拉满了。2026年“锡阳乐·社保情”嘉年华梁溪专场——“银龄秀风采 晚霞映梁溪”退管文艺演出暨风尚达人展演热闹上演。台上是追光三季的银龄达人，台下是赶来捧场的小伙伴们，为今年的“晚霞映梁溪·风尚达人传播季”画上了圆满句号。

本次活动由无锡市社会保险基金管理中心指导，梁溪区人力资源和社会保障局主办，梁溪区退休人员管理服务中心承办，同时也是无锡报业“银享派”项目体系的重要活动之一。市、区相关领导嘉宾与众多银龄朋友欢聚一堂，共赴这场重阳之约。

## ◆风过三季，热爱一路生花

回望2026风尚达人传播季，是一条从春走到秋的时间线：四月，广场舞专场在体育公园热闹开场；六月，器乐专场让锡剧、京腔与潮流电音碰撞，奏响“最潮夕阳红”；九月，走秀专场在市老年大学上演了一场“霓裳雅集”，把国潮自信写进款款步履之间。三场专场比赛环环相扣，街道“好中选优”推荐的参赛队伍气质独特；30余支达人团队各展其长，经专家评审，9支“最佳风尚达人团队”接过奖杯。比起荣誉，更难得的是“传承、乐享、融耀”的活动理念落

到了实处——传承戏曲根脉，乐享舞台与友情，把个人才艺融进城市烟火，最终在舞台上闪闪发光。

## ◆秋阳正好，银龄重绽光华

活动一开始，大屏上播放的宣传片《梁溪情 银龄梦》就吸引了全场目光：镜头里有退管工作者上门探望的背影，有晨练时舒展筋骨的笑脸，也有排练室里反复抠动作的认真模样……这些朴素的画面让台下不少老人看得入神，眼角慢慢漾开笑意。

第二篇章里，崇安寺街道舞韵秀《雨打芭蕉》率先登场，13位队员步履轻盈，把江南的雨意与婉约铺展在舞台之上；瞻江街道《我的中国梦》歌伴舞压轴登场，旋律一起，全场不约而同齐声和唱。

## ◆被看见后，晚霞有了归处

演出落幕，有演员捧着奖杯看了又看。

“重新站上舞台的这一刻，像是把年轻时的自己又找回来了一次。”群英演出剧团主任李荣庆表示：“在重阳节前夕能参加这样的活动，我很高兴。这就是老有所乐，也希望把这份快乐分享给更多老年朋友。”

青霞舞韵旗袍队的梁庆霞也感慨：“退休这些年，我学了走秀、舞蹈



等，学习让我的银龄生活特别充实。”

从“老有所养、老有所依”，到“老有所乐、老有所为”，梁溪银龄的生活正完成一场从“被照顾”到“被看见”的转身。

正如无锡市梁溪区人力资源和社会保障局党委委员、副局长卞晨栋所说：“今年我们组织了‘晚霞映梁溪’‘风尚达人’双品牌活动，取得了良好效果，下一步将继续努力，为企业退休人员提供更丰富的精神文化生活。”当风尚成为一种生活，晚霞便不再只灿烂于某一场演出，而是温柔铺满银龄的每一个日常。这一片绚烂，也从此点亮梁溪的城市记忆，年复一年，常映常新。（王菁）

## 我的医保故事

### 新生儿医保服务有“速度”更有“温度”

2022年初秋，晨雾还未从黄田港江面散尽，江阴大桥在雾中若隐若现。我站在江阴市人民医院产房外，一声初啼撞进耳朵——我的孩子出生了。

喜悦未退，现实已至。护士轻声提醒，宝宝有轻微黄疸，需住新生儿观察室。一张费用清单递到手中，备注写着：“新生儿需独立办理医保手续后，方可结算报销。”

记忆被拉回二十多年前。我出生时，父亲踩着那辆咣当作响的自行车，在厂里人事科、镇上卫生所和县医院之间辗转了整整一个礼拜，才将“半劳保”关系办妥。“那时候啊，”父亲总爱啜一口茶说，“像是跑过一条看不见桥的长江。”

这座“桥”必须在今天为我的孩子架起来。我打开江阴医保公众号，“新生儿参保登记”选项清晰可见。逐项填入姓名、出生证明编号、身份证号后，屏幕弹出绿字“预审通过。”

下午两点半，我赶到澄江街道便民服务中心。窗口工作人员接过材料，熟练扫描录入。不到十分钟，工作人员将证件递还给我，说：“孩子的医保已从出生这一刻起生效，住院费用可直接在小程序申请报销。”我当场上传费用清单，完成人脸识别验证。提交成功，页面显示“1至3个工作日办结”。

当天傍晚，我扶着妻子在窗上看江上落日，江阴大桥亮起璀璨灯带。手机振动，短信来自江阴市医疗保障局：“您申报的新生儿医疗费用报销业务已办结……祝宝宝健康成长。”（通讯员 陆优绿）

## 温馨提醒：如今，“一日办结”

已升级为“出生一件事”联办。只要新生儿父母双方都是江苏户籍，且于江苏省内登记结婚，在本省助产机构内出生的、一年内的新生儿（现行婚姻关系内的婚生子），其父母可选择网页端“江苏政务服务”申报，也可通过移动端下载“苏服办”App或通过支付宝里“苏服办”小程序进行申报。

无锡医保，守护一生。您与无锡医保的每一段故事，都藏着温暖与感动。欢迎来稿，分享暖心时刻。

投稿邮箱：wxybjbgs@126.com。



近日，无锡市医保中心工作人员走进梁溪区广丰社区广益博苑三期，在社区举办的“重阳佳节 喜乐安康”主题志愿服务活动中，围绕老年市民普遍关心的医保事项开展面对面服务。工作人员重点就医保参保、异地就医、医保待遇等与老年人切身利益密切相关的问题，耐心细致地进行一对一讲解，帮助老年市民更清楚地了解政策内容、更顺畅地掌握办理流程，让医保服务真正走进社区、送到身边。（葛惠）

图片新闻投稿邮箱：jkrm999@163.com

## 腰腿痛手术很成功，疼痛却没消失？“谭氏筋伤”新开颈肩腰腿痛术后疼痛门诊火了

不少做过颈肩腰膝手术的市民，拍片复查结果挺好，可身上疼痛、酸胀、僵麻的感觉总甩不掉，一累到、变天就加重，跑了不少地方，却解决不了问题。近期，易可中医医院“谭氏筋伤科”新增开的“颈肩腰腿痛术后疼痛门诊”，受到众多此类患者热捧。

### 手术成功、疼痛仍在？ 上海专家推出专病门诊

“谭氏筋伤”专家组成员、上海曙光医院名中医安胜教授，常年在沪宁锡常等多地巡诊，碰到很多做完手术却仍然疼痛的病人。他提议开设专病门诊，给这部分患者多一条就医出路。

对此，“谭氏筋伤”开创者谭德福教授认为，很多颈肩腰腿痛，根源是长年累月劳损造成筋伤，“筋不束骨”，筋骨受力乱了，出现压迫、引发炎症。手术能解除压迫问题，但筋伤不会跟着修复，这就造成了术后

仍然疼痛的现象。

最终，在两位专家的支持下，专病门诊一开诊，就帮助了众多颈腰膝肩肘踝等术后疼痛患者。

### 从求医无门到有地方看 特色治筋解难题

黄阿姨被腰痛缠了十年，3年前做了腰椎手术，刚做完感觉轻松不少。可半年之后腰骶又疼起来，

痛感传到臀部、大腿，严重时路都走不了。各项检查都显示手术没问题，但试过不少办法，却没有好转。

经亲戚推荐找到“谭氏筋伤”王杰主任，经过特色治筋，黄阿姨疼痛明显减轻，走路也慢慢恢复正常。“以前四处求医无门，现在总算有地方可以看了，这是我们这类患者的福音。”黄阿姨感慨。

王杰提醒，颈肩腰腿痛手术3个月以上，如果还常酸胀僵硬、刀口牵拉难受、夜里睡不好、受凉劳累就疼，要尽早到专病门诊就诊治疗，别拖成顽固老毛病。（江南）

