

搓汤圆、写“福”字、制作张謇魁星灯……

冬至，通城市民品味传统文化

12月21日,迎来了“冬至”节气。从这一天起,我国开始进入“数九寒天”时节,民间俗称“进九”。冬至在古代是十分重要的节日,有“冬至大如年”的说法。

雅集 文人墨客 齐聚一堂

►南通、扬州等地的文人墨客齐聚一堂,在市区中心美术馆举办“梅花先趁小寒开”冬至雅集。现场明清古版拓印、张謇魁星灯制作、冬至茶席……大家一起为来年祈福,祝福国泰民安。 记者黄哲



▲翰墨书社师生们现场为老人们写“福”字。(图片由开放大学提供)

►花墙社区干部和志愿者包的汤圆。 通讯员施蕾



暖心 敬老院里飘来饺子香

晚报讯 昨天,南通开放大学启航志愿服务队和翰墨书社的学生走进市区万福护理院,开展“冬至包饺子,情暖敬老院”志愿服务。活动中,同学们和老人们一起调馅、擀皮、包饺子。看着忙前忙后的志愿者,老人们开心之余不由心疼起来,“这些孩子一进来就忙活,也顾不得喝口热水,大冷天的。”

“爷爷奶奶高兴,就是我们的温暖。”一位志愿者的话感动了老人们,他们满脸洋溢着笑容。包完饺子,志愿者们开始和老人们聊天谈心,翰墨书社师生们现场为老人们写字。“老师,我要写一个‘寿’字”“我要写一个‘福’字”……许多老人前来索字,翰墨书社师生们挥毫泼墨,不一会儿,一幅幅洋溢着祝福的书法作品一一呈现在大家面前。老人们一边欣赏书法创作,一边品评春联寓意,现场充满了欢乐祥和的气氛。

翰墨书社指导老师夏明珠说:“书法作品呈现的是‘平安’‘长寿’‘和谐’等美好祝愿,用书法艺术传递温暖,进一步弘扬中华优秀传统文化,这才是书法的艺术价值所在和体现。” 记者王全立

温情 花墙社区请居民吃汤圆

晚报讯 “送汤圆,送汤圆,冬至的汤圆圆又甜”,冬至吃汤圆是中国许多地方的传统习俗。12月20日上午,崇川区唐闸镇街道花墙社区联合飞牛小匠志愿服务社、大有里物业在嘉御龙庭小区举办“情暖冬至,爱在花墙”活动,邀请居民吃汤圆。

活动现场,社区干部和志愿者摆桌椅、和米粉、搓汤圆、碾花生、碎芝麻,一片忙碌祥和的景象。在志愿者和社区干部的巧手下,芝麻花生馅往揉开的糯米皮子里一送、一包、一搓,一颗胖嘟嘟圆滚滚的汤圆便包好了。迎着冬日的暖阳,社区居民们排着队领到了寒冬里的一份汤圆。

一份甜蜜的汤圆在寒冬里温暖了一片心,让居民感受到了社区的温情,拉进了邻里之间的感情。 通讯员施蕾 记者黄哲

色斑、细纹、粉刺， 肌肤烦恼如何解决？



白净无痕的肌肤是每个爱美者都想拥有的,然而,很多人被过敏、雀斑、日晒斑、色斑、痤疮、疤痕、毛孔粗大、皮肤细纹、红血丝等肌肤问题所困扰。面对这些肌肤问题该何去何从呢?今天,南通六院皮肤科秦晓庆主任为您解答疑惑。

◆症状一:干燥、缺水、瘙痒

原因:冬季气温下降,空气干燥,使人体皮肤的汗腺和皮脂腺收缩,处于不活跃状态,分泌的汗腺和皮脂腺大大减少,使皮肤干燥脱屑、瘙痒。此外,熬夜、失眠、压力大也容易导致以上症状。

解决方法:保湿是非常重要的。多吃蔬菜水果、多喝水,从内补充水分,可以帮助皮肤更好的新陈代谢,促进废物、体内垃圾的排出,维持上皮细胞的正常功能。外用:涂润肤露、保湿润体乳,常规保湿补水,弥补水分流失。熬夜对皮肤有很大的伤害,要想保持年轻态的肌肤,延缓衰老,一定不要长期熬夜,要保持生活规律,保证充足的睡眠。

◆症状二:敏感、白斑、红血丝、多毛

原因:季节问题、睡眠不足、垃圾食品、不当化妆品等。一些不法厂家可能在美白类化妆品中添加汞、铅、砷、氢醌等或是糖皮质激素、抗生素等药用成分,以求提升美白效果。但是氢醌可能引起严重的过敏反应或使皮肤产生白斑;汞、铅等重金属物质可能引起器官功能损伤等严重危害;糖皮质激素可能导致消费者产生激素依赖性皮炎,出现红斑、红血丝、多毛、胡须、汗毛增粗这些症状。

解决方法:停用可疑的化妆品;注意增加膳食纤维的补充,同时巩固和健全水脂膜,减少外

界的侵害。红血丝可以采用激光去除。

◆症状三:日渐衰老,大量细纹、斑点生成

原因:内分泌变化、饮食不均衡、防晒工作不到位等

解决方法:无论是防晒和抗氧化都要做到更加全面,才能最大限度抵御外界伤害,不能以为夏天过了而松懈。还要坚持锻炼,锻炼的时候汗水可以滋润皮肤,促进血液循环,帮助我们调节内分泌。此外,可以通过内调、外治,或者配合光电治疗,再加适当的皮肤护理等来去除面部色斑和面部细纹。对于做完激光祛斑,冬季是皮肤修复较好的季节,同时也能减轻继发性色素沉着的问题。

◆症状四:油脂分泌过旺、粉刺横生

原因:作息不正常、饮食不规律、抑郁等

解决方法:不熬夜,尽量在晚上10点之前睡觉,保持正常的生理状态。此外,果酸和蛋白酶能剥脱老化的角质,使皮脂腺排泄更顺畅,也可使用“药物+红蓝光+点阵激光治疗”,祛痘控油效果更显著。

冬季皮肤汗液分泌较少,户外温度不高,是皮肤修复受损细胞的最好时机。有任何皮肤问题可以拨打80886226咨询秦晓庆主任,周一至周日全年无休。

《江海晚报》 二手房广告

——花钱少,效果好,为您带来无限商机

广告投放热线:68218965

天苑中介

文峰路15号文峰桥北首
15862825879

二附启秀双学区房:名都广场1X/18楼 建186m²精装	470万
悦海名邸 好楼层 建115m²	285万
二附启秀双学区房:白家湾5楼 建66m² 现代装修 空学位	265万
城中三双学区房:文峰花园66楼 建75m² 简装 小孩上4年	230万
学士府中上电梯 建109m²+10m²车库 毛坯	225万
家和花园5车库 建120m²+15m²车库 中装	192.8万
鹤峰一附 启秀双学区房:光明新村46楼 建48.8m² 小孩上初一 毛坯	130万
无大税	

久和中介

莘园路市级机关第二幼儿园东侧
85113759 15051270211

万科白鹭郡双拼别墅 165m² 三层 毛坯 东户	618万
净	
段家坝小园 3/6 84m² 3-2 简装	138万
净	
光明新村 5/6 66m² 2-1 中装	135万
净	
青年路石油公司旁 5/6 40m² 中装成套	108.8万
净	
姚港路22号 6/6 71m² 中装 合用车库20m²	90万
净	
新建路新村 4/4 72m²+填平补齐12m² 精装	156万
净	
光明花园 3/5 95.3m² 2-2 中装 北车库20m²	240万
净	

银和中介

城建路小南庄南90米北园新村3幢16号店面房
13862968413 15950810928

桐墅湾21/22层2室2厅98m² 品牌精装【三中空学位】	330万
净	
中海铂樾府11/16层4室2厅3卫175m² 品牌精装【楼王】	650万
净	
白家湾3/6层2室2厅72.5m² 简装【二附启秀空学区房】	275万
净	
东景国际12/20层66m² 新品牌精装两层实际面积120m²	78万
净	
和兴花园3/6层2室1厅83.5m² 精装双阳台车库7.5m²	318万
净	
文峰北苑5/6层3室南双阳台121m² 精装车库12m²	339.8万
净	
富贵园3-4层4室2厅2卫199m² 豪华装修二附学区房	580万
净	
中南锦悦5/电2室2厅90.19m² 第一排开发商精装	188万
净	

天安中介

江景苑菜市场南首
85595336 13390945336

文峰花园 5/6 三室一厅 80m² 车库15m² 中装 三学区房 空学位	275万
净	
圆融公馆 12/电 四室阳光厅 187m² 精装未住 合上车位1个 第一排 景观房 学区房 650万	
净	
恒基花园 4/6 三室二厅 138.5m² 实际面积150m² 南车库37m² 豪装中央空调地暖	325万
净	
华庭大厦 8/32 办公楼 205m²+147m² 办公装修 1对1门 可以分开发	289万
净	
江景苑 1/18 三室阳光厅 125m² 车库11m² 毛坯 有钥匙 超低价 阳光充足	210万
净	
天安花园 4/6 三室阳光厅 135m² 地下车库18m² 豪装 景观房 空学位	365万
净	
新桃园 2/6 三室一厅 107m² 新精装 空学位	255万
净	

梦路中介

城建路小学对面
15962750368 15950810021

银花园3/车 3-1 127m² 车9m² 中等装修 城中三中空学位	366万
净	
方大花园2/6 3-1 89m² 精装 全阳光	168万
净	
城南新村4/车 2-1 74m² 车8m² 精装	148万
净	
段家坝3/6 3-1 85m² 简装	138.8万
净	
光明东村6/7 2-2 77.5m² 精装 启秀空学位	150万(净)
净	
裕丰大厦X/电 3-2 156m² 南北通透 装修	358.8万
净	
裕丰大厦X/电 3-1 123m² 南北通透 精装	328万
净	
光明东村3/6 3-1 73m² 装修 启秀空学位	155万
净	

无忧谷房产

中天福邸3-3号
18912291839 85532728

未来锦城 16F 117m² 3-2-1 精装满五	209万
净	
林肯公园 2XF 114m² 3-2-2 精装+车位	208万
净	
新海通 4F/8F 163.44m² 有车位	480万
净	
学士府 2F 138m² 3-2-1 毛坯+9m² 车位	288万
净	
湾子头车库店面 1F 27m² 有独立水电卫生间	68万
净	
先锋工厂 20亩 7000m² 土地房产有证	2800万
净	
金泰大厦 20-25F 500m²-1000m²	11000元/m²
净	
北街口人民中路 44m² 3F 三中学区	140万
净	

家和中介

物价大楼一楼北侧(钟楼广场东侧)
18912270383 13057019586

北濠新村(实验小学区房) 5/6 2/1 60.5m² MBRK 装潢	119.8万
净	
德民花园 1/车 3/2/2 129m²+21m² (车库) 装潢	222万
净	
易家桥新村 5楼中楼 2-1/3-2 135m²+90m²+车库10m² 精装	226万
净	
时代悦城 9/电 3/2 115m²+车位 精装 位置佳	296万
净	
保利香槟国际 31/电 3/2 137m² 车位1个 美式经典装修	330万(净)
净	
城市之光 14/18/4/2/2 142m² 装潢	338万(净)
净	
健康公寓(二附启秀学区) 4/6 3/2 139.52m²+16.28m² (车库) 装潢	490万
净	
名都广场(二附启秀学区) 11/电 4/2/2 175m² 精装装潢	480万
净	

银和房产

SHUNHE

买房卖房

顺和帮忙

——南通人自己的房产中介

看房热线:18796152666
南通市顺和房地产代理有限公司