



## 1.6万网友围着太湖大步走 集体“甩肉”1.3吨

昨天上午，“2015无锡市网民公益体育大会启动仪式暨网民环太湖徒步大会”拉开大幕。8点出头，随着江苏省委常委、无锡市委书记李敏敏敲响发令枪，1.6万多名网友从无锡大剧院出发，开始了9公里、28公里、50公里不等的徒步行走。

据悉，这是无锡第四次举办网民环太湖徒步大会，而今年贯穿全年的网民公益体育大会将举行12项主题活动，比首届大会的项目数翻了一番，预计全年参与人数超过百万人次。  
薛晟文/摄



1.6万多名网友参与环太湖徒步走

### 1.6万人“甩肉”1.3吨

早上7点不到，无锡大剧院广场就聚集了不少网友，在现场志愿者的指引下，他们很快找到自己团队的位置。作为无锡市网民公益体育大会的子项目之一，环太湖徒步大会是历年活动中最引人关注和参与人数最多的活动。今年的徒步大会分为体验组（9公里）、达标组（28公里）、挑战组（50公里）三组，此前活动刚启动报名时，就吸引了5万多名网友在线争抢报名，最终1.3万多个名额不到10分钟被一抢而空。

“实际到场的网友比报名的多，人数超过1.6万。”据活动组织方之一无锡运动网负责人刘关斌介绍，当天分别有1.2万人参加9

公里的徒步、3000多人参加28公里的徒步、约1000人参加50公里的徒步。除了无锡本地网友踊跃参与，还吸引了来自上海、南京、广州等周边城市的3000多名网友参加。

从无锡大剧院广场出发，沿大剧院路、金城湾公园、蠡湖公园围着太湖一路迈开大步前行，整条线路曾被“徒友”们誉为“无锡最美徒步线”。而昨天参加活动的网友基本上都完成了自己的目标。据了解，徒步行走10公里大概能消耗500大卡热量，而9大卡热量相当于消耗1克脂肪的能量。据估算，昨天逾1.6万名网友徒步行走，相当于集体“甩肉”1.3吨。

### 1000多名志愿者提供保障

“今天和同学5点多就到现场了，我们主要负责给运动人员和车辆进行引导。”江南大学大二的茹同学已经是第二次参加无锡网民公益体育大会，昨天和她一起当志愿者的还有其他7位同学。“去年我也是志愿者，今年本想报名参加徒步走的，但报名的人太多了没报上，就继续做志愿者。”茹同学说，这样的活动非常有意义，她明年还将继续报名参加。

引导网友们参赛前的车辆停放、活动中线路指引、物资发放……这些工作都被志愿者们承包

了。据活动组织方介绍，当天有1000多名志愿者在场提供服务，共向徒步网友提供2.3万多瓶饮用水和2万瓶运动型饮料。

除此之外，在徒步线路沿线，滨湖区还组织了多个志愿者服务团队，除了提供饮用水、急救药品等，还组织了7个特色文化表演团队，在沿线进行“Show美滨湖”系列文化表演，通过民间腰鼓、老年街舞、花式抖空竹、健身球操、柔力球等现场表演，演绎滨湖缤纷多彩的群众文化生活，更为徒友们加油打气。

### 相关新闻

#### 一天跑出470名欢乐英雄

25日一大早，马山就迎来了2015年欢乐跑中国无锡站的跑友们。活动分为10公里和3公里两个组别，起点都在无锡马山灵山天佛前的灵湖路。

关于欢乐跑中国，有个与众不同的地方，就是其独创的跑步神曲《欢乐颂180》。曲子以每分钟180拍的节奏编排，契合高水平跑者每分钟脚着地180次的步频，能帮助跑者提高跑步成绩。当10公里赛的冠军冲过终点线时，全场会响起《欢乐颂180》，而曲终前完赛的10公里参赛者，均获得“欢乐英雄”称号。25日，无锡站共有470名跑者戴上英雄戒指，喜当欢乐英雄。而此前在上海已经诞生580位欢乐英雄，如今欢乐英雄总数已经达到1050人。 匡笠

## 残疾伙伴“交换人生一小时” 被人需要真的很幸福

“我是个残疾人，当我知道我还能去帮助别人时，就觉得自己还是被人需要的。”北塘区黄巷街道刘潭二村是个老新村，社区里有113名持证残疾人。日前，社区开展了残疾伙伴“交换人生一小时”项目，让残疾伙伴互帮互助，体现需要与被需要的感觉，实现自身价值。  
朱鲸润 文/摄

### 智残小伙做好事当事业

“我面试了好几家公司，但都没被录用。”家住刘潭二村的铁俊今年30岁，因为两岁时发高烧没及时救治，导致智力残疾。难找工作的铁俊，最近在社区里觅得一份不错的活，就是帮胜阿姨做家务。

“我去超市买来油拎不动，铁俊就到超市门口接我。”58岁的胜盘英是肢体残疾，因为类风湿性关节炎，导致双手手指弯曲，不能干重活。胜盘英说，她有什么东西拎不动了，就打电话给社区，社区随即会给铁俊“派工”。

“我还帮胜阿姨家打扫卫生，出去玩时会帮社区里的残疾人推轮椅。”铁俊说，自从有了社区的这份“工作”，他忙得很开心。“做好事被人瞧得起，做好事就是我的工作。”

### 肢残阿姨传授编织技巧

55岁的唐跃英阿姨左腿残疾，但手很灵巧，社区便安排她教其他残疾人毛衣编织的技巧。“有时大家在社区活动中心学习，有时我就在自己家授课。”唐跃英说，现在天气好了，每天都有十多个“徒弟”来跟她学打毛衣。“大家都是残疾人，交流起来也没什么尴尬的。”唐跃英说，当老师的感觉挺不错。

残疾人编织出来的毛衣，会由社区在淘宝上代卖。“卖出的钱全部返还给她们，最近社区还打算帮残疾阿姨们开设微店，拓展销售渠道。”刘潭二村社区工作人员告诉记者，残疾人之间互相学习，又有社区做后盾，让他们宅在家就能就业，用自己的双手创造财富。

### 互助让残疾人有满足感

“这个项目叫‘交换人生一小时’，是鼓励有能力的残疾人每天花一小时，帮助更困难的残疾人，比如拖地、买东西等。”作为鼓励，社区会给参与做好事的残疾人发一张积分卡，积满一定的分数可以在社区特约商家消费，或者到社区爱心吧里挑选自己想要的物品。

“以往残疾人都是被帮助的对象，这导致他们或多或少有自卑的心理，因此要引导残疾人参加公益服务，帮助他们实现自己的人生价值。”社区工作人员表示，刘潭二村现有10多位像铁俊、唐跃英这样的残疾人志愿者，他们在帮助别人的同时，自己也获得满满的幸福感。“越来越多的残疾人想加入到互助项目中，接下来我们要继续思考如何丰富活动的形式。”



铁俊帮胜阿姨拎大米送回家

### 天气

#### 春姑娘情绪不稳定 明天有雨 后天降温

阳光明媚的天气总能给大家带来好心情，但遗憾的是，春姑娘的情绪又开始不稳定了，明天至后天将有雨，后天起气温有所下降。不过也别太惆怅，这次的降温幅度不是很大，总体感觉还是温暖的。无锡气象台专家表示，这次雨水不会特别“凶猛”，但下雨天总是让人高兴不起来，大家出门要记得带上雨具，防备说来就来的雷阵雨。  
朱鲸润

### 今明后三日天气

今天 多云到阴 15~27℃  
明天 多云到阴有时有阵雨 16~28℃  
后天 阴有阵雨或雷雨 17~23℃

### 速读

#### 艺术院校学生写生基地 落户阳山

昨天上午，南京艺术学院阳山写生基地落成暨阳山美术馆开馆仪式在长腰山景区举行，无锡阳山成为目前省内首家艺术院校学生写生基地。

南京艺术学院阳山写生基地总建筑面积3300平方米，独立其中的阳山美术馆占地300平方米，常年对此写生的学生免费开放。除了阳山镇狮子山、桃花岛、安阳山等景点外，基地还为参与写生的艺术院校师生们开设了古运河、惠山古镇、太湖仙境等10条特色写生线路。  
薛晟 张喆

#### 12位百岁老人 每人领到10万慰问金

25日上午，东港镇12名百岁老人分别收到了无锡耀庭慈善基金会颁发的10万元慰问金，共计120万元。这是无锡耀庭慈善基金会成立后举行的首次慈善活动。

户籍人口近8万人的东港镇，目前有百岁以上老人12名，90岁以上老人663名。据统计，截至2014年9月，无锡市的百岁以上老人有234人。因此，东港镇也被称为“长寿镇”“长寿之乡”。  
匡笠

### 画说无锡

#### 紫砂特展来了



4月25日，由无锡博物院与苏州东吴博物馆联合举办的《君子之伴——苏州东吴博物馆藏紫砂特展》，在无锡博物院西区二层展厅展出，这是无锡博物院首次尝试从外地引进紫砂器展览。此次共展出近六十件紫砂名器，展期至6月24日，市民可免费参观。  
朱鲸润 文/摄