



周六蠡湖之畔,一起“瑜”悦运动

健身瑜伽,一项安静、舒缓身心的运动;跑步,一项激昂、振奋人心的运动。一静一动,看似毫无关联,却是如今人们健身运动的绝佳选项。为进一步弘扬健康生活理念,激发无锡市民参与全民健身的热情,6月3日,“瑜”悦运动,一起来SHOW 2023中国(无锡)健身瑜伽节暨第四届太湖云跑启动仪式将在无锡市蠡湖之畔,金城湾公园与市民见面。届时,200余位健身瑜伽爱好者将在专业瑜伽老师的带领下共练瑜伽,共享运动乐趣。

高艺

今年,是中国(无锡)健身瑜伽节举办的第九年,多年活动的宣传和推广下,健身瑜伽渐渐成为一种人们喜闻乐见的生活方式。作为中国(无锡)健身瑜伽节的忠实爱好者,中国健身瑜伽国家级教练员、国家一级裁判员、无锡市静静瑜伽运动俱乐部理事长汪芳

静自2016年起就参与到了活动中,积极发动瑜伽爱好者们报名参加与展演活动。此次,汪芳静更是主动请缨,为瑜伽展演环节设计瑜伽体式,并将在现场带领瑜伽爱好者共练瑜伽。

汪芳静告诉记者,“我是健身瑜伽的受益者,是健身瑜伽让我从亚健康、肥胖的身体变成现在健康的模样。所以,我更想宣传推广健身瑜伽。”如今,汪芳静已经是一位资深的健身瑜伽教练,更获得了全国健身瑜伽中级晋段官的称号,“今年4月,我获得了中国健身瑜伽国家级教练员证书,所以想发挥我的特长带领大家练习瑜伽,同时传播和推广健身瑜伽。”

汪芳静的想法和瑜伽节活动组委会不谋而合,在2022中国(无锡)健身瑜伽节活动现场,无锡市体育局就发出了《无锡市打造全民健身瑜伽城市的倡议》,倡议市民群众重视学习健身瑜伽知识,树立健康理念;重视健康生活方式,每天坚持一套瑜伽体式;重视循序渐进

进,适合的人群行动起来;全社会重视起来,更多地向瑜伽爱好者开放。

为彰显无锡城市活力,展现无锡市民参与全民健身的意识,2020年夏天,在无锡市委网信办、无锡市体育局的指导下,现代快报+·ZAKER无锡启动了首届太湖云跑活动。作为无锡市网络文化季子活动之一,太湖云跑以丰富的线上展现形式,向健康向上的乐跑人士发出邀约,用脚步丈量城市、打卡无锡,发现无锡之美。

此次活动现场,2023第四届太湖云跑也将正式启动以昂扬的精神状态和充沛的运动活力,为全面推进中国式现代化无锡新实践加油助力,共画网上网下“同心圆”。网民朋友们只需要在接下来一个月的时间里,在任何场所进行运动跑步,通过太湖云跑小程序上传自己的跑步数据,即可实现捐赠步数点亮无锡市各个地标建筑等趣味线上互动,更好的了解无锡,发现无锡之美。

惠山古镇五千株绣球开出“锦绣前程”



惠山古镇绣球花盛开,吸引不少市民前去打卡 惠山古镇景区供图

谢了蔷薇、落了芍药,无锡又迎来绣球花季。近日,无锡惠山古镇龙光塔周边五千多株绣球竞相开放,一簇簇或粉或紫或蓝的花朵绚烂绽放,吸引不少游客市民前去打卡“绣球花海”。

在龙光塔外,赏花路径延绵隐没于花海之中,优雅蓝、高贵紫、纯净白、可爱粉、浪漫红、明艳黄,不同色彩的绣球花织就锦绣花带,绽放出最美的“绣球花路”。景区工作人员介绍,塔身周边种植有5000多株绣球,主要品种为无尽夏。

“这是绣球的一个变种,花朵在酸性土壤中呈蓝色,在中性土壤同时呈蓝色和粉色,在碱性土壤中

呈现粉色,还有一种花色是纯白至淡粉,被称为‘无尽夏’的‘新娘’。整个花期能开放整个夏季,也因此得名。如今,龙光塔周边绣球竞相开放,不同颜色的绣球绚丽绽放,层层叠叠,形成锦绣花带,非常漂亮。”工作人员介绍。

龙光塔是创建于明万历二年,历史上曾与无锡两位状元有关,也因此成为无锡古代科举兴旺的象征,被奉为无锡文风的“风水塔”。绣球花开在高考前夕,再加上绣球花语“团圆美满”,这条欣赏绣球花的锦绣之路也被游客称为“锦绣前程”,寓意“前程锦绣,如愿以偿”。

陈敏

梁溪“5280我来帮您”就业服务月启动

5月28日,梁溪区重点群体“5280我来帮您”就业服务月启动仪式,在梁溪区新时代文明实践中心成功举行。据介绍,“5280我来帮您”是梁溪区多年来精心服务用工企业、细心服务重点群体的就业品牌,围绕“创新城区、品质城区、幸福城区”建设要求,梁溪区构建一对一专员服务机制,结合“1+5”就业援助体系,从该区用工企业和重点群体实际需求出发,提供主动式、精准

化、多维度服务。活动中,全区首个零工市场、全市首个新业态公共就业创业服务中心揭牌成立。

为大力落实省人社厅“家门口就业服务站”建设,强化重点群体就业帮扶,梁溪区积极推进“一街道一平台一特色”创建活动。活动现场,授牌成立了梨花社区、后西溪社区公共就业服务站,多样化的就业服务站点让就业公共服务触手可及。结合全市“精准帮扶3610

行动”,进行了乐业帮扶志愿者时间银行项目签约,建立就业志愿者服务互助模式,为低收入群体、就业困难人员等重点群体就业提供强有力的服务支撑。

据悉,在梁溪区“5280我来帮您”就业服务月中,将围绕“惠企暖商、乐业助航、创英绕梁、和谐用工”四大主题,开展30场形式多样的活动,护航企业发展,服务百姓群众,助推民生幸福。

金辰 朱鲸润

重塑、活化本土文化元素,老街巷焕发新风采 东亭蓝湾1917文旅街区开街

“这里(东亭老街)的老房子建了有50个年头了,我原来就是这里的居民。搬迁了几年后,再回来看看,原来的破旧房子变样了,环境好了,附近老百姓也有了休闲娱乐的地方,我很高兴。”5月26日,随着无锡市锡山区东亭街道蓝湾1917文旅街区的开街,东亭人曹建忠感慨万千。

高艺

活化本土文化,保留老街记忆

东亭素有“东南乡之巨镇”之称,历史悠久人文荟萃,李绅、华察、阿炳等人才辈出,学士坊、资敬观、迎福桥等古迹遗存,千年积淀铸就了东亭浓厚的文化底蕴和骄傲底气。在这里,学士坊、迎福桥、东兴蚕种场等文化遗迹呈现了悠久的古韵和生活印记。

此次,东亭通过重塑、活化本土文化元素,还原水乡繁华,复苏老街烟火,打造了以迎福桥修缮年份——1917年冠名的蓝湾1917文旅街区,42栋传统民居焕发新颜,有望再现古桥旧巷昔日热闹景象。“四月初八是东亭传统集市的节

日,我们选择在这个日子举行蓝湾1917文旅街区开街仪式,正是想延续和传承东亭独有的乡土韵味和乡土人情,将传统文化和现代商业相融合,让老街留得住乡愁,看得见烟火。”东亭街道党工委副书记、街道办事处主任马新峰说。

据悉,文旅街区自2022年6月起开始施工改造,总投资达6000余万元,改造传统民居42栋,建筑面积达4594平方米。同时对原蚕种场部分建筑物进行保护性修缮,为东亭人民保留了一份记忆。

文化潮流集聚,打造特色街区

江苏蓝园文化产业有限公司副总经理兼无锡区域总经理张波介绍,文旅街区计划围绕特色小店、网红首店,形成以小店经济、首店经济、夜间经济为主打特色的活力街区。目前街区已入驻各类型商户21家,有非遗插花技艺展示与体验为主的吴韵传统文化馆、满足青年人休闲需求的楼顶派对、品尝传统地方特色美食的淼品香等,也有巴博利酒庄、洪富百岁鱼等品牌无锡首店,正在装修中的Tims咖啡、花美时光、低卡日记将成为街区名片,吸引年轻人前来打卡分享。

作为文旅街区首批入驻商户,吴韵传统文化馆负责人,国家级非物质文化遗产《中国传统插花》传承人刘若瓦表示,“之所以选择在这里落户,是希望有一个平台能够推广中国传统插花这门技艺,我们要把古老的技艺,东方插花的美学在老百姓里面普及。这里的建筑风格古色古香,整体氛围与中国传统插花是非常契合的。”

从幸福生活出发,推进城市更新

近年来,东亭街道大力推进城市更新,积极开展背街小巷改造,老柏庄街整治提升项目荣获2022年“微幸福”民生工程金奖;有序推进老旧小区改造三年计划,涉及40余个小区约170万平方米,惠及居民13900余户;有效盘活闲置资源,改造建设蓝·1956、蓝·1982系列园区和东城国际青年人才社区等,通过“微更新”激发城市活力,让人民生活更加美好。

此次开街的蓝湾1917文旅街区将为市民打造一个集生活休闲、潮流打卡、文化创意、展陈展览、研学教育为一体的东亭生活休闲文化商业街、无锡城市潮流打卡聚集地,演绎历史文化街区的深层内涵,构建东亭街区的商业烟火气。

无锡市中医医院梁溪分部揭牌

为进一步建设高水平中医药服务体系,提升中医药服务能力,全方位推动中医药事业高质量发展,5月29日下午,无锡市梁溪区人民政府和无锡市中医医院“府院合作”签约仪式举行。活动当天,无锡市中医医院梁溪分部揭牌。

无锡市梁溪区委副书记、区长周子川致欢迎辞。他表示,目前全区中医药资源较为丰富,拥有各类中医专科医疗机构64家。为推动中医药资源进一步提质扩容,还投资7.5亿元新建了占地面积30亩,总建筑面积8.6万平方米的梁溪区中医医院,预计将于2024年上半年交付。布局优质中医资源离不开行业龙头的支持和帮助,无锡市中医医院是一家集医疗、教学、科研、预防保健及康复为一体的现代化综合性三级甲等中医医院,为推动无锡卫生健康事业高质量发展、促进中医强市战略做出了重要贡献。为创新实施辖区中医医联体建设,全面提升中医药服务能力,更好满

足辖区百姓对高质量中医医疗服务的需求,梁溪区人民政府决定与无锡市中医医院强强联合,开展“府院合作”,共建梁溪区中医医院,进一步发挥中医优势,优化区域医疗资源配置。

据无锡市中医医院党委书记严雪峰介绍,此次在梁溪区中医医院挂牌“无锡市中医医院梁溪分部”既是贯彻落实市委市政府“推动中医药优质资源均衡扩容”以及市卫生健康委“推进优质医疗资源下沉,全面提升基层中医药服务能力”等中医药发展政策的重要举措,也是医院深入推进“十四五”发展规划,建设高水平医院的重大改革性、战略性工作措施之一。在5年合作周期内,无锡市中医医院将逐步帮助梁溪区中医医院达到三级医院建设水平,实现医院专科技术、学科水平、医疗服务、社会满意度、二级公立(中)医院国考排名的“五个提高”。

金辰 朱鲸润

双色球今晚开奖奖池19.49亿元

今晚双色球第2023061期开奖,2元可中1000万元。本期号码预测分析:上期和值117点,和值小幅上升,本期可关注和值小幅回调,区间在100—120之间。上期无落号开出,落号奖号连续2期开出后出现隔断,本期可关注9尾数1枚落号开出。上期连号开出1组二连号,连号奖号间隔3期开出,后

期有走热趋势,本期可关注小数区域二连号。上期蓝球开出11,本期关注1路号开出。

本期综合推荐(10+2):02、08、11、14、16、18、23、25、30、33+10、13。(仅供参考)

高艺

