



## 想锻炼? 家门口就有体育场

### 潞城街道“15分钟健身圈”日益完善

常州经开区推进全民健身场地设施的建设和使用,加快破解群众“健身去哪儿”难题。位于常州经开区中心城区,潞城街道已于去年底建成约24.7万平方米体育场,6.28平方米人均面积位列全区各板块第一。今年预计新增体育场面积超3万平方米,“15分钟健身圈”日益完善。

常景轩 陆文杰

### “金角银边”配建嵌入式健身场地

夜幕降临,潞城街道青洋社区体育公园内,居民们或打球、或锻炼、或散步,好不热闹。63岁的李金娣正和“球搭子”们定点投篮,“自从楼下有了个体育公园,我每天晚上都来锻炼身体、活动筋骨。”

5公里之外,王家厝笼式足球场,夏夜足球赛激战正酣,孩子们在绿茵场上奔跑、竞技;足球场外,智能健身车、太空漫步机等一批新型太阳能智能健身器材上,居民们正锻炼身体、活动筋骨。

拥有约4万人口,潞城街道正积极打造城市社区“15分钟健身圈”:西边,6000多平方米的青洋社区体育公园于去年开放,门球场、篮球场、足球场等场地设施齐全;东边,王家厝及紫苑小区北等健身场地开放。

目前,潞城街道共有全民健身路径54处、健身步道约30千米、篮球场22个、足球场13个、羽毛球场8个,另有乒乓球馆、体操馆等40余

家场馆,可满足各个年龄段居民的运动需求。

“利用城市的‘金角银边’,嵌入式建设体育场地,让居民在家门口就能快乐健身。”潞城街道行政审批局副局长邓燕茹说。

### 设施升级 全民健身“数智化”

在王家厝健身场地,每个健身器材上方都装有一块太阳能充电板,可为器材充电。使用时,器材上的电子屏幕会显示时间、次数、频率以及卡路里消耗等运动数据,兼具黑科技与高颜值。

“我制定了运动目标,每天推肩100下,骑健身车半小时。”公园壹号居民李雪梅会依据电子屏上的运动数据进行锻炼。

如今,居民的健身变得更加智能化、数字化。不久前,潞城街道体育场地智慧系统全新上线,青洋社区体育公园、王家厝及紫苑小区北等健身场地都安装了智能门禁、自动灯光、视频监控系统等智能设备,实现了从“以前靠人管”到“现在统

一管”的转变。

“社区体育场地的智慧化应用,更进一步满足了居民的日常运动需求,也更方便我们进行管理。”邓燕茹说。

### 物尽其用 打造本土品牌赛事

2021年“活力经开一‘潞’同行”全民健步行,2022年“星源杯”常州经开区首届七人制足球赛……健全体育场地的同时,潞城街道还致力于打造本土品牌赛事。

“今年,我们计划在家门口的体育场举办不同年龄段的足球比赛,重点推动幼儿足球普及和发展。”邓燕茹介绍,东城幼儿园、潞城幼儿园均在课后开展足球公益性培训,推进体育运动更加“适幼化”,让孩子们能参与到本土赛事中。

体育场地需要“物尽其用”。去年开始,潞城街道动员各社区利用好场地资源,举办社区运动会,开展各类趣味性强、参与度高的中小型赛事。据统计,各社区年均开展乒乓球、羽毛球、游泳等赛事20余次。

“社区还将增设门球项目,向老年人普及门球,同时鼓励老年人、幼儿都积极参与到运动中。”青洋社区居委会副主任褚雪婷告诉记者。

体育的乐趣从不只于体育本身。“不论是建设体育场地,还是打造品牌赛事,最终目的都是让居民关注运动、爱上运动。”邓燕茹说。

## 老人散步落水,众人接力营救

近日,常州一位七旬老人夜间散步,不慎落水。紧急时刻,路人、加油站顾客、加油站工作人员接力上演极速营救,由于救助及时,落水老人已无大碍。

现代快报记者从常州天宁警方获悉,7月2日晚上7时许,曹于珍老太太与爱人在雕庄街道采菱公寓附近散步,途经竹韵桥时发现河中有人呼喊,仔细一看是一位落水老人正在河中挣扎。见此情形,曹于珍迅速跑向附近加油站求助。

此时,正在加油站加油的王井康、王井书两兄弟闻讯立即报警求助并跑向竹韵桥河边营救,由于天色已晚,河面又有十余米宽,兄弟二人还都不会游泳,一时之间陷入僵局。

加油站当班工作人员刘晓明听闻,放下手中工作找来一根旗杆和两段绳索也向河边赶去。此时,河

中央的落水老人已经渐渐体力不支,无法抓住绳索逃生,且身体渐渐下沉,危急时刻,不习水性的王井康兄弟二人临危不惧、分工明确,哥哥王井书在岸上拉着竹竿一端,弟弟王井康拉着竹竿另一端直接下河搭救,将落水者朝岸边拖拽。

随后,落水老人被抬上了救护车送医救治。兄弟二人看到落水老人没什么大碍,累得瘫坐在地上,王井康左脚脚踝处也被河里的石块划伤。由于救助及时,落水老人已无大碍,目前在家休养。

第二天,落水老人的家人赶至加油站,向见义勇为的加油站员工刘晓明送上锦旗。他们也想给王井康兄弟送锦旗,但遗憾的是,王井康兄弟由于家有急事,已匆忙离常。据悉,天宁区见义勇为基金会正在积极联系王井康兄弟二人。

滕曼 葛小林

## “智慧粒子”养护路面,全省首例

近日,国家公路现代养护工程试点项目——312国道常州段智慧养护工程现场,工作人员正在抗裂磨耗层路段和常规沥青路段埋设智能颗粒传感器,同步建立长寿周期路面性能观测站。据了解,在铺设1.8cm的超薄磨耗层路段下埋设智能颗粒,进行路面长期性能观测,为全省首例。

据介绍,智能颗粒(Smart Rock)由耐高温高强度材料3D打印而成,具有真实石料类似的形状、大小和棱角;可实时采集标准时间、温度、三轴应力、三轴加速度等数据,通过蓝牙无线传输至电脑;对比分析不同路段的沥青路面结构内部各层应力、应变动态响

应情况和路用性能进行监控、评价。

这一“新科技”将大幅度降低道路运营过程中路面性能观测工作量,通过在重载交通路段埋设智能颗粒,进行长期数据采集分析,将常规路段修复养护与CCA抗裂磨耗层预防养护进行跟踪对比,以此判别各技术养护效果,为新技术的进一步改进及推广提供强有力的数据支撑。本项目通过埋设“智能颗粒”,建立长寿周期路面性能观测站,将进一步实现312国道现代化养护工程事前、事中、事后的全过程智慧管养。据悉,312国道常州段智慧养护工程预计月底完成养护主体施工。 徐莉 葛小林

## 市民文化乐享季盛大开幕

7月14日晚上,“新声代Yi起来”2023常州市民文化乐享季暨“抖转新遗”常州非遗生活节在中华恐龙园度假区迪诺水镇盛大开幕,在这个火热的夏季为常州市民及来常游客送上沁人心脾的文化大餐。

据悉,市民文化乐享季将在常州全市8个地点全面开展。7月14日至8月5日每周五、周六晚7:00,在各辖区热闹的夜市、热门的景区或商业综合体,大家都有可能不期而遇、邂逅一场充满活力与烟火气的市民文化演出,大家不仅可以驻足观赏、拍照打卡、随着音乐哼唱摇摆,更可以加入他们,登台一展所

长,共享夏夜文化之美。

此次乐享季引入近50支有活力、有水准、有流量的演出团队,演出内容丰富多样、包罗万象,兼顾了各年龄段、各类人群的喜好。既有街舞、拉丁舞、中国舞,也有藏舞、伞舞、军旅舞;既有萨克斯、古琴、葫芦丝,也有杂技、魔术、架子鼓;既有独唱、弹唱、串烧唱,还有京剧、锡剧、情景剧……演出期间活动主办方将在常享游平台上开启打call通道,每个观众可为自己喜爱的团队投出宝贵的一票。

7月14日至7月23日,“抖转新遗”常州非遗生活节以“非遗+”为

理念,为市民朋友和游客带来一场“人、物、秀、场”相结合的生活新美学。非遗演出、非遗展示、非遗市集、非遗体验汇聚一堂,热闹非凡。

现场,常州传统美食、常州非遗作品、青年匠人文创等共计100多个摊位齐齐亮相汇集在风物市集,还原市集本身的热闹与情怀。市民朋友们可零距离领略常州乱针绣、留青竹刻、孟河医派等常州本色非遗之美;品尝虾饼青团、大麻糕、绿豆汤等常州老味道带来的记忆回味;感受青年匠人们带来的非遗融合作品。 常文旅 张敏

### 相关新闻

## 中医药“非遗”项目义诊受欢迎

7月14日,由常州市文化广电和旅游局主办的2023常州市民文化乐享季暨“抖转新遗”常州非遗生活节在迪诺水镇举行。常州市中医医院中医药专家团队,一起开展2023年“中医药文化服务月”——中医药“非遗”项目送健康义诊活动。市民零距离了解孟河医派临方炮制技术,体验非遗针法精妙,感受中医神奇疗效。

义诊现场,兰陵程氏针灸第五代传承人、主任中医师张建明为一名“低头族”市民进行治疗。“因为经

常看手机,对着电脑工作,肩颈时常感到酸痛、僵硬,得知针灸可以有效缓解,就想来试试,扎了这么多针,竟然一点也不痛!”经过十几分钟的治疗,他竖起大拇指:“扎针那一刻起,酸酸胀胀的,取针后,轻松多了,这实在太神奇了!”

治未病科主治医师陈志现场为群众评估健康状况及教群众了解冬病夏治的知识,并就大家关切的健康问题进行了详细的解答。

中医护理门诊主管护师钱迎现场为颈肩痛、颈肩肌肉劳损市民进

行刮痧治疗、耳穴压豆、健康宣教等服务,针对常见的颈肩腰痛症状讲解中医调理和预防保健养生知识,帮助大家养成正确的生活方式和生活习惯,让更多的人认识中医、了解中医、应用中医。

据了解,本次义诊活动是常州市中医医院2023年“中医药文化服务月”的系列活动之一,“非遗”项目以“亲民”形式深入基层,得到市民的广泛欢迎,让市民“零距离”了解和感受中医文化,让传统医药精髓更好地服务百姓健康。 李文姣 陆文杰

## 大学生绘制垃圾分类打卡地图



大学生绘制垃圾分类打卡地图 通讯员供图

近日,江苏城乡建设职业学院见“圾”行事小分队成功入围2023年“垃圾分类·青春助力”江苏大学生暑期社会实践专项活动100团队。

团队成员前往常州市天宁区、武进区、新北区等多个垃圾分类宣传教育中心进行调研学习,通过调查问卷、现场讲解、图文展示、知识讲座、手工绘画等形式,协同钟楼龙星路社区及飘香路社区广泛开展垃圾分类主题教育活动和知识普及宣传,用实际行动绘制了一

幅适用于本土特色的垃圾分类打卡路线图。

据悉,江苏城乡建设职业学院见“圾”行事小分队以弘扬绿色环保理念、培育绿色文化风尚为主,以垃圾分类进社区、进居民家中开展课程学习、引导示范等丰富多彩的志愿服务活动为辅,通过课堂教学、场景设置和游戏互动等多维度的方式与群众面对面进行宣教,旨在引导人们领会绿色文化内涵、践行绿色生活方式。

姚殊 曾凯文 陆文杰