



# 2000元1斤的海刀鱼,想尝鲜吗

三月天,刀鱼鲜。刀鱼是每年开春上市的第一鲜。3月6日下午,现代快报记者从无锡江阴市城中菜场了解到,受气候等因素影响,今年海刀和浙江刀鱼已抢鲜上市,不过价格较去年贵了不少,品质好的刀鱼价格甚至达到每斤2000元,市民直呼“尝鲜”成本有点高。

江阴市城中菜场徐刚水产行老板娘指着从箱子里刚取出的新鲜刀

鱼告诉记者:“今年的刀鱼主要是海刀,上市才一周时间,价格确实较往年高些,像这种2两5的刀鱼,品质算是好的,每斤要2000元,后面产量上来,价格可能会适当降一点。”

“刀鱼是鲜货,普通市民购买的相对较少。”老板娘还告诉记者,目前主要还是酒店和品牌商超会采购,价格根据品质和大小一般在900元到2000元之间,“我们算是

市场上销量最好的了,一般每天能卖出30斤就很不错了”。

值得一提的是,由小毛刀做成的刀鱼馅儿,每斤50元左右,价格亲民,是不少市民尝鲜的好选择。老板娘告诉现代快报记者,刀鱼馅儿和刀鱼馄饨比较热销,每天销量能在300斤左右,有纯刀鱼馅儿和刀鱼馄饨几种,供不同需求的市民选择。

金辰 陈敏

## “亚足联女足日”女孩足球节开幕



开幕式现场 学校供图

3月7日,在学校龙舞队的精彩龙舞表演中,江苏省锡山高级中学实验学校第一小学(以下简称省锡实一小),2024年“亚足联女足日”女孩足球节暨“敏学杯”校园足球班级联赛开幕式正式拉开帷幕。

自2015年起,亚洲足球联合

会将每年3月8日定为“亚足联女足日”。女孩足球节是在每年的3月8日到6月期间,在亚洲各地推广的一项女孩足球活动。举办此次活动,就是要让更多的孩子感受足球运动的激情和魅力。开幕式结束后,校女足队和二年级足球联队进行了表演赛。

高艺

## 在春风中奔跑

# 3月17日! 阳山半马鸣枪起跑

### 5000名跑友将在粉色花海中开启一场浪漫奔跑

3月7日,记者从“2024惠山文商旅集团阳山半程马拉松”赛前新闻发布会获悉,2024阳山半程马拉松将于3月17日鸣枪起跑,5000名跑友将相聚惠山区阳山,在粉色花海中开启一场浪漫的热力奔跑。本次比赛报名人数突破3000人,迷你马比赛报名人数突破2000人。

金辰 高艺

却远超往年,阳山半马的知名度,美誉度和受欢迎正在不断地提升。

## 以花为媒,阳山桃花节如期而至

阳山镇桃花节已走过27个年头,今年已是28届桃花节,桃花节期间惠山区人民政府将于2024年3月15日至4月10日,举办第28届中国·无锡阳山桃花节系列活动,按照“天然作景、桃花为媒,文化搭台、经济唱戏”的总目标,打造融赏花观景、文旅休闲、经贸合作与人文交流为一体的大型“文商旅体”综合性活动。

据悉,除了春之跃:2024“奔跑,在蜜桃小镇”半程马拉松比赛,桃花节期间,还将举办春之花:“春时花会 花‘漾’中华”全国特色旅游资源梳理展示活动、春之画(画作:醉艺江南·中国无锡2024年全国美术高校艺术旅游节;画面:“印象桃源 光影之约”摄影大赛;画展:“桃源春晖”无锡阳山桃花节书画展系列活动)、春之行:“宠粉!‘十里桃花’和你有个约会!”粉丝体验活动、春之缘:“春风里 桃花约”2024无锡惠山“有缘惠见”青年职工联谊嘉年华、春之约:“京”彩桃源 向“阳”而行2024阳山旅游度假区(北京)推介会等,活动将通过“无锡美丽阳山”微信公众号进行发布。

## 21.0975km, 精美赛道一路桃花开遍

2024阳山半程马拉松的举办,将开启乡村半程马拉松赛事的新篇章。本届赛事以“奔跑,在蜜桃小镇”为主题,以全面更新升级的比赛赛道、全新打造的锡西风光带,给予参赛者全新的身心体验。

据介绍,2024阳山半程马拉松比赛线路坐落在春风拂面、桃花盛开的阳山,起始点为桃文化广场,途经串联了紫藤园、桃花岛、水蜜桃采摘园、农业产业园、田园东方、桃源葫芦谷、山南头等重要景点,赛道沿线是肆意芬芳的万亩桃林,一路风景一路诗。

赛道全长21.0975km,沿线经过5个各具特色的村庄,运动员们一路奔跑在花海中,沿途现代农业、田园东方、人文酒店——花间堂、特色田园乡村——前寺舍等具有阳山特色的景点,让来自各地的选手们在穿越山水田园的赛道中,感受乡村振兴发展的成果。

## 相约三月,成熟赛事亮点纷呈

今年的阳山半程马拉松和往年相比,主要呈现出三个亮点。

赛道路线“优化升级”。今年阳山半程马拉松的赛道在原来的基础上,为营造优良赛事环境,阳山镇已全面完成对赛道沿线部分道路设施修复,使赛道整体更为平顺,线路更加宽阔平坦,让参赛选手获得更好的奔跑体验。

整体环境“美上加美”。赛道沿线有效串联了士林小径、葫芦谷街区、南艺写生基地等最是阳山特色的文化街区与最佳赏花地点,同时结合锡西乡村振兴风光带建设,进行了沿线绿化,景观节点、宣传展示、升级改造工作,在营造清洁、整齐、优美的赛事环境的同时,也能够使广大选手在阳山感受到锡西乡村的最美风光。

比赛热度“持续升温”。与往年相同,今年赛事规模不变,依旧为5000人,但是今年的报名热度

# 沿着赛道,可赏“江河风光”

### 2024海澜之家江阴半马4月14日开跑

3月6日,现代快报记者从相关新闻发布会获悉,“霞客故里 品味长江”2024海澜之家江阴半程马拉松(以下简称“澄马”)将于4月14日盛大起跑。本届澄马设置半程马拉松(21.0975公里)和欢乐跑(约5公里)两个比赛项目,总规模15000人。2月5日上午10时开放报名,已吸引全球12个国家和国内32个省市自治区跑友报名。具体报名可关注“江阴半程马拉松”微信公众号。

金辰 陈敏

## 凭号码布可免费游江阴景点

本届澄马对赛道进行全新优化与升级。组织方将根据赛道宽度、实际容量等情况打造分区站位、分枪起跑模式,赛道调整后,可赏“江河风光”。据了解,参赛跑友将首次奔跑于江阴市区,起点为江阴市文明广场,同时贯穿于江阴

“八公里沿江、十公里运河”的城市T台,串联起沿长江公园的自然文化风貌与沿锡澄运河的生态绿色长廊,让跑友在奔跑中欣赏长江生态之美及江阴绿色发展之美。

值得一提的是,本届澄马注重推介江阴旅游景点。选手凭参赛号码布可享受徐霞客故居、军事文化博物馆(含小石湾古炮台)、鹅鼻嘴公园、兴园等旅游景点的免费福利。比赛期间,还将在赛事主会

场及赛道沿线开展文艺展演、拉拉队等,向跑者展现江阴特色文化。

## 半马男女前100名均有奖金

本届澄马奖金将覆盖更多选手,半程马拉松赛男女前100名选手将有300-10000元不等奖金,其中半程马拉松男女第一名奖励10000元人民币,第二名奖励8000元,第三名5000元。同时增设设有2万元的中国籍运动员破纪录奖,和中国籍男女各年龄段前10名奖。

为鼓励选手挑战自我,本届澄马还将为半程马拉松男、女净成绩排名前500名选手提供2025年江阴半程马拉松免费直通名额1个(名额仅限本人使用)。

## 堰桥社区举办女性光芒艺术展

在2024年“三八”妇女节来临之际,无锡市惠山区堰桥街道堰桥社区“趣开花”女神季——“打破偏见”女性光芒艺术展,于3月6日开展至3月8日结束。

“女性没有天生或普遍的特征,她们的身份是由社会建构出来的。”堰桥社区契合时代共鸣,旨在打破偏见,让女性的光芒在艺术中闪耀,展览吸引了众多市民参观。

在春日暖阳下,堰桥社区外广场装点着缤纷的鲜花,成为了

一片热闹的艺术殿堂。社区建筑物的缺角与路边的坑洼,都被别出心裁地用鲜花装点,让“伤口”焕发生机,寓意在生活中遇到挫折与困难时,总有浪漫与美好来填补与治愈。

鲜花是展览现场的一大亮点,市民们在展区内穿行,手持玫瑰花,与各个打卡点合影留念。除了观展,现场还设置了露营角,在午后的浪漫时光里,居民们徜徉于艺术的梦海中,找到闪闪发光的自己。

高艺 堰萱

## 慢性胃病久治不愈? 可能和脊柱有关

最近气温冷热交替时节,胃部疾病易高发。每逢忽冷忽热的天气,很多人就觉得胃部寒热变得敏感起来。

今年48岁的周女士,患慢性胃炎、胃窦炎9年多,一直频繁胃部不适、胀痛、怕冷、腹部凉、暖气、胃肠绞痛伴腹泻,遇到湿冷天气不适症状就加重,肠胃敏感。她曾经常服药物抑酸、保护胃黏膜等治疗,病情时轻时重,心情焦虑,容易紧张,多次检查胃镜结果为慢性胃炎、胃窦炎,肠镜检查结果正常。之后经人介绍找到无锡市八院肖丹医生进行扁弧刀针治疗,数次后临床治愈。

肖丹介绍,慢性胃炎的发生一般认为与周围环境的有害因素及易感体质有关,病因持续存在或反复发生即可形成慢性病变。很多慢性胃炎患者,久治不愈,去做胃镜也就提示慢性胃炎、胃窦炎。这跟脊柱区带的慢性软组织

损伤有关。

脊柱医学认为,慢性胃炎的根本病因不仅在胃的本身,而是软组织损伤和相应胸椎的位移,使控制胃的交感神经和迷走神经受到牵拉和卡压,胃的生理活动功能下降所引起的,或者是由于胃的本身劳损造成胃的微循环障碍和有关组织的挛缩,也有的是由于控制胃的电生理线路的功能发生紊乱所引起的。

以上三方面的问题都可以使胃本身的新陈代谢减慢,得不到足够的营养补充。这是胃部疾病的根本的病理变化,至于它所表现出来的慢性的炎症反应,只是胃的应急反应而已。

当然,专家提醒广大患者,“三分治疗,七分养生”“十人九胃”,预防胃部疾病,还要注意适时保暖,生活饮食有规律,畅情志。

朱鲸润

## 快乐8游戏800万元促销活动火热来袭!

自2024年2月28日(快乐8游戏第2024049期)起,活动期间,凡在我省福彩销售网点购买快乐8游戏选二玩法彩票,且单票金额超过20元(含),对选二中二奖级每注赠送4元彩票,倍中倍送。促销资金800万元,用完为止。赠票领取截止日期为本次促

销活动结束次日7个自然日内,逾期视为弃奖。具体请咨询无锡福彩销售网点。

高艺

