

从公园绿地到健身场地 市民在“家门口”唤醒活力

■ 本报记者 臧子青

清晨的阳光洒在苏宿工业园区苏州公园,唤醒了这片“家门口”的绿意空间。眼下正是运动健身的好时节,很多市民来这里锻炼身体、放松身心。

“我天天来这,沿着河边走几圈,出汗,一天都有精神!”6月11日一早,家住朗诗·蔚蓝溪苑小区的市民刘翠红笑着说。每天清晨,她都会推着载着孙女的婴儿车,一边慢悠悠地走在苏州公园里,一边和身旁老朋友聊天。

苏州公园里,跑步、散步、跳广场舞的市民比比皆是。不远处,穿着一身运动装的市民李金玉正借助栏杆压腿,她笑着说:“平时坐办公室腰肩都僵硬,来公园放松一下,环境好,心情也舒畅。”

苏州公园里新添置了直饮水设备,记者看到不时有市民接水饮用。带着孩子散步的市民王女士说:“带娃出来最怕没水喝,有了直饮水,方便多啦!”

沿着苏州公园的小径再往里,有一片较为开阔的区域。这里,广场舞队伍动作整齐划一,伴奏音乐轻快悠扬。“大家凑在一起跳舞,既能健身,又能交朋友。公园就是我们的‘露天舞台’!”领舞的市民张秀丽热情满满地说。一旁,几个小孩在家长的看护下玩耍,稚嫩的笑声为公园增添了童趣。

傍晚时分,苏宿工业园区玄武湖西路临时健身场地同样热闹非凡。跑道上,市民慢跑锻炼;健身区里,广场舞队伍活力起舞;球场上,爱好者们尽情挥拍……这片运动场



地,成为周边居民日常健身、休闲社交的热门打卡地。

“以前想运动,得跑老远找场地,现在下楼就能锻炼!”正在慢跑的市民周小凤笑着说,“自从有了这个健身场地,我每天都会来跑上几圈,既能锻炼身体,还能看看风景、唠唠家常,感觉生活都更有滋味了。”

而一旁的广场舞队伍里,既有退休老人,也有下班赶来的年轻人。“大家凑在一起,跟着节奏动一动,能缓解压力,特别好!”周小凤说,跑步前,她会到广场舞区域跟着大家跳一会儿,算是热身的一部分。

据了解,苏宿工业园区玄武湖西路临时健身场地占地约2.2万平

方米,涵盖健身跑道、全龄段健身区、综合儿童活动区、平地轮滑场,还有丰富的球类场地,羽毛球、篮球等球类爱好者都能在这里找到专属空间。“我们就是想打造一个‘家门口的运动乐园’,满足不同年龄段居民的健身需求。”该临时健身场地相关负责人说。

“暖‘新’商家联盟”为新就业群体筑起“暖心港湾”



外卖骑手在驿站内歇脚聊天。



工作人员向首批11家暖“新”商家发放牌匾。



志愿者向外卖骑手介绍府前社区新就业群体服务驿站。



活动现场,外卖骑手品尝西瓜。

6月13日,宿城区古城街道府前市集街区“暖‘新’商家联盟”正式成立,本强修理站、老粮站社区食堂等11家爱心商家通过挂牌承诺,为新就业群体提供免费餐饮、电动自行车维修等专属服务,并在门店显著位置悬挂统一标识,为新就业群体打造工作与生活的温暖“港湾”。

近年来,宿城区古城街道充分利用小区、社区、街区等新就业群体集聚区,建设“车手微家”、打造暖“新”友好街区,并通过整合周边商户资源,精准对接新就业群体服务需求,切实解决新就业群体遇到的实际困难,让新就业群体从“无处落脚”到“处处有家”。

本报记者 陈少帅 摄

一碗板面里的奋斗与幸福

■ 本报记者 倪家乐

近日,记者走进沭阳县贤官镇的太和牛肉板面店,店内热闹非凡,店主张赛赛正热情地招待着顾客。

张赛赛,一位1990年出生的安徽小伙,他的创业之路始于对板面手艺的热爱与传承。在开店之前,张赛赛一直在工地上工作,但心中对美食的热爱从未停止。张赛赛的亲戚经营着一家开了20多年的板面店,他空闲时常去帮忙,久而久之,便熟练掌握了这门独特的手艺。

“板面是安徽的特色,我从小吃

到大。决定创业之后,我第一时间就想到了要开一家板面店,既能谋生,又可以让更多人品尝到安徽板面这道特色美食。”张赛赛说。

一开始,张赛赛在山东尝试开了两个月的板面店,但收入平平。之后,他决定来到宿迁沭阳,寻找新的机遇。经熟人介绍,张赛赛来到了沭阳县贤官镇,正式开了自己的板面店。

对于面条的制作,张赛赛有着严格的要求。他说:“盐是骨头,碱是筋。”他做的面条里只有面粉、盐、鸡蛋和碱。每天他都会自己手工和面,揉成面团后,再将面团放入机器中压制出面条。

滚烫的热水中,下入板面,再放入青菜,煮熟盛出。面条雪白,青菜碧绿,再浇上以牛肉、干辣椒及多种香料熬制的汤卤,一碗飘着香气的板面便制作而成了。

为了更好地适应本地人的口味,张赛赛还对传统的羊肉板面进行了改良,将其变成了牛肉板面,并将面里的羊油换成了牛油。“羊肉的膻味较重,本地人更偏爱牛肉的鲜美。”张赛赛解释道。

不仅如此,张赛赛还精心准备了多种小食,如肥肠、鸭腿、鸡腿等,这些都是他亲手卤制的。值得一提的是,张赛赛会在餐厅里的每张桌子上都放上自己炒制

的辣椒,供顾客自行添加,只为让顾客品尝到最正宗的安徽味道。“来我们这里的顾客,从事体力劳动的比较多。此外,有的顾客甚至来自北京、福建。为了感谢大家对我们的认可,每份面条的量都会稍大一些。”张赛赛笑着说。

如今,张赛赛的店铺声名远扬,生意火爆。“一天可以卖出将近200碗,收入近2000元。”张赛赛感慨地说,开店既能照顾家庭又能忙事业,生活过得既充实又满足。

一碗热气腾腾的安徽板面,不仅承载了浓浓的乡愁,也见证着张赛赛的奋斗故事。

银发逐梦,绽放别样风华



■ 本报记者 臧子青

6月12日,宿迁市老年大学春季学期教学成果展演在宿城区幸福北路雪枫公园东门附近酒店宴会厅举行。银发学员们以舞蹈、模特秀等形式,生动诠释老有所学、老有所乐。

展演现场,各个班级准备的特色节目接连亮相。舞蹈班带来古典舞表演,学员们身着汉服,广袖轻扬,舞姿曼妙。“这套汉服是我们特意为节目准备的。排练时大家反复琢磨动作,就想把古典美好好展现出来。”舞蹈班学员马丽笑着说,脸上洋溢着自豪。

模特班学员则气场全开,在动感旋律中迈出自信台步。60多岁的王素春分享:“我之前是零基础,刚开始上台特别怯场,经过学习,现在走上台时,感觉特别有成就感!”

舞台之上,风采尽展。除了古典舞、模特秀,现场还有民俗舞、扇舞的表演。

该展演活动负责人张梅介

绍:“宿迁市老年大学的排练室内,藏着学员们的努力。舞蹈排练时,老师站在前方示范,银发学员们专注跟练。有些动作对他们来说确实难,但他们都憋着一股劲,一遍一遍地练。而在模特秀排练中,学员们需要对着镜子调整姿态,从步伐到表情,反复打磨,虽然年纪大了,但大家的学习热情丝毫不减。”

宿迁市老年大学副校长王孝玲表示:“此次四个班级联合演出,不仅展现了师生的默契配合,更彰显了银发群体‘变老也要变好’的生活态度。希望每位学员都能在岁月里活成自己的光。”

“年龄从不是热爱的藩篱,大家在舞台上绽放的自信,就是晚年最美的模样。”张梅感慨地说,从排练时的执着付出到舞台上的精彩呈现,银发学员们用行动诠释着对生活的热爱。这场教学成果展演,不仅是才艺的展示,更是老年群体积极向上生活态度的传递,让人们看到,晚年亦可绽放别样风华。

泗洪:银发课堂让老年人乐享“夕阳红”

■ 本报记者 钟巧 夏莉莉

“风在吼,马在叫,黄河在咆哮……”6月11日上午,泗洪县老年大学声乐教室内传出激昂的合唱声。50余位银发学员正襟危坐,在专业老师指导下,激情演绎歌曲《保卫黄河》。

如今在泗洪县,越来越多的老年人通过“文化养老”重塑生活方式。老年教育的普惠发展,让“银发族”重拾“读书郎”的朝气,体验“潮生活”的乐趣。

近日,82岁的朱先龄老人一直专注地参与合唱排练。他每周都会骑着自行车准时到泗洪县老年大学上课,风雨无阻。

近年来,泗洪县老年大学坚持“康乐学”为办学理念,构建“学科专业化、师资专业化、管理规范化的教学体系。”许多学员“留级”多年,学完一门又报新科目,成了“不想毕业”的老学员。”泗洪县老年大学教务负责人陈秀娟介绍,该校目前已开设声乐、舞蹈、书画等多门课程,年均学员超600人次。

据了解,泗洪县老年大学已培养近千名文艺人才。学员们自发组建艺术团,年均开展社区义务演出20余场,惠及观众超8000

人次。“在这里,我结识了志同道合的朋友。大家在一起交流学习,上完课回家也不耽误做家务。退休生活既充实又有价值。”61岁的徐俊荣已在泗洪县老年大学声乐班连续学习10年,是学员口中的“资深复读者”。

“舞蹈让我的气质全面提升,身体也越来越好。”57岁的王晓燕正与同伴排练新编的民族舞。轻盈的舞步间,岁月痕迹悄然隐去。她笑称:“现在每周最期待的就是和姐妹们‘以舞会友’,舞蹈课让我重获自信。”

62岁的张云华的课程表排得满满当当:周三舞蹈、周四器乐、周五瑜伽……年轻时未竟的梦想,现在终于能尽情追逐。在她看来,泗洪县老年大学既是求知殿堂,又是社交乐园。“没有考试压力,只有纯粹的学习快乐。”张云华说。

“我们不打分、不考试,就是要让老年人享受纯粹的学习乐趣。”泗洪县老年大学相关负责人表示,未来将继续优化课程设置,提升教学质量,让更多老年人老有所学、老有所乐、老有所为。

宿迁:以科技创新为引领 加快产业升级步伐

(上接1版)时代储能也是国内首家迈入大规模储能赛道的有机液流储能电池企业。6月10日,第十八届(2025)国际太阳能光伏与智慧能源(上海)大会暨展览会在上海召开。时代储能带着水系有机液流电池、全钒液流电池、铁铬液流电池等行业领先产品参展,在现场达成多项合作。

宿迁高度重视新能源产业尤其是储能产业的发展,于2023年9月出台《宿迁市支持新型储能产业发展的若干政策措施》,重点支持电化学储能、物理储能、氢能等先进技术的原材料、元器件、工艺装备、电芯模组、电池管理系统、能量管理系统等重点领域。初步建立了储能产业链条,不断扩大储能应用规模,从科技创新、推广应用、金融支撑等方面全力强化支持政策,将宿迁打造成在国内储能产业具有影响力的制造业基地。目前,宿迁储能产业链拥有规模以上企业20家以上,初步形成以生产铅酸蓄电池为主,锂

离子电池、液流电池等为辅的产业链体系。

“未来,我们将继续致力于技术创新和产品优化,完善产业链布局,发展新质生产力,走好自主创新之路,实现高水平科技自立自强,助力推动中国能源转型和可持续发展。”时代储能相关负责人表示。

近年来,宿迁以建设国家创新型城市为统揽,坚定不移实施创新驱动发展战略,全面推动科技创新。聚焦产业链“卡脖子”技术,实施“揭榜挂帅”机制,引导有条件的企业开展前瞻技术研究和关键核心技术攻关,培育了一批重大创新产品。近三年,宿迁高新技术企业数保持年均20%速度增长。宿迁市科学技术局相关负责人表示,今年,宿迁将全力推动“专精特新”集聚,打造一批“小巨人”和单项冠军,确保到年底新增省级以上“专精特新”企业40家,培育独角兽和瞪羚企业20家,助力企业梯队“登高”。