

八旬老人传承健身功法获非遗认证

□记者 程兰霞 文/图

清晨的大丰区银杏湖公园，一位白发老者带领数十人习练功法：后仰如弓、贴地似燕，柔韧身姿令围观者惊叹。这位老人正是85岁的姜茂根，他传承的健身功法“银杏十二式”，今年初成功列入大丰区非物质文化遗产，让这门濒临失传的古老功法重焕生机。

非遗申报背后的匠心

时间回溯到1980年，时任社区主任的姜茂根患病住院月余未见好转。偶然在公园遇见无锡知青王佐明演练一套奇特功夫，老人“身如孩童般柔软”令他震撼。经数月诚心求教，王佐明终被感动，倾囊相授。姜茂根回忆，练功一年后，当初的疾病症状消失，面色红润如常人。此后四十余年，他每日晨昏不辍，即便雨天也在室内坚持锻炼。

2024年夏天，时任大丰区博物馆馆长蒋玉萍带队考察时，被姜茂根团队的演练深深吸引。为区别于其他地区同名项目，师徒将功法命名为“银杏十二式”，最终成功通过非遗认证。

湖畔晨练改变人生

随着影响力的扩大，学习易



这支队伍已成独特风景。

筋经的市民日渐增多。曾因习练而受益的尤顺国、王兆铭依旧常伴师父左右，队伍中也悄然增添了新面孔，银杏湖公园的晨光里，这支队伍已成独特风景。

“原本蜡黄的脸色变得红润。”经营养生馆的顾美红两年的坚持带来了显著变化。甚至有泰州拳友专程住店五日，只为向姜老求学。

“只要有人想学，我就教”

与弟子们不同，姜茂根每天

下午仍会来到银杏湖公园。尽管年过八旬，姜茂根仍坚持“下午加练”。弟子们晨练后总簇拥他去早餐，一碟花生米、几碗鱼汤面间，欢声笑语中流淌着师徒深情。“我做得太迟了。”老人坦言，若非得知可申遗，这门瑰宝或将埋没。

如今姜茂根最大心愿是推动功法走向更高非遗殿堂，“希望弟子们能继续守护这份文化血脉，让它如银杏般生生不息。”夕阳下，老人矍铄的身影与古树交相辉映。

大丰亭湖两地“好人” 结盟共做公益

盐城晚报讯 6月8日，亭湖区、大丰区两地道德模范、中国好人等公益志愿者代表汇聚亭湖区好人志愿者协会，聚焦“公益项目可持续发展”“特殊群体精准帮扶”等议题。“建立跨区域公益联盟，通过经验共享、资源共享、人才共享，推动志愿服务向专业化、品牌化方向发展。”大丰区道德模范工作室负责人何俊成说。

亭湖区全国道德模范、全国拥军模范仇爱清，40多年热心公益，积极拥军；“轮椅上的活雷锋”吴登清，开出万张免费药方，展示大爱精神，令人肃然起敬；连续12年资助新疆贫困学子的“爱心妈妈”郑巧玲，跨越万里，真情助学；中国好人何俊成带领志愿者助老扶幼、公益助学。

何俊成表示，大丰区道德模范工作室自2023年成立以来，已累计开展等主题活动38场，服务群众超2000人次。随着工作体量的不断扩展，工作室团队在保持原有服务特色的同时，也在探索更具深度的帮扶模式，构建“物质帮扶+精神关爱”双轨机制，重点实施“夕阳红守护计划”“雏鹰成长工程”等特色项目。

仇育富 记者 陈雪峰

相声名家倪明看“苏超”：快乐是终极冠军

最近在海南采风的相声演员倪明一直忙着创作新作品。作为铁杆球迷，他自然不会错过正火热的“苏超”。曾经在江苏有线电视担任足球解说的倪明坦言，“苏超”带来巨大流量。作为相声演员，他尤其关注各种梗：“快乐才是终极冠军。”

倪明对“苏超”当中的梗非常敏感，他也成了抖音“苏超”段子手，连续几天的抖音和视频号持续破万，收获了一批年轻的粉丝。在他的视频里，江苏“十三太保”的“内斗”被编成一个个爆笑段子。网友直呼：“比相声还逗。”

作为资深球迷，倪明回忆早年组织看球的趣事，他笑着说：“那时候在盐城市文化馆工作，世界杯期间我家就是球迷据点。”有些年轻同事“醉翁之意不在球”，比赛还没开始，人已经倒在沙发上大呼噜。“后来我干脆在单位搞

了个‘伪球迷鉴定大赛’，谁要是连越位都解释不清，就得负责下一场零食采购。”倪明说。

这段经历成了他后来相声创作的灵感之一，也更让他明白——真正的球迷，爱的不仅是胜负，更是那份纯粹的快乐。倪明曾在江苏有线电视担任足球解说，风格幽默、金句频出。如今，他把这份“现挂”能力带到“抖音”。

“‘苏超’火了，不就是现成的相声素材吗？”倪明创作的“散装江苏”系列视频，把各地的梗玩出了新高度——南京的“徽京”自嘲、苏州的“经济大佬”人设、盐城的“低调闷声发大财”。网友纷纷留言：“江苏人狠起来连自己都黑！”

作为盐城人，倪明对家乡球队充满期待：“盐城队在‘苏超’是个‘神秘力量’，平时不声不响，但关键时刻总能给你惊喜。”他在视频里调侃：“盐城要是夺冠了，我们是

不是该把‘散装江苏’改名叫‘盐统江苏’？”不过，他也承认，盐城队夺冠难度不小：“南京、南通个个是硬茬。但足球的魅力就在于这一点，不到最后一刻，谁也不知道结局。”

足球和相声，都是生活的“现挂”。在倪明看来，足球和相声有异曲同工之妙：“好的相声要会‘现挂’。足球也一样，临场发挥决定胜负。”他喜欢梅西的灵性、C罗的霸气，更欣赏江苏球迷的幽默感：“其他省的球迷吵架是互喷，江苏球迷吵架像对口相声，句句带梗。”

倪明说：“足球让人哭，让人笑，让人疯狂，这不就是生活吗？相声就是把这份快乐传递出去。”现在倪明已开始准备制作新一期的“苏超”段子。这一次，他要聊聊这个话题：“如果盐城队夺冠，其他‘太保’会不会集体破防？毕竟，在‘散装江苏’的世界里，快乐才是终极冠军。” 记者 陈雪峰

“优秀义工”夫妇 用爱心点亮公益之路



陈冬林、周芳夫妇双双获评年度“优秀义工”。

盐城晚报讯 近日，大丰区义工联评选出年度“优秀义工”，经营三棵树油漆专卖店的陈冬林、周芳夫妇双双获评。这对“公益伉俪”长期投身环保、助困、无偿献血等志愿服务，用行动诠释奉献精神，成为当地义工群体的典范。

陈冬林连续七年担任“保护母亲河”活动总监，每周日组织义工清理二卯西河沿岸垃圾，风雨无阻。该项目入选江苏省“河小青”试点，成为盐城地区唯一获评案例。此外，他还担任困境家庭结对组长，像父亲般关爱受助少年朱峰的成长。

妻子周芳则是无偿献血事业的“先锋”，常年驻守献血车提供志愿服务，积极动员市民参与献血。她个人累计献血多次，2021年获得全国无偿献血志愿服务“一星级”荣誉。夫妇二人还共同参与“搭把手行动”等公益项目，2022年其家庭被大丰区妇联授予“最美家庭”称号。

“经营生意和做公益都是我们的‘事业’。”夫妇二人表示，未来将继续传递爱心，带动更多人加入志愿服务行列。

记者 程兰霞 文/图

读书是最好的家风
培育良好家风
从亲子共读开始

查看更多，请扫码关注
中共盐城市委宣传部