

2022年10月21日 星期五
责任编辑:陈雪峰 编辑:周峰华
电话:88394099 Email:ycszhk@163.com



黄海湿地
吉祥三宝



约定 盐城
探世遗

积极响应“黄海明珠人才计划”，我市体育部门打造优质健身平台，提供全方位体育服务——

助力青年才俊舒心安居创业

□ 宗永根 记者 陈雪峰

为认真贯彻落实市委市政府“竞逐新赛道 勇当排头兵”的新发展理念，推动全市全民健身的深入开展。近期，我市推出多项针对名校优生等高层次青年人才群体的运动健身服务举措。据市体育局相关人士介绍，此举旨在积极响应“黄海明珠人才计划”，更好地为名校优生等高层次青年人才群体提供优质全民健身运动服务，满足高层次青年人才日常健身健康需求，进一步造浓我市人才引进工作氛围，让他们在盐城安心工作、舒心生活、顺心创业，切实感受到“家”的热情和温暖。

据介绍，我市部分公共体育场馆向高层次青年人才免费或低收费开放。市级高层次青年人才根据本人意愿和申请，选择盐城市体育局所属的盐城市全民健身中心游泳馆、国家级青少年保龄球训练中心、市青少年网球中心里的

一个健身项目，进行个人健身活动，享受低收费。市体育局相关负责同志表示，各县（市、区）可根据本区域的公共健身场所条件，对高层次青年人才参照此办法执行，鼓励、支持其他公共体育场馆提供免费或低收费服务。

市体育局群体处工作人员介绍，我市将在高层次人才协会会员活动基地、青年人才公寓周边安装体育健身设施。各县（市、区）根据就近、便捷的总体要求，合理统筹规划，结合全市高层次人才协会会员活动基地、青年人才公寓周边现有的健身设施利用情况，通过嵌入更多高层次青年人喜爱的体育元素，增加体育设施的功能性和运动健身的便利性，打造5至10分钟的健身圈。

为了进一步激发高层次青年人才参加全民健身健身的积极性，丰富他们的业余生活，我市体育主管部门准备组织高层次青年人才参加各类全民健身赛事活动。通过引导和宣传，组织高层次青年人才参与城市业余俱乐部联赛以及马拉松、龙舟赛、自行车和广场舞等品牌赛事活动，有效调动和激发高层次青年人才开展体育锻炼的兴趣，吸纳更多青年人才加入现有市、县（市、区）体育社团组织，鼓励、支持并指导高层次青年人才注册成立各类体育社会组织，经常性地开展体育赛事和活动。拟在疫情常态化防控和条件成熟的情况下，可组织开展“青年人才节”体育嘉年华活动。拟在2023年举办的盐城市第九届运动会上，让他们参与其中，同逐赛场、共享市运。拟通过引进高层次和观赏性的国际、国内体育赛事，满足高层次青年人才现场观赛和对品牌体育赛事了解的需求，并鼓励、支持、指导高层次青年人才做好赛事活动的志愿服务工作。

同时，组织高层次青年人才参加社会体育指导员技能培训。将名校优生等高层次青年人才纳入每年的一线社会体育指导员晋级培训和技能再培训，使他们掌握科学的体育锻炼理论知识和科学的健身实践技能，对有意愿的名校优生，在完成培训后发放社会体育指导员等级证书，有计划地组织和安排参加社会公益性志愿活动。

此外，还将组织对高层次青年人才免费进行国民体质监测。由市、县（市、区）体育局按《国家国民体质监测标准》，免费定点或利用流动国民体质监测车，集中为青年人才进行相应项目的体质监测，出具科学的运动健身指导建议，便于他们更好地选择体育健身项目，感受运动带来的变化和快乐。

赏景 露营 品蟹 盐城好秋色更有好滋味

□ 记者 陈雪峰

星空露营“野”一回



大洋湾露营



荷兰花海露营

秋风不燥，正是惬意赏秋、仰望星空好时光。“天气凉快，最适合露营了。”露营作为今年很火的出游方式之一，热度不减，成为市民秋日出游重要选择。

我们一起来，就是向往的生活！轻柔的微风，泥土的芬芳，花朵的清香，远离尘嚣，怡然自得。置身大自然中，搭上精致的帐篷，撑起复古的天幕，摆上精致的餐点，开启一场精致的户外下午茶时光。夜幕降临，在大草坪上，惬意地躺在星空下，看着暖色调的灯串从帐篷一路延伸到草地，浪漫又温馨。大洋湾景区把露营玩出了新花样，慢玩飞盘轻运动，体验起另类的“生活在别处”。

在风景优美的草坪，坐在支好的天幕帐篷下，听微风吹过树叶，看湖面波光粼粼……市民程女士在朋友圈中分享了她在大洋湾一处露营地喝咖啡的照片，蓝天白云配上绿树草坪，吸引了不少朋友点赞。她笑着表示，国庆期间看到了很多网友在朋友圈发的露营美照，于是在国庆长假之后的第一个双休日来到大洋湾露营，享受一份悠然。

露营爱



东晋水城露营

一次“蟹”逅滋味美



醉蟹

秋风起，蟹脚痒；菊花开，闻蟹来。大伙心心念念的清水大闸蟹来啦！各位“老饕们”，备好纸巾擦口水了吗？

清乾隆七年(1742年)《盐城县志》记载：盐城食品“春有条虾、秋有河蟹，产于西乡湖荡中，味较他处独美”。所说产蟹的湖荡就是大纵湖。有诗句称颂“菊黄桂子飘香早，淮扬竟夸湖蟹好”。

大纵湖大闸蟹历来以“蟹中尚品”闻名四方，销售覆盖全国，先后被认定为绿色、有机产品、国家地理标志保护产品、中国国际农业博览会名牌产品，并成功获批出口资质。盐都区也依托大纵湖大闸蟹特色，被授予“中国河蟹之乡”“中国河蟹产业发展先进县”“中国河蟹电子商务示范县”等荣誉称号。

大纵湖清水大闸蟹好在哪？环境水质好，大纵湖面积达30余平方千米，是里下河地区面积最大最深的湖泊，湖水清冽甘甜，水质清纯如镜，气候宜人、水草丰茂、野鸟翔集，螺蚬、小鱼丰盛，是大闸蟹定居生长理想的“水中宫殿”。好水出好蟹，养大蟹好蟹，水质最重要，大纵湖及其周边的水一

直保持二类水质，清澄无污染。在水质清新的生长环境中，蟹身不粘泥，故大纵湖螃蟹又被称为“清水大闸蟹”。

据了解，在大纵湖清水大闸蟹的生态养殖中，养殖户对水质、饲料实施科学管控，只投放“三荤三素”和配合性饲料。“三荤”即螺蛳、小杂鱼、小海鱼，“三素”即水草、玉米、豆粕。

大纵湖大闸蟹个体硕大，壳青肚白、爪金毛黄，螯足强健，成品大纵湖大闸蟹有着“劲、大、肥、满、鲜、腥、甘、脆”的八大显著特征。一到金秋，雄者脂白如玉，雌者脂如黄金，肢体肥大，肉质细嫩，唇口留香，成为美食家们追捧的鲜美佳肴。

本就出众的清水大闸蟹经过大厨的十八般手艺化作饭桌上的道道美食：蟹黄面、蟹黄豆腐、清蒸大闸蟹、蟹汤包……这一蟹，可有N多吃法呢！

其中，“醉香飘四海，筵宴一佳肴”。早在1910年南洋劝业会上，大纵湖醉蟹就荣获了一等奖，20世纪30年代初已远销东南亚。1994年2月，荣获首届中国金榜技术与产品加工展示会畅销产品奖。同年12月，荣获全国水产加工展示会畅销产品奖。2002年，被认定为“盐城名牌产品”。



蟹黄羹

四套组合拳打出新天地

——市游泳队第20届省运会取得佳绩背后

□ 记者 陈雪峰

省第20届运动会青少年部游泳比赛于8月24日至9月1日在泰州举行，本次比赛共有13个代表队685名运动员参加，我市游泳队共派出42人参加，夺得11枚金牌、7枚银牌、4枚铜牌，总分239分，金牌列全省第3，超额完成体育局下达的6枚金牌总分160分的目标任务，创下我市参加省运会游泳比赛历史最好成绩。

拳招1：排除干扰因素，集中封闭训练。通过市县联办合作的模式，周期内每年定期集中封闭训练，明确目标，提高训练水平。坚持精兵策略，培训提高教练员执教和选材及管理水平，因材施教，制定训练计划，既解决了训练环境和条件的不足，又大幅提高了运动训练水平。

拳招2：教练员辛勤耕耘、不辞劳苦。教练员们认真选材，在训练中不计较个人得失，不分严寒酷暑，放弃节假日休息，常年坚持开展训练，与运动员打成一片，同时为游泳队的发展出谋划策，为不同备战队员安排不同时间训练，同时积极与省队联系沟通，推荐好的苗子到省队训练。

拳招3：上兵伐谋，提前规划，有备而战。市游泳队教练组比赛前都

会举行赛前分析会，充分研究和分析，为夺金运动员做好谋划工作。

拳招4：后勤服务保障有力。根据备战情况，市游泳队全力保障训练要求，分管训练的市游泳馆相关负责同志随队进驻，从吃住行等方面为运动队做好后勤保障服务工作，让教练员和运动员全身心投入备战。

市游泳队相关负责同志表示，在汲取成功经验的基础上，下一步他们将研究提高科学训练水平，加大游泳项目选材力度和广度，加强运动员基础训练，加快教练员队伍建设，努力提高教练员执教能力和训练水平。

这位负责同志表示，他们将充分发挥市游泳馆职能，大力开展中小学生暑期游泳培训、群众游泳项目培训等公益性活动；为市少儿业余游泳队选材、训练，组织参加省级以上游泳比赛，承担备战省运会比赛任务和向上一级输送优秀运动员任务；对全市游泳救生员、游泳社会指导员进行培训和年审，为全市游泳场馆提供体育行业职业技能人才；实行免费、低收费“非营利为目的”的场馆普惠开放政策；协助督查游泳高危行业从业资格，促进游泳事业发展。

秋深·景美·趣多·情浓 美图速览盐城好风光



徜徉花海



森林氧吧



东台西溪景区大型演出



水街夜景

(本版图片来源于盐城文旅)