

人人都有自己的“运动场”

调身调息调心，八段锦“圈粉”众人

□记者 陈雪峰 张咪

“两手托天理三焦，左右开弓似射雕！”4月13日上午8时30分，在盐城心智青中老年大学，市健身气功协会总教练、国家级社会体育指导员顾学红正带领大家练习八段锦。“调身、调息、调心……”“吸气——呼气——”20多位市民凝神聚气，跟着她一招一式认真演练，在舒缓的节奏中感受传统养生的魅力。

传统养生融入日常

市区清晨的公园、傍晚的社区、周末的广场，悠扬古朴的音乐响起——八段锦爱好者们相聚一堂、凝神聚气，一招一式舒展有序，在“调身、调息、调心”的有机结合中，体悟中华传统养生文化的独特韵味。不同年龄、不同人群各有所乐，传统养生智慧与现代生活交相辉映，全民健身理念正深入城市肌理、融入百姓日常。

作为中华优秀传统文化的重要载体，八段锦为何能持续“圈粉”众人？这项起源于北宋的传统养生功法，以中医经络学说为基础，由八段独立完整的动作组成，动作舒缓柔和、简单易学，无需专业器材、不拘练习场地，对改善心肺功能、缓解慢性劳损、调节情绪状态均有良好作用，尤其适合中老年人及久坐办公人群日常练习。它不仅能够舒筋活络、促进气血流通，调和气血阴阳、疏通肢体经络，更能帮助练习者平和心境、调养情志，精准契合现代人多元化的健康需求，让古老养生智慧在当代生活中焕发新生。

近年来，我市持续推动传统体育与全民健身深度融合，着力破解群众“健身去哪儿”的难题，让传统养生功法从小众爱好逐步走向大众生活，成为覆盖城乡、惠及全民

的健康生活方式。全民健身的浓厚氛围，离不开我市完善推广体系的坚实支撑。扎实推广成效的有力托举，更离不开一群扎根基层、默默奉献的社会体育指导员。顾学红便是这支队伍的生动缩影，十余年间将传统养生功法的教学课堂，搬到了城市的各个角落。社区广场、乡镇村居、养老机构、青年夜校、企业厂区，都成为传统养生功法的普及阵地。他们针对不同群体特点因材施教，让更多人能够轻松入门、长期坚持，真正实现健身服务“送到群众身边”。

精准服务惠及全民

目前，我市已构建起完善的健身气功推广网络，形成“市级统筹、县区有站、镇街有队”的城乡全覆盖格局。全市社会体育指导员总数达5.19万人，其中健身气功骨干16000人，年均培训超5000人，志愿服务超10万人次；建成基层站点200个（大市区66个），覆盖所有县（市、区），仅亭湖区就有22个站点实现城乡全覆盖，单次活动参与人数超百人。赛事引领方面，我市每年举办城市（社区）健身气功俱乐部联赛，覆盖11个县（市、区），超百人参赛，以赛代练夯实推广基础。近年来，市健身气功协会在国家级、省级赛事中屡获大奖。2025年全国健身气功·马王堆导引术交流比赛大会暨段位积分赛，以江苏第一的成绩代表全省参赛并斩获铜牌，彰显我市推广成效。

“动一点，就比不动强。”这是社会体育指导员们常挂在嘴边的话。在他们看来，健身不必追求高难度，贵在坚持、重在日常。在不少社区，起初居民对八段锦、五禽戏等健身功法较为陌生，指导员们便从拉家常、聊健康入手，用一两分钟的简易动作让大家直观感受

练习成效。从最初五六人尝试，到如今每日准时相聚练习，传统健身已成为不少居民的生活习惯，身体更轻松、精神更饱满，成为大家练习后的共同感受。

针对社区老年群体，教学中注重动作简化与循序渐进，根据身体状况灵活调整幅度，倡导“量力而行、循序渐进”；面向乡镇居民，结合日常劳作特点，重点传授缓解腰腿劳损的实用招式，更接地气、更贴需求；在养老机构，专门改编适合行动不便长者的“坐式八段锦”，让卧床、轮椅老人也能舒展身体、愉悦心情；针对职场青年与上班族，则提取舒缓肩颈、放松腰椎的简易动作，融入工间休息，有效改善亚健康状态，实现“工作健身两不误”，精准对接不同人群的健康需求。

赋能“健康盐城”建设

为让健身服务覆盖更广泛，我市传统养生功法的推广坚持公益服务与线上推广同步发力，兼顾不同群体的健身需求，让健身服务触手可及。多年来，指导员们持续走进残疾人之家、福利院开展送教上门，累计服务超千人次，让特殊群体也能共享健身乐趣。近年来，线上直播教学成为重要载体，居家健康指导课程，让市民足不出户也能科学健身，实现健身服务“不打烊”。自2011年以来，我市代表队多次参加省级以上赛事，累计培养数百名传统养生功

法爱好者，带动越来越多市民加入传统养生行列。

在一线推广者的共同努力下，我市传统养生功法发展成效显著。2017年市健身气功协会成立之初，全市教学站点不足10个，如今已实现城乡多点覆盖、队伍不断壮大，见证了我市全民健身事业的快速发展。每年“全民健身日”，上千名爱好者同步展演八段锦，气势恢宏、暖意融融，成为盐城全民健身活动中一道亮丽风景。八段锦更走进机关、企业，化身“工间操”，让传统养生智慧融入现代工作节奏，实现健身与工作的有机融合，进一步丰富了全民健身的场景与形式。

在不断发展中，我市传统养生功法的推广愈加趋向于科学化、精准化。骨干指导员积极探索传统养生功法与慢性病防治相结合的“处方式”教学，针对高血压、肩颈腰椎不适等常见问题，制定个性化练习方案，实现传统体育与现代健康理念的有机融合，使健身服务更具针对性、实效性。

如今，不同年龄段人群各有所乐，全民健身蔚然成风。青年在竞技运动中释放活力，长者在传统养生中安享安康，基层推广者在一线默默奉献。传统体育与现代运动相得益彰，群众健身与城市发展同频共振。运动健康正成为群众最普惠的民生福祉，为“健康盐城”建设注入源源不断的温暖力量，也让全民健身理念在盐阜大地落地生根、开花结果。



3万余名考生在盐参加 2026年事业单位招聘笔试

本报讯（严仁社 记者 祁宗华）4月18日上午9时，盐城市2026年事业单位公开招聘人员笔试正式开考。此次笔试，我市共有考生31604人，设置20个考点、1063个考场。今年，我市事业单位公开招聘年龄条件放宽至38周岁，这一调整带动报名人数上涨，平均报考比达50:1，考生人数、考点数量及考场数量均创历史新高。

为落实好考生服务工作，我市通过“盐城发布”“盐城人社”等媒体平台，提前推送“温馨提示包”，详细告知考生考点位置、路线规划、进场证件、考场规则等相关信息。同时，在各考点内多处醒目位置，张贴考场分布示意图、考场规则、违规违纪处理规定及考生须知等内容，积极做好引导与服务工作，为每位考生顺利参考保驾护航。

人事考试是选拔人才、实现高质量就业的重要平台，要求高、责任重、压力大。我市认真落实全省统一部署，提前制定笔试考务工作方案和应急预案，专门开展业务培训和警示教育，细化考务流程和重点环节。市人社局主要负责同志表示，人事考试是一项环节多、战线长、环环相扣的系

统工程，唯有实现各环节无缝衔接、各部门密切配合，才能确保考试平稳有序推进。

为确保此次“大考”顺利进行，市委组织部、市人社局联合公安、卫健、教育、工信、供电等多部门协同联动，构建了“全流程、立体化”安全保障体系。考前，2000余名考务人员接受了系统化培训，考试操作规范和岗位职责细化落实到每个环节。考试当天，省巡视员以及市政府、市纪委监委、市委组织部、市委网信办、市人社局等有关负责同志，现场巡视考试相关情况。

据了解，我市今年的事业单位招聘笔试与省同步，由全省统一命题、统一阅卷、统一组织。笔试阅卷结束后，省委组织部、省人力资源和社会保障厅将研究确定各类岗位的合格分数线。招聘部门（单位）根据笔试成绩从高分到低分顺序和各招聘岗位拟聘用人数，在笔试合格者中按1:3的范围确定面试人选（含末位同分者），不足1:3的按照实际人数确定面试人选。笔试成绩以百分制形式在盐城市人社局门户网站（http://jshcrss.yancheng.gov.cn）上公布，届时考生可凭身份证号和准考证号查询。

深化务实合作 实现互利共赢

（上接1版）我们将坚持“盐”之有信，“城”心诚意、实事求是，全方位做好跟踪服务保障，以开放姿态、包容心态迎接八方来客。杨友桂、京能国际总裁张平、粤港澳大湾区产融投资有限公司总裁祝忠忠等企业家纷纷发言表达合作意愿，对我市营商环境、产业配套和发展前

景给予充分肯定，表示将进一步增强投资盐城信心，持续深化务实合作，为盐城经济高质量发展贡献更多力量。

在盐期间，企业家们参观考察了我市部分数字经济项目。市委常委、常务副市长费坚，副市长李兰翔等分别参加有关活动。

非遗焕彩，以活态激发活力

（上接1版）非遗学院深耕职教，培养新生代传承人，让技艺接力有了新鲜血液。更把非遗融入烟火气，东台鱼汤面香飘四方、带动就业增收，翔鸿皮蛋借势破圈、焕发新生，“董永传说”化作实景演出与文创好物，让非遗穿在脚上、吃进嘴里、刻在心上，成

为百姓日常的一部分。盐城以守正呵护非遗本真，以创新赋予技艺新生，让老手艺不丢根、不失传，让传统文化有温度、有活力。当非遗扎根烟火、贴近大众，便有了永续生长的力量，照亮盐城文化之路，温润每一位市民的心灵。

盐城非遗的N种打开方式

（上接1版）

更高更广的舞台

2025年8月21日晚，建湖县文化艺术中心大剧院座无虚席。江苏省杂技团带来大型音舞诗画杂技剧《盐·运》首演。全剧以“盐”为魂、以“运”为脉，28个杂技本体项目轮番登场，串起一幅盐城千年变迁画卷。有观众看完说：“讲的都是咱们这片土地上的事，昨天和今天，都看得懂。”

《盐·运》只是建湖杂技亮眼成绩单之一。自2013年杂技剧《猴·西游记》在美国林肯艺术中心连续商演27场之后，该剧便开启了提档升级之路。《小桥·流水·人家》《芦苇青青菜花黄》《四季江淮》等一系列叫好又叫座的剧目，重新定义了建湖杂技的呈现方式。2026年3月，杂技作品《凌云踏浪——跳板秋千蹦床》在西班牙金象国际马戏节斩获最高奖“组委会大奖”，在国际舞台上刮起强劲的“中国风”。

这些耀眼的业绩背后，是一整套让非遗“走出展厅”的平台机制。2025年11月，“水韵江苏·家门口享非遗”盐城站展示活动在东大门KK-

PARK举行，来自全省的72项非遗项目分为四大板块。盐城八大碗、东台鱼汤面、大丰瓷刻悉数亮相，摊位前人头攒动。市民徐先生说：“没想到逛个街还能长知识，这些非遗不再是老古董，就在我们身边，活色生香。”

校园里的传承

3月9日下午，盐城市盐淡实验学校剪纸教室里，“咔嚓咔嚓”声此起彼伏。市级非遗“北龙港剪纸”传承人郑荣军，正在教孩子们剪哪吒。他还把丹顶鹤、麋鹿元素融入创作，孩子们一把剪刀、一张红纸，片刻间就有了活灵活现的“魔童”。

郑荣军本身就是学校的美术教师，在他的课堂上，剪纸不是“非遗课”，而是美术课的日常。盐城早已将非遗纳入基础教育的“家乡课程”——淮剧、剪纸、老虎鞋等项目编入校本教材，传承人走进校园手把手教，孩子们在动手实践中感受传统技艺的温度。

如果说基础教育是“播种”，那么职业教育就是“深耕”。在盐城工业职业技术学院，“盐城非遗学院”已是一个独立的二级学院。国家级非遗“大丰瓷刻”代表性传承人陈银付出任院长，将

传统手工艺与现代职业教育深度融合。

“我们作为非遗代表性传承人，必须知道年轻人的喜好，不能守着老一套闭门造车。”3月10日下午，刚刚上完课的陈银付告诉记者，“我用影视明星的肖像做瓷刻示范，学生们的作品把麋鹿、丹顶鹤巧妙刻进瓷盘里。”从教多年，陈银付先后培养出4名市级、4名区级非遗代表性传承人，为非遗传承注入新鲜血液。

让非遗走进日常

非遗真正的生命力，在于它能融入普通人的日常。在盐城，这样的故事每天都在发生。

2025年8月3日，“苏超”赛场边，“翔鸿皮蛋”的广告牌让人会心一笑。这项省级非遗源自传承600多年的草堰刘氏皮蛋，传承人刘小根借助“苏超”的巨大流量，让皮蛋销售量远超预期，品牌成功走向更广阔的市场。

2025年11月，广西南宁，“东台鱼汤面”展台前排起长龙。省级非遗代表性传承人、第六代传人徐用军，数十年如一日守着一锅汤。“一碗鱼汤面，其实藏着几代人的功夫。”他的乡土人才大师工作室不仅培养了大批技师，

更推动“东台鱼汤面制作师”成为省级劳务品牌，带动超2000人专业就业、间接就业5万余人。2025年4月，一家升级版的东台鱼汤面馆在上海静安区开业，成为在沪游子的“乡愁驿站”。

同样留住乡愁的还有滨海五根粥。第三代传承人沈钰梁13岁跟着外公学艺，2016年起在盐城市区以“梁字五根粥坊”陆续开店，手把手带出17名制作与管理人才，还在外卖平台上打出一片天地。

而最能体现“非遗融入生活”的，或许是东台西溪景区对“董永传说”的深度挖掘。暮色中，《天仙缘》实景演出开场，总能让人屏息。2025年夏天，演出完成全面升级，八成内容迭代，实现“边讲边演”的沉浸式表达。景区还开发了百余款主题文创，Q版玩偶已售出5万余套，带动周边文创产业增收超1000万元。游客不再只是“看传说”，而是“入情境”，非遗真正变成可消费、可体验的生活方式。

从制度保障到舞台绽放，从校园传承到市井烟火，盐城的非遗传承之路，就是一句话：让老手艺活在当下。20年不长不短，盐城用行动证明——非遗的根在乡土，魂在百姓，生命力就在我们触手可及的生活里。

多部门联动助推专精特新企业出海

（上接1版）

对坚持自主研发之路、深耕品牌出海的江苏天域阀业制造有限公司而言，这次培训干货十足，“硬货”满满，让他们更有底气带着盐城智造扬帆全球。“出海不是简单地卖产品，是要让自主品牌在海外生根。”公司副总经理薛国斌说。

本次活动除了“授人以渔”，还注重搭建面对面的服务桥梁。培训间隙，银行金融机构、盐城港、南洋国际机场、盐城邮政等平台机构与参会企业面对面沟通，精准对接物流、金融、风险保障等需求。南洋国际机场物流

公司经理倪新忙向着几名企业家详细讲解不同货品的出海物流策略。不远处，中国出口信用保险公司盐城区域负责人钱通报出的一组数据，让不少企业家安了心——为全市800多家企业提供基本性出口信用保障。“风险有人兜底，你们只管往前闯。”钱通笑着说。

宏观形势研判、微观操作指南，精准政策解读、高效资源链接，这场专题培训既帮助企业理清发展思路、铺设政企协同的快车道，也为全市工业经济培育新增增长点、激发新动能、推动专精特新企业高质量出海注入强劲动力。



保护生态环境 促进低碳发展

