

怕秋膘爱上你?

趁这季节,快点动起来

□记者 程伟

生活好像给你安排好了一切,包括长肉和不长肉这两件事。过了立秋,贴秋膘是不是让你觉得可以名正言顺地大吃特吃了呢?不!不!不!看完奥运,尤其是盐城姑娘郝婷夺冠后,相信大家都会产生“重启人生”的冲动。

为了给接下来的秋膘留点“额度”,趁着现在这个季节,搭配一身舒适的衣服,趁着这股劲儿,一起动起来吧!



社超·盐城

急停跳投、飞身扣篮、超远三分……一个个精彩的动作将场地气氛推向高潮。所有人心跳似乎都跟着篮球的飞行轨迹一同加速,球场上的激战充满青春气息,运动员和啦啦队员们用热血与汗水,书写着他们的社超故事。

热血足球场上,绿茵竞技场内,汗水与泪水交融,速度与激情碰撞,赛场的争夺激烈无比,默契

传球跑位流畅,灵活的脚步动作极具观赏性,假动作频频上演,一次次点燃球场内外的热血沸腾。

网球运动的魅力从中国奥运健儿们在巴黎奥运会取得历史性突破后更加深入人心,社超参赛球员在激烈的攻守中享受着网球运动的博弈乐趣。



慢跑·盐城

八月的大洋湾暖风微醺,于绿荫下搭建一方帐篷,听鸟鸣声声,看云朵悠然游走,享受大洋湾初秋的闲适与惬意。

奔跑在大洋湾的跑道上,沿途欣赏景色风光,让人在锻炼中也不会感到枯燥。

在中华海棠园沿湖慢跑,风光无限,十分惬意,这里环境雅致、景色宜人,无论是慢跑还是散步,都会让身心变得愉悦和放松。江苏首条中华海棠园AI智慧跑道提供智能化健身服务,能实时监测运动里程和消耗卡路里。游客只需“刷脸”,就可以查询到相应的运动信息,制定合理的健身计划。

跑道被树木与湖泊等自然景观围绕,植被种类丰富多样,郁郁葱葱,游客可在此亲近大自然,欣赏美景,在欢声笑语中尽享秋日的美好。

初秋的风,依然火热,带着奥运的热情,不要停下脚步,一起动起来……



漫步·盐城

路线:盐城市博物馆▶泰山庙▶登瀛桥▶竹林大饭店▶盐城市电影院▶大铜马

“一条建军路,半部盐城史”,追溯这座城市记忆,就从这条路开始。

盐城市博物馆,至今已有60多年历史,是一座研究和反映盐城地方历史和城市发展的综合性博物馆。它承载着盐城的历史文化记忆,讲述着盐城千年风华的故事,连接着盐城的历史与未来。

博物馆边上,就是泰山庙,在这里聆听革命先辈的抗战事迹,参观当年新四军开辟根据地以及与敌伪顽强斗争的实物、图片等,深刻了解新四军抗日革命斗争的辉煌历史,体会革命先辈艰苦卓绝的抗争史。

一路向东,踏上登瀛桥,一览城市的靓丽风景。盐城临海,地处苏北的里下河地区,水网密布,桥梁众多。在市区,登瀛桥是盐城的

象征与标志。

竹林大饭店位于盐城市中心最繁华的建军路146号。这里承载着几代人的美好回忆。一个老物件、一声吆喝、一砖红墙,都能唤起一份独特的情感。不同年龄的人走进竹林大饭店,都能触发一段属于自己的故事。

盐城电影院正式落成于1956年,是盐城上世纪五六十年代的标志性建筑之一。如今,1956·星剧场作为连接新旧时代的文化纽带,重塑场域功能与精神,承担着这个时代对历史、城市、文化、过去、当下、未来的责任。

盐城市最显著的城市地标与精神象征——大铜马雕像。一位年轻英武的新四军战士映入大家眼帘,他身背大刀,手握缰绳,骑在高扬前蹄的战马上,昂首前进。

路线:中国海盐博物馆▶盐镇水街▶串场之眼▶欧风花街▶盐立方

中国海盐博物馆坐落于盐城市区著名人工运盐河——串场河与宋代捍海名堤——范公堤之间,能够系统反映我国海盐发展史和盐运史。

盐镇水街以临水建筑为主体,形成了水云阁、盐宗祠、盐督衙门、盐商会馆、天水广场、漂舟戏苑、翰墨阁和水上游船等特色景点。你可以在水街乘坐画舫游船,沿途欣赏风光旖旎的串场河画卷,还有淮剧、情景表演、乐队、沉浸式演出、歌舞等多种演艺活动以及灯光秀贯穿其中,让你行于水间,游于画中。

到达串场之眼,这座盐城市新晋地标,是

重点打造的盐城独有的“水系”公园式休闲街区,犹如一颗“城市之眼”横卧于串场河之上。精心打造的“卡纳灯塔”“水幕秀”等特色社交体验场景,“欢乐一夏街有你”“MUSIC一夏 看到盐城南”“周末就到串场之眼听歌吹风”等活动,吸引了无数市民游客前来打卡。

欧风花街有着“一街一世界、一店一风情”的鲜明特色,现已成为本地居民的休闲好去处,外地游客的网红打卡地。傍晚时分的欧风花街非常适合拍摄夜景,有餐馆和小吃,对面是“盐城之晶”——盐立方电视塔,登塔可以俯瞰盐城夜景。

骑行·盐城

路线:黄海森林公园▶巴斗村▶条子泥

从黄海森林公园出发,一路骑游滩涂风光和海港景色,听海风、水杉在秋风中簌簌作响。

骑行至巴斗村,感受浓浓的渔家风情。在这里,可以打卡老船长小屋、红帆桥、儿童海战乐园等趣味景点,体验一回渔家生活。

在条子泥观看候鸟秋季迁徙,与久违的老朋友小勺子进行亲切互动。

