



“瑜”悦运动，E起来SHOW

2023中国(无锡)健身瑜伽节暨第四届太湖云跑启动

生命不息,运动不止。全民健身是市民群众增强体魄、健康生活的基础和保障。为进一步弘扬健康生活理念,激发无锡市民参与全民健身的热情,6月3日上午,“瑜”悦运动,E起来SHOW 2023中国(无锡)健身瑜伽节暨第四届太湖云跑启动仪式在无锡蠡湖之畔,金城湾公园举行。活动现场,200多位健身瑜伽爱好者共练瑜伽。同时,为期一个月的太湖云跑活动启动。

本次活动由无锡市委网信办、无锡市贸促会、无锡经济开发区指导;由中国国际商会无锡商会、无锡市体育局主办;由无锡国际经贸促进中心、无锡经开区社会事业局、现代快报+·ZAKER无锡承办,同时得到了无锡市体育总会、无锡经开区太湖街道的大力支持。

高艺 陈敏



活动现场 尤力庭 摄

云跑活动。2023第四届太湖云跑正式启动后,网民朋友们只需要在接下来的一个月时间里,在任何场所进行运动跑步,通过太湖云跑小程序上传自己的跑步数据,即可实现捐赠步数点亮无锡市各个地标建筑等趣味线上互动,更好地了解无锡,发现无锡之美。

200余人共练健身瑜伽

作为中国(无锡)健身瑜伽节的忠实爱好者,中国健身瑜伽国家级教练员、国家一级裁判员、无锡市静静瑜伽运动俱乐部理事长汪芳静自2016年起就参与了活动,积极发动瑜伽爱好者报名参与展演活动。此次,汪芳静更是主动为瑜伽展演环节设计瑜伽体式,并在现场带领瑜伽爱好者共练瑜伽。汪芳静介绍,“由于参与展演的人员年龄不一,接触健身瑜伽的深浅程度不同,所以此次编排的健身瑜伽体式以基础体式为主。”

活动现场,200多位瑜伽爱好者共练健身瑜伽。据悉,报名渠道公布当天,200个名额全部报满。为让

更多瑜伽爱好者参与其中,活动适当放宽了当天展演人数,同时,丰富活动形式,增加线上平台,通过ZAKER无锡直播平台同步直播,足不出户,便能参与其中。

运动中收获健康快乐

“是练瑜伽,让我重新收获了健康与快乐!”活动现场,魏锡燕跟着瑜伽老师的口令,高标准完成各种瑜伽体式。据了解,她今年49岁,工作经常伏案,时间长了,颈椎、腰椎都不好,身体不好,心情也变得郁闷。后来一次偶然的的机会,接触到了瑜伽这种运动方式,觉得很新奇,便报名开始学习。

魏锡燕告诉现代快报记者,自己练习瑜伽已经三年多了,不仅颈椎、腰椎好了很多,而且身体韧带、核心力量得到了很好的锻炼和加强,体态也有了很大的提升,亲戚朋友都夸她变年轻了,“更重要的是,跟瑜伽小伙伴们一起锻炼,还能互相监督健康饮食、规律作息,大家一起努力变好,也更积极快乐!”

500组家庭现场感受公交文化

近日,无锡公交集团“非常有趣 遐想未来”公交梦工厂开放体验日活动启动,近500组家庭踊跃参与,现场感受了无锡的公交文化。

记者了解到,体验日现场展览占地约4200平方米,设有十余个互动项目。两百多名工作人员、志愿者全程服务。与传统活动方式不同,今年开放日活动更加“生动灵活”,沉浸式体验是主要特色。

活动设置了“我是能工巧匠”“我是好司机”“我想当劳模”匠心之旅、“未来已来”无人驾驶体验、画个画吧、书法擂台等环节,还有公交邮局、打卡集章等体验项目,让市民乘客“零距离”感受公交职工日常工作、公交企业文化氛围以及智慧公交建设成果。

除了沉浸式体验公交人的工作内容外,活动还准备了车身涂鸦书法擂台、趣味套圈等互动游戏,

市民乘客可以在公交车身上进行创意涂鸦,自由创作。“这个形式非常新颖,小孩子非常感兴趣。”活动现场有家长表示,公交的发展侧面反映了城市发展,对于小朋友来说非常具有教育意义。

不少市民在参观了维修车间和修旧利废创意展示馆之后,纷纷感慨对于公交有了全新认识。体验车内盲区、静态驾驶也让很多小朋友感受到了安全驾驶的重要。寻访公交劳模、互动问答等互动环节也让乘客进一步感受公交的新发展、新变化。

“印象中的公交是比较慢、吵闹的,但实现在公交发展速度惊人,不仅舒适性得到保障,在环保、安全等方面同样有了翻天覆地的变化。”现场一位老人表示,活动结束后还将去乘坐无锡特色旅游观光线“乐游1号”,感受充满潮流元素的双层巴士。 尤力庭

胡埭镇启动状元文化节

近日,“智慧文旅新胡埭 状元及第未来”2023滨湖区乡镇“数字+”文体旅示范基地暨首届状元文化节启动。

启动仪式上,胡埭镇发布“富安状元红”新茶品牌,全力打造茶旅融合旅游新胜地。胡埭镇与无锡广播传媒、滨湖区文体旅游局等单位签订“状元研学项目”合作协议,推出状元文脉、智造企业、自然主题、非遗及农耕文化等四条研学游路线,进一步抢抓文旅产业新风口,助力研学旅游产业快速发展。

展。

魅力非遗,匠心传承。活动现场,胡埭镇与无锡商业职业技术学院设计与传媒学院共建的“顷刻间”状元文创工作室揭牌启动,并发布状元文化节logo。数字赋能,万千精彩。当天现场还发布了胡埭全域旅游导览图、非遗打卡地、“悦动胡埭”智慧文体健身地图和公共数字文化服务乡村覆盖工程等四大2023年滨湖区乡镇“数字+”文体旅示范基地项目,诚邀八方宾朋体验。 朱鲸润

多站点施工,5号线建设再提速

近日,无锡地铁5号线清名古桥站开启地连墙施工,地铁5号线土建06标项目成为地铁5号线首个整标段进入地连墙施工的标段,新线建设再提速。

据悉,无锡地铁5号线土建06标项目包含3座地铁站,即清明古桥站、钢铁厂站、新光路站。其中,清名古桥站位于清名东路与规划路交叉口北侧,沿规划路南北向布置,车站全长约261米,为地下三层岛式站,共设4个出入口。不久前,清名古桥站首幅地连墙顺利入槽并浇筑完成,正式进入土建施工阶段。

新光路站沿城南路设置,位于城南路与新光路交叉口,车站全长约467米,为地下二层岛式站,共设4个出入口。今年年初,新光路站主体结构施工拉开了序幕。作为地铁5号线06标首个进入土建施工阶段的标段,该标段也是备受瞩目。目前,新光路站地连墙已浇筑完成98幅,占设计总量的

57.6%,正全力向着6月底主体结构实现围蔽的节点目标冲刺。

钢铁厂站位于金城路与塘南路交叉口,车站全长约212米,为地下二层岛式站。继新光路站全速推进主体结构施工之后,钢铁厂站也紧随其后。四月初,随着首幅地下连续墙成功吊起,现场钢筋笼完成翻身吊入槽,钢铁厂站正式进入围护结构施工阶段。

记者了解到,为确保各站点施工文明有序,建设方引入全自动泥浆固化机工艺,将开挖产生的泥浆等,通过泥浆固化机过滤变成相对干燥的泥饼,避免运输过程中的泥浆滴漏,确保文明施工,减少污染。

目前,地铁5号线体育中心站、永丰路站2座车站地连墙已完工,正式进入车站开挖及主体结构施工阶段,健康路、清明古桥站、钢铁厂站、新光路站4座车站正在围护结构施工,其余各站点也正快速推进,将陆续进入主体结构施工。 尤力庭

考古不再是田间地头“挖呀挖呀挖”

无锡对两座马家浜文化墓葬进行实验室考古

为迎接2023年文化和自然遗产日,6月2日下午,无锡市文物考古研究所在中国社会科学院考古研究所华东基地探源科考舱,对去年出土的马鞍山遗址中的两座马家浜文化墓葬进行实验室考古,并通过线上直播,邀请网友共同开启6000年前的历史“盲盒”。

陈敏

发现6000年前“原住民”

2022年4月至2023年2月,无锡市文物考古研究所主持发掘马鞍遗址,其中最重要的发现,是马家浜文化的一批墓葬。该遗址位于无锡市滨湖区胡埭镇,还发现了一批房址、灰坑,还有随葬品,有陶器和玉器(玉玦)等诸多遗迹。

“这是迄今为止所发现的首批无锡先民所创造的文化。”据考古研究所所长刘宝山介绍,马鞍遗址马家浜文化墓葬出土器物总数不多,但这批墓葬整体保存状况较

好,出土的玉、石器较为精美,特别是这批墓葬人骨保存比较完整,也是解读无锡“早期先民”的“一把钥匙”。

刘宝山还补充道,马家浜文化遗址中没有发现夫妻合葬墓,单体墓葬之间的随葬品数量差别很小,墓坑大小基本一致,看不出社会等级分化,贫富差异不大,这也印证了马家浜文化母系社会阶层没有发生分化、等级制度还没有建立的典型特征。

揭开考古“神秘面纱”

此次,考古研究所发挥“探源科考舱”技术优势,邀请体质人类学、岩石矿物学、黏土学、微生物学、微痕分析和科技考古等方面专家,多角度、专业化提取墓葬各种信息。这也是全国第一次对马家浜时期的墓葬开展实验室考古,表现出我国考古向着精细化、科技化、跨学科化方向发展。

考古现场,两座马家浜文化墓葬置于“探源科考舱”内,工作人

员身穿工作服、戴着口罩,用小工具一点点从墓葬土层中挖掘出小块的人骨,并用牙签在土壤位置做标记;微生物、黏土、岩石矿物学等学科研究专家多方位提取土壤样本,以便后期继续研究……

中国社会科学院考古研究所唐锦琼介绍,如今实验室考古已成为一种趋势,也属于科技考古范畴下的一种考古形式。在野外清理墓葬的时候,会受到露天条件的影响,而将其整体打包进入一个设备齐全的实验室,更有利于开展各学科的研究,更全面地提取信息。

“考古绝不仅仅是挖宝,而是有一套科学系统的研究方法。”唐锦琼表示,此次实验室考古直播,主要为了进行考古科普教育,让大众了解考古,不再是田间地头“挖呀挖呀挖”,而是向着科技化、精细化方向发展,也需要专业知识,甚至需要多学科、跨部门协同合作。截至记者发稿前,两个小时的直播已吸引超过300万人次线上围观。

双色球一周回顾(5月28日-6月3日)

上周双色球开奖3期,全国共产生一等奖10注,单注最高奖金1000万元,单注最低奖金845万多元;二等奖开出371注,单注最高30万多元,最低16万多元。在此期,江苏彩民收获2注一等奖,其中一注出自南京市鼓楼区虎踞北

路84号32015523福彩销售站;另一注出自南京市秦淮区中山东路416号汉庭酒店32015348福彩销售站。双色球2元可中1000万。高艺

