

本地骑友历时10年修补、维护,芳茂山上有条4公里赛道——

青山绿水间,迸发“速度激情”

□本报记者 李焱 孙婕
通讯员 丁文锦 张琪

在横山桥芳茂山上,有一条“神秘”的山地自行车越野赛道:赛道难度很高,4公里距离内有几十个爬坡、飞台,专业选手上阵要20多分钟才能完赛;10多年来,这条赛道被热心骑友们自发维护、修补,逐渐成了骑友圈内的知名赛道;几乎每天都有外地骑友来打卡,社交媒体上不少人表示这是最棒的越野山地赛道。

在复杂多变的崎岖山路上迅速骑行,穿梭于阳光斑驳的林间,感受越野骑行的刺激和快感……6月29日,30日,中国山地自行车公开赛常州站比赛将在芳茂山赛道上举行。

10年,从山野间道到专业赛道

“横山桥自行车运动起步早,2012年就有自发比赛。”王洪国是横山桥美利达自行车店的负责人,也是自行车运动圈的资深玩家。谈起与山地车结缘,他嘴角微微扬起:“多数人最早接触公路自行车,骑行路线则是机场路夜骑。横山桥有芳茂山的地理优势,不少骑友感受沿着山林坡道下山的刺激感之后,就入坑山地越野。从2013年开始,横山桥有了专门的越野俱乐部。”

山地自行车越野,除了竞速,还有爬坡、速降等玩法,在王洪国看来,这些都是相通的。“越野俱乐部成立后,大家聚在一起玩和练,驾驭山地车的技术也有了一定提升,先后组团参加茅山、黄山等地的越野比赛,也获得了名次。”由于越野骑都要自己探路,为了安全便捷地体验山地越野的魅力,大约在12年前,本地车友俱乐部尝试在芳茂山上修建越野赛道。

“当时芳茂山还没有开发,只有上山下山一条道路。”王洪国说,由于工作原因,很多骑友只能在下午或晚上来帮忙,每天修二三十米,以蚂蚁搬家的进度修建赛道,持续修建了两年才彻底完工。赛道修好后,横山桥镇连续三年办了越野比赛,每年还有骑友自发维护、修补赛道。“比如梅雨天气,我们都会在赛道上走一走,看看土质是否压实、赛道两



图片由横山桥自行车协会提供。

边的封条是否要修补。”在骑友们的精心呵护下,这条隐藏在芳茂山的越野赛道愈发出名。

4公里,优秀选手20分钟才能搞定

“老板,给轮胎打点气,这赛道难度

可不小!”这几天来,周边城市骑友已提前来到了芳茂山的赛道进行训练,王洪国的自行车店里,每天都有前来维护保养车辆的参赛选手。

“别看越野赛道只有4公里,最强的一批骑友上去,一圈下来也要20分钟。”在王洪国经营的自行车店铺内,右侧墙

上挂着一面“我在横山桥很想拉爆你”的宣传片。

为什么难度这么大?王洪国解释,越野骑行有高差,上坡下坡的重心都要调整好,不然会翻车。为了便于骑行,他建议骑行者的轮胎气不要打满。修建这条路时,为了挑战和刺激性,设置了比较多的爬坡路段,对选手的技术考验很大。“当然,难度高也是这条赛道受欢迎的原因,攻克赛道带来的成就感绝对难忘。”王洪国说。

如果想成为越野自行车骑,体能和爆发力同样重要。常州自行车协会副会长林其斌介绍,山地越野的过程中需要把握好踏频、节奏、呼吸和心跳。芳茂山赛段的连续上下坡对技巧和赛道的熟悉度要求比较高,包括压弯的角度速度、路线的选择、落地的姿势等,都是学问,如果对赛道和车况不是很了解,就会出现选手推着车走比骑着车还要快的情况。

600多人,即将越野骑行

截至目前,横山桥站的山地自行车公开赛已经吸引了600多人报名参赛,许多横山桥本地骑友也积极报名,王洪国就参与了第二天的比赛。

“除了参与比赛,我还会在抖音上开展赛事直播,并剪辑精彩视频。”平时,王洪国还在抖音上发很多横山桥本地文化、活动、体育赛事等内容。

芳茂山也是王洪国的宣传点,他说,在越野骑行的沿途可以欣赏到各种野生植物和鸟类,鸟类在林间自由生长、嬉戏,为公园增添了无尽的生机与活力。

去年芳茂山公园开园,成为市民们放松心情的好去处。公园内还设有各种休闲设施,如亭台楼阁、健身步道等,为市民提供了丰富多彩的休闲娱乐方式。

“我是土生土长的芳茂村人,做这些视频对宣传咱们横山桥的文化很有效果。这里不仅有着古老的建筑和淳朴的民风,还有着丰富的自然资源和深厚的文化底蕴。这次比赛对于芳茂来说也是一个在全国展现的机会。”王洪国说。

以书为媒 “悦”读美好

6月21日下午,“悦读美好”台胞专场阅读推广活动在常州经开区图书馆举行。两岸同胞以书为媒,共同开启了一场知识与文化的探秘之旅。当天,参加活动的台胞、台属、台眷集体办理了图书馆借图证,现场还进行了赠书以及文化讲座等活动。 李焱 冯杰 图文报道



常州经开区完善服务体系,推动专业机构覆盖城乡,帮助残疾人——

就近就便获得康复服务

□本报记者 何奕欣 通讯员 曹相如

6月18日中午,走进遥观中心小学,记者看到四(6)班志愿服务小队的同学们轮流推着轮椅,陪阳阳度过午间散步时光,这成为校园里一道独特的风景线。“区残联给我配备了轮椅,在老师和同学的帮助下,我能自由地参观校园的各个角落,跟大伙儿的感情也加深了许多。”阳阳笑着告诉记者。

康复服务是残疾人工作的重中之重。残疾人康复需求各有不同,需要整合提升各方资源。近年来,常州经开区残联健全服务体系,整合辖区内资源,依托“残疾人之家”辅设辅具租赁点,做到全区有需求的困难群体辅具全覆盖,推动创新辅具应用推广和社会宣传,做好辅具进校园工作;不断提高公众对残疾预防和康复的认识和参与度,深入开展残疾预防“进机关、进企业、进学校、进社区、进家庭”等宣传教育活动,重点推进儿童早期筛查和早期干预。

前期走访 发现康复需求

6月20日上午,常州经开区残联在崔桥幼儿园多功能室开展第9场“残疾预防宣传教育进校园”活动,邀请爱迪儿童康复中心的负责人李忠来到现场,进行关于早期特需儿童筛查的讲座。

“有哪位小朋友知道这是什么呀?”“耳机,听不见的人戴上就可以听见。”活动现场,李忠通过互动游戏、图片展示、视频观看等方式,向老师和孩子们介绍了听力、视力、肢体、精神、智力五类残疾

症状的表现,引导孩子们与佩戴“小耳朵”“小眼镜”的小伙伴相处时更多一些耐心,遇到牵导盲犬、坐轮椅的行人有需求时主动给予帮助。

“在互动环节中,我注意到一位小朋友发育比较缓慢,个子比同龄人矮,可以让家长带她去医院相关科室做专业检查。”宣讲结束后,李忠与老师们交流,提供了专业的干预建议,还科普了一些儿童康复救助的相关政策。

“以后在教学中我会仔细观察,遇到一些特殊症状的孩子会及时与家长沟通,尽早处理,避免产生严重后果。”崔桥幼儿园副园长张敏表示,接下来园所还将组织老师们以讲座、研讨等形式共同学习残疾预防的相关知识。

“我们计划将经开区范围内的每一家幼儿园都走一遍,通过残疾预防宣传进校园的形式将早期特需儿童筛查标准送到更多的老师和家长身边,同时将残疾儿童基本康复服务的救助政策传递给有需求的家庭。”常州经开区社会保障局残疾人服务保障科科长蒋娟表示。

辅具创新 提高幸福感

近年来,常州经开区残联大力推进创新型辅具应用推广和社会宣传,进一步满足辖区范围内残疾人高质量辅助器

具服务需求,提升残疾人的生活品质,推动残疾人辅助器具科技创新和成果转化应用。经过前期的摸排走访,目前有9人申请了新型假肢。

据了解,新型假肢主要采用碳纤维制作,这种材料质地轻、韧性好,有一定的弹性,在起到支撑作用的同时,有利于行走时能量的储存和释放,更加符合人体工学。新型假肢在接口处还设计了凝胶保护层,避免假肢与残肢磨损产生伤口。

“以前的假肢大多是不锈钢材料,材料升级后,残疾人的体验感跟舒适度会大幅提升,走路状态更加自然,能达到日常步行速度。”辅具供应商何才清告诉记者,此次辅具创新为残疾人长距离行走和尝试更多工作岗位提供了可能。

“我们了解到,在创新辅具领域,前沿技术已经能做到通过脑机接口和神经感应,利用算法的记忆功能,记录残疾个体在上坡、下坡、平路行走时的步态,下次遇到类似情况可以形成状态的自动替换。”蒋娟表示,区残联将持续关注辅具创新工作,为辖区内残疾人链接更多优质资源,站在残疾人的角度设身处地优化辅具功能,发挥其实质性作用,不断提高残疾群体的获得感、幸福感。

辅具入校 筑梦求学路

“上学期一收到轮椅,老师和同学们就推着我在学校里逛了一圈,我真的很开心。”阳阳对记者打开了话匣子,他说,有了轮椅,无论上课还是去吃饭、活动,都方便了许多。

记者了解到,阳阳出生时由于脊椎受中枢神经严重压迫而无法站立,9岁那年进行多次手术治疗后,才能拄着拐杖直立行走,但长距离行走仍然不便。去年以来,常州经开区残联大力推进辅具进校园行动,为6所小学、5所初中有需求的肢体障碍学生配备轮椅,帮助他们更好地享受校园生活。经过前期调研,首批轮椅投放时便考虑到了阳阳的特殊情况。

“辅具进校园,让孩子感受到了关爱和温暖,阳阳更加活泼开朗了,自信心跟归属感都进一步提升。”遥观中心小学的吴玲贤老师表示,辅具进校园让残疾孩子也能充分享受到公平的教育环境,提高了他们独立生活、学习的能力,让他们更自信地面对生活的挑战、勇敢地追求自己的梦想。

接下来,常州经开区残联将不断加强残疾预防知识普及,宣传致残防控的科学知识和方法,提高公众对残疾预防和康复的认识与参与度;进一步推广创新科技辅具的应用,帮助残疾群体补偿、改善身体机能,提高生活质量和参与社会能力。

丁堰街道:

提升乡居环境 扮靓幸福生活

本报讯(何奕欣 冯杰 李佳蔚)6月18日,走进常州经开区丁堰街道常丰社区小园村,记者看到,村民刘毅仁和妻子谢育颜正在门前打扫路面,脸上洋溢着幸福的笑容。“以前是石子泥土路,下雨天深一脚浅一脚的,现在水泥路打扫起来很方便。”刘毅仁说。

道路环通、场地平整,得益于邱家巷、小园村乡居环境整治提升工程。去年年底开始,丁堰街道围绕空间优化、管线拆并、交通完善、设施提升等方面推进2个村庄整体村容村貌增“颜”提“质”,于上月底完工。

丁堰邱家巷、小园村形成于上个世纪,村庄位于沪宁铁路北侧、中车厂区南侧,占地面积5万多平方米,内部房屋密集,有大量菜圃、田地及林地,中部与西侧有池塘分布。“邱家巷、小园村历史悠久,设施陈旧,之前的环境整治规模力度都较小,因此村民改善生活环境的诉求很强烈。”常丰社区党总支副书记顾旭东告诉记者,社区工作人员前期进行了挨家挨户的走访调研,梳理出村民关于环境改善的意见百余条,经过梳理归纳,发现道路拓宽、绿化补种、管线移植等是村民最关心的问题。

“我今年74岁了,从出生起就住在这里,这次大规模的改善提升,我们心里都很高兴。”刘毅仁表示,村口竖起了美观大气的“小园村”村标,很多村民前去打卡;旁边5亩各家各户的自留地被格栅围起,划分出整齐的种植区域;房前屋后的小菜园设绿篱围挡,石榴树等绿植砌

一款产品流行常州40年

中意食品入选“江苏老字号”

本报讯(李焱 赵玉涵)前不久,江苏省商务厅、文化和旅游厅、市场监管总局、文物局、知识产权局5部门公布新一批“江苏老字号”名录。常州经开区农业企业常州市中意食品有限公司上榜,成为全区首家“江苏老字号”。

常州中意食品有限公司以“横山肉松”为主要产品,肉松咸中带甜,入口即化,40多年来,这一口“松、酥、鲜、香”是很多常州人的“集体记忆”。

走进位于横山桥镇的中意食品有限公司,一股浓香扑面而来,在生产车间内,工人们将去皮去骨的瘦猪肉加入调味料,煮至软烂,然后用慢火焙炒成丝状,最后再大火炒炙,在这一过程中,肉里的水分被去除,保留下松软耐嚼的肉质纤维,创造出了完全不同于肉块的独特口感。

流行常州40多年的横山肉松,好吃的原因很简单,好原料、好配方、好工艺。

“一罐好肉松,一定要是猪后腿、精瘦肉。猪后腿肌肉发达,做出来的肉松口感紧实有嚼劲,横山肉松的选材源自四川、安徽等地著名的品牌猪肉公司,由他们提供优质猪肉后腿肉,从源头上保证品质。”中意食品负责人钱俊是横山肉松第三代传承人,他说,横山肉松最早并非一款商品,而是横山桥老饭店的

筑了花坛。“在优化空间布局的同时,我们尊重居民的生活习惯,对房前屋后的菜地、绿植都进行了一定程度的保留。”顾旭东说。

“以前线路很乱,既不好看,也担心线路老化起火。”小园村村民刘锡华说。这次提升整治工程按照“除废线、并散线、理乱线、巧走线”原则,将保留的有效线路合并,部分线路隐藏到地下,“蜘蛛网”乱象得到有效处置。除此之外,本次提升整治工程还进行场地硬化,拓宽了村内道路,增设了多处停车场。以前路窄,很多村民只能把车停在村门口的路边,再走路回家。现在好了,家家户户车都能开到家门口。”刘锡华说。

在邱家巷活动广场有崭新的健身设施,可供居民休憩的文化长廊,这块小而精美的公共活动空间深得村民喜爱,村民刘荣明和陆培坚正在这边聊着天。“以前也有健身器材,但因为太久没使用都烂掉了,铺的塑胶地面也有破损。”刘荣明说。此外,项目对活动广场旁的竹林进行了规整,避免竹枝倒伏影响交通;对小池塘进行清淤,打捞此前村民随手扔进去的生活垃圾,全面提升小微水体水质;设置了垃圾分类投放箱,引导居民保护环境。

“我们将建立长效管理机制,发挥网格员和党员志愿者作用,进行日常巡查,组织保洁队伍每天进行管养工作,对零碎的路面、墙面破损及时修补,积极清理房前屋后乱堆乱放。”顾旭东表示,社区还将继续提升邱家巷、小园村的乡居环境,对房屋外墙进行粉刷并张贴村规民约,发挥活动广场阵地作用,举办知识科普、政策宣传类活动。

硬件换新、课程上新

潞城街道“焕新”老年美好教育

□本报记者 孙婕 何奕欣
通讯员 邓燕茹

上周一下午1点半,在潞城街道综合文化站1楼焕新归来的老年大学教室外,学员们上课热情高涨,门口挤满了人。

“以前是小学那种课桌凳,比较矮,坐着不舒服。现在全部换新了,还铺上了桌布。”冯丽娟今年57岁,曾在此学声乐课,她说,拆除隔间后教室面积扩大了,左侧配备了舞蹈课需要的墙镜和把杆,水泥地铺上了木地板,小音箱升级成立体环绕音响,更新了投影设备,就连灯光也更亮了。除此之外,文化站1楼新增了乒乓球室,为老年人提供训练场地;还计划将走廊打造成展示书画作品的“文化长廊”,摆放桌椅为老年人提供下棋看报的休闲场地。

对学员而言,惊喜远不止硬件环境的改变。随着新颜值潞城街道老年大学投用,学校加强了师资配置,丰富了课程设置。在保留原有声乐、锡剧课的基础上,新增了越剧、手机摄影、民族舞、健身气功等6门课程。

潞城街道行政审批局副局长邓燕茹表示,更好的教学条件给予拓展教学内涵的空间,更具吸引力的教学内容带来了学员数量的显著增

长,每门课程基本满员,较升级前人数翻了两番,有力拓展了潞城老年教育的覆盖面。

越剧课邀请韵韵越剧团团长杨玉新担任老师,课程一开始,杨玉新邀请学员们上台体验越剧服饰,通过简单的动作表演让大家迅速“破冰”。越剧起源于浙江嵊县,《天上掉下林妹妹》是其经典选段。“我们先学习一下发音,大家注意用横膈膜气息,打开后腔腔。”杨玉新逐字教学、逐句领唱,纠正学员们的音调、唱腔、演唱速度等。

检验成果环节,杨玉新邀请学员们上台“一对一”分角色合作,朱多娣自信满满,第一个上台表演,“速度可以快一点,不然气息会乱。”表演结束后,杨玉新提出建议。虞雪中、秦立岗作为仅有的两位男同志也踊跃上台,自信大方的台风得到了大家的一致叫好。

“这边教学环境很好,空间大、有镜子,很适合带着学生们一边唱一边做一些基本的手势动作,这样他们的一些兴趣更浓厚。之后我会教大家一些简单的台步,带着大家跑跑场。”杨玉新表示,很多老年人来上课,都是为了追求年轻时没办法实现的梦想,作为爱好并不需要苛求完美,更重要的是让他们有一个自我展示的机会和平台。

有料、有趣、有意义!潞城街道的“美好教育”让老年居民重回“青春”,城市向上,充满“年轻态”。