

打套五禽戏 浑身冒热气

沛县杨屯镇让银龄生活“动”起来

本报讯（记者 李薇薇 通讯员 甄玉洁 张体会）“屈膝、展臂、沉肩……跟着节奏慢慢来。”12月18日上午，沛县杨屯镇文体中心市民休闲广场百姓大舞台前气氛热烈。60余位中老人在健身教练的带领下，时而如猛虎发力，时而似小鹿奔跑，时而模仿黑熊漫步，时而展现猿猴的轻灵姿态，时而如飞鸟舒展。一套五禽戏打完，大家微微出汗、面露笑容，直呼“浑身舒畅”。

这场五禽戏骨干培训于12月18日正式开训，由沛县老干部活动中心、沛县老年大学主办，杨屯镇党委政府承办，杨屯镇新时代文明实践所、文体站、离退休干部党支部协办。活动不仅吸引了杨屯镇本地的离退休干部、中老年健身爱好者热情参与，连周边龙固镇和大屯街道的健身达人也慕名而来，共同解锁这一传统健身功法的独特魅力。

五禽戏由东汉名医华佗创编，以模仿虎、鹿、熊、猿、鸟五种动物的形态和神态为核心动作要领，通过舒展筋骨、调节气息，实现强身健体、颐养身心的效果，尤其契合中老年人的日常锻炼需求。为帮助学员们真正学懂、学准、学好，培训中，教练摒弃复杂讲解，从最基础的站姿、呼吸法入手，逐招逐式拆解动作，耐心纠正每一个细节。“虎举要用力上托，感受腰背发力”“鹿奔要舒展腰身，配合深呼吸”“熊晃要沉稳缓慢，带动脏腑蠕动”，教练一边示范一边细致讲解，同时



60余位中老年人练习五禽戏。 通讯员 张体会 摄

反复强调动作与气息的配合要领，确保每位学员都能扎实掌握核心技术巧。

“以前锻炼就知道跳舞、跑步，时间长了膝盖总有点吃不消。这两天跟着教练系统学习五禽戏，才发现每个动作都藏着大学问，不用剧烈运动，练完浑身热乎乎的，肩颈也舒服多了，整个人都精神了。”今年67岁的张大婶一边擦着额头的薄汗，一边笑着分享自己的感受，言语

间满是对五禽戏的认可。现场不少学员也纷纷附和，他们表示，这种传统健身方式温和不费力，还能和老朋友们一起学习交流，既锻炼了身体，又丰富了晚年生活，真是一举两得的好事。

据了解，此次五禽戏培训是杨屯镇推进健康养老工作的重要举措之一。近年来，该镇始终关注中老年人群体的精神文化需求和身心健康，通过不断搭建优质健身平台、引入适合老年人的健身项目等方式，推动传统文化与健康养老

深度融合，让老年人在传统文化的浸润中收获健康。“下一步，我们将紧贴老年人的健身需求，把五禽戏培训常态化、普及化，通过组织公益展演、组建健身小分队、开展深入村居社区指导等形式多样的健康养生活动，让更多中老年人爱上传统健身、参与科学锻炼。”杨屯镇党委副书记赵健表示，将以实际行动让银龄生活“动”起来、笑容“多”起来、幸福感“满”起来，为构建老年友好型社区注入源源不断的新活力。

“茉莉花开”扮靓睢宁百姓幸福生活

本报记者 郝力 武佩剑 通讯员 杨丹晨

睢宁城区云河广场的霓虹下，鼓点与笑声交织；镇村百姓大舞台上，唱腔与掌声共鸣。一场场“茉莉花开”文艺直通车行动，如茉莉芬芳般浸润睢宁城乡的每一个角落。朵朵“茉莉”不仅点燃了群众的文化热情，更绘就出一幅幅文化惠民的新图景。

“茉莉花开”文艺直通车行动，旨在建立健全优质文化资源直达基层机制，将更多优质文化资源送到百姓身边。

自今年1月启动以来，睢宁县积极响应、上下联动，立足本土实际与群众需求精准发力。目前，活动已实现全县18个乡镇（街道）全覆盖，累计举办各类文化活动现场近400场次，服务群众超50万人次，让基层群众在家门口享受到实实在在的文化福利。

精准“问需”
让文化服务“对味”更“对心”

“以前看专业演出得往县城跑，现在不光在家门口能看，还能自己点节目，真是过瘾！”12月10日，庆安镇百姓大舞台前，提前搬着小马扎来到现场的张大爷感慨道。这一席话，道出了睢宁群众对文化服务的真实期盼。

“群众要什么，我们就送什么。”在行动推进过程中，睢宁县文体广旅局彻底打破传统“自上而下”的单向输送模

式，构建起“广泛征集—分类梳理—精准匹配”的供需适配机制。通过社区公告栏张贴问卷、网格员入户走访、微信群线上征集等多渠道，全面摸排不同年龄段、不同群体的文化需求，梳理出综合演出、非遗展示、红色观影、艺术培训、互动联欢等服务清单，让文化服务告别“盲目配送”，精准对接群众“心头好”。

“群众从过去被动‘接文化’到如今按需‘点单定制’，我们的服务才算真正沉下去。”睢宁县文体广旅局相关负责人表示，围绕需求清单，文艺直通车精准对接乡镇群众需求与节日节点，把演出送到社区广场、乡村舞台、校园操场，让优质文化资源“点对点”直达基层，让文化惠民真正落到群众心坎上。

创新“表达”
让文化内容“有料”更“有情”

“戏里的‘信义老爹’杜长胜，就是咱们身边人！”11月10日，“茉莉花开”文艺直通车开进李集镇姚庄新村广场，新编柳琴戏《杜长胜》正在倾情上演。84岁的村民郝泽真目不转睛地观看，手上还跟着曲调打起节拍。西圩社区老党员姚文化说得更实在：“‘信义老爹’的事迹让我们明白，诚信是金，情义无价。”演出结束后，村民们仍意犹未尽、热议不停。文化惠民既要“送文化”，更要“种文化”，让基

层文化充满“烟火气”与“人情味”。

睢宁县“茉莉花开”文艺直通车行动的演出节目，采用“省级精品+本土题材”双轨模式：一方面引入南京市越剧团《梁祝·十八相送》、省文化馆舞台剧《大风歌》选段等优质资源，让群众在家门口就能欣赏高水准演出；另一方面深挖本土特色，把睢宁非遗、身边故事都搬上舞台——舞蹈《落子舞》《云牌舞》舒展非遗魅力，徐州琴书《时代楷模张桂梅》用乡音传递正能量，本土节目就像地头的茉莉，接地气、有香气。

各镇（街道）、村（社区）还在演出中加入互动环节，把文艺活动变成全民共享的文化嘉年华。在魏集镇演出中，志愿者通过展示非遗产品夏氏虎头鞋，讲述叶场围困战红色故事，让群众更深入了解本土文化与历史；双沟镇在演出中增加文明知识问答环节，群众在抢答互动中深化文明认知；李集镇张刘村的“‘套’住好日子”“‘射’除旧习俗”亲子游戏，让村民在欢乐氛围中践行新风尚。

培育“火种”
让文化力量“扎根”更“生长”

“大伙动作再齐点！明天演出要拿出最佳状态。”“放心，咱们练了这么久，准让观众眼前一亮。”梁集镇文化站活动厅里，鼓声阵阵，队员们正排练舞龙舞

狮《龙狮斗》，金黄龙头随锣鼓声灵动跳跃，尽显活力。

睢宁县巾帼艺术团团长谢艳梅说：“我们铆足了劲打磨节目，就是盼着在文艺直通车活动里，把咱梁集人的精气神亮出来。”这文由民间艺人、文艺爱好者组成的队伍，如今已有20多名成员，自编自导的节目里全是家乡的变化。

为让“茉莉花开”长久芬芳，睢宁县着力培育本土文艺力量，推动文化服务从“外部输入”变为“内生增长”。通过政策扶持、专业指导、搭建平台等方式，广泛鼓励群众组建文艺队伍，累计吸纳各类文艺人才300余人，培育的7支本土文艺团队获得省级优秀团队称号。这些团队扎根基层、贴近群众，年均演出经典节目300余场，创作反映乡村变化、邻里温情、文明新风的原创作品十多个——从歌颂美丽乡村的歌曲，到讲述婆媳和睦的小戏，每一个作品都带着生活的温度，成为文化惠民的重要力量。

茉莉花开香不绝，文化惠民无止境。睢宁县“茉莉花开”文艺直通车行动，以精准问需回应群众期盼，用创新内容传递民生温度，靠本土培育筑牢长效根基，让优质文化资源持续扎根基层。下一步，睢宁县将继续以群众需求为导向，深化“送文化”与“种文化”的融合，让文化之花绽满睢宁大地，为群众的幸福生活持续增添浓厚文化底色。

家乡味道·一味一故乡

金果棒，记忆中的那抹甜

◎凡歌

说起家乡滋味，总绕不过那根金灿灿的金果棒。徐州人又称京果条，也是我童年最钟爱的零嘴。

幼时，我总爱搬张小凳，趴在灶台边，下巴抵着冰凉的瓷砖，眼珠紧盯着油锅里翻腾的金果棒，甜丝丝、热烘烘的香气混着油香。母亲有时笑我：“别慌，现在还不能吃。”待炸得通体金黄，捞起沥油，趁热撒上细白糖。糖粒遇热，微微化开，均匀地附在酥条表面。这时我便按捺不住，不顾烫手，飞快拈起一根。哎呀，烫！一边左手倒右手，一边吹着气，终究等不及，一口咬下。极脆的声响在齿间炸开，外壳酥而微硬，内里蓬松柔软，甜味和着米香、油香，热乎乎地吃下去。窗外的寒气，街坊的喧嚷，霎时都远了，只剩下满口的酥与脆。

母亲这手艺，是外婆传下来的。外婆常说，这种点心看着简单，制作起来却很有门道：米要泡到什么状态，搓条要搓到什么程度，油温要热到几成……都是手上磨出来的经验，差一点儿，就不是那个味儿了。母亲把这话记在心里，她手里的金果棒便总炸得金黄酥脆。

云龙山下的庙会，总是很热闹。炸物的摊子，常支在背风的墙角，一口大油锅，火舌舔着锅底。摊主是个大姨，围裙上缀满油星。一把米条下锅，她手中的长筷翻飞拨弄，动作熟练。炸好捞出，她便亮开嗓子，带着徐州口音特有的爽朗，长长吆喝一声：“麻叶子、金果棒、蜜三刀……卖油炸果子咧！”这声吆喝像有魔力，总能引来一群孩子，他们围在摊前，眼巴巴地望着。买到金果棒的孩子，便迫不及待咬上一口，糖渣沾在嘴

角鼻尖，举着那金黄的棒子，在人缝里钻来钻去地笑闹，我也曾是其中一个。

有一年，我攥着母亲给的零钱，挤到摊前，非要自己买。老板给我装了满满一包，临走前还多添了几根。那包金果棒，似乎比家里的更甜，糖衣裹得厚，亮晶晶的。我一路走一路吃，糖霜簌簌地落，粘在新棉袄的前襟上，白花花一片。

可记忆里那根金果棒，却似乎越来越难寻了。我照着母亲说的方子试过。将糯米粉、面粉、酵母用温水搅成面絮，揉成光滑面团，再搓成条状油炸。可刚一下锅，就炸得焦黑。

前几日回老家，顺道去赶集。刚进街口，那股熟悉的甜香便暖暖地迎了上来。摊位上摆好的金果棒依旧金灿灿的，老板热情地招呼我试吃。我拈起一根放进嘴里，细细地品。甜味的尽头，竟泛出一丝极淡的涩。那不是糖的滋味，是光阴的滋味。这一点涩意，让那甜变得真切了，也深了一层。

恍惚间，我仿佛看见许多年前，外婆也是这样站在油锅前，而我，还是那个不及灶台高的孩子，满心满眼，只有那一锅翻滚的金黄。金果棒的甜香，原是时光熬出的蜜，里头裹着说不清的念想，在记忆里，酥酥地响。



港务区 2024 年旧房装修、厨卫等局部改造购置补贴人员路进申领补贴资金的公告

补贴申领人员路进于2024年申请的旧房装修、厨卫等局部改造所需物品和材料购置补贴，所提供的所有银行卡均受限，无法拨付申领的人民币9999元补贴资金到其本人银行卡，我区规划建设部工作人员前期已多次电话沟通，其本人未能处理银行卡受限问题。自2025年10月起又通过电话及短信联系，均

未接听与回复。请您本人于2025年1月底前尽快来港务区规划建设部628办公室办理补贴申领事项，如您不尽快前来办理，市财政将收回本次补贴资金。

联系电话：85788628

特此公告！

徐州淮海国际港务区规划建设部
2025年12月18日

综合资讯

办理地址：中山南路142号
徐州报业传媒有限公司
咨询电话：85690469、85699850
唯一指定微信办理：18652275510
唯一指定在线QQ：303807062

友情提醒：本栏目对所有信息的手续均进行严格审查，仍不敢保证每一条信息的真实性，请读者认真审核，因此产生的一切纠纷均自行解决。

下列丢失 声明作废

- 徐建峰退役军人优待证丢失，卡号：6216223000003934384
- 潘珍乙位于万科公园里60-1-1701室的购房合同丢失2份，编号：0637014
- 刘晴江苏省徐州医药高等专科学校毕业证书丢失，编号：2006毕字039238号
- 张玉如出生医学证明丢失，编号：M320906640

拟申请注销登记公告

徐州市景园路幼儿园拟向事业单位登记管理机关申请注销登记，现已成立清算组。

特此公告

徐州市鼓楼区教育局
2025年11月3日

- 江苏中贸影视文化传媒有限公司营业执照正、副本丢失，注册号：320306000013687
- 江苏中贸影视文化传媒有限公司税务登记证件丢失，编号：320300586698767
- 江苏中贸影视文化传媒有限公司公章一枚丢失
- 江苏升辉国际家居广场有限公司于2024年07月18日开具给漆樱樱的装修保证金收款收据遗失，编号为1543192，金额：5000元

品牌支持

老鳳祥 SINCE 1848

2026 徐州

新年车展

新年抄底价 新车开回家

指导单位：徐州市商务局
主办单位：徐州报业传媒集团
支持单位：中国移动 China Mobile 5G+

TIME 2026

1/1-1/2 香山汽车城