

打套五禽戏 浑身冒热气

沛县杨屯镇让银龄生活“动”起来



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了大学问,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景象。

“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,真是过足瘾!”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平演出;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,讲述战场围困战红色故事,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“一套”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,谁让观众眼前一亮。”梁集镇文化活动厅里,鼓声阵阵,队员们正排练舞龙舞

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食。

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,里内蓬松香软,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,动作熟稔。炸好捞出,她便亮开嗓子,带着徐州口音特有的爽脆,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,竟泛出一丝淡淡涩。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小孩,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。



品尝
家乡
味道
扫码
选购

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号均限受,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

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

友情提示:本栏目对所有信息的审核均进行严格审查,仍不敢保证每一条信息的真实性,请客户认真审核,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:621622300003934384
- 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职业学校毕业证书丢失,编号:2006039238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日开具给涂樱樱的装修保证金收款收据遗失,编号为1543192,金额:5000元



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 5G+

TIME
2026

1/1-1/2 香山汽车城