

央视记者专程来锡采访无锡队备战苏超

# “不负球迷，不负家乡！”

6月9日晚6时45分，在无锡棒球运动基地体能训练房里，刚刚进行了15分钟力量练习的足球队员们个个汗流浹背。本周日，2025年江苏省城市足球联赛第四轮无锡队将在主场迎战常州队。球队计划本周赛前进行3次集体训练，其中一次为体能训练，另两次为技战术练习。中央电视台的两名记者专程从北京赶到无锡，采访无锡队的备战情况。

为了队员们在大战前有更好的体能储备，市体育局专门为无锡队安排了全国棒球冠军——江苏炬马棒球队的体能训练房，这里各式力量训练器材完备。队员在教练的指导下，分成几个小组，依次进行壶铃摇摆、弹力带冲刺、杠铃深蹲、保加利亚蹲、卧推等10余个项目的训练。

目前正在南京师范大学读研一的谢乃炯完成了一组卧推后，一边为高中生球员潘雨生做好保护，一边鼓励他完成更重杠铃的推举。作为无锡籍的在校研究生，能代表家乡参加苏超联赛，谢乃炯感到光荣和压力并存：“对于即将到来的焦点之战，我和大家一起都在积极备战，希望在江阴市体育中心展现无锡学子的风采。”

前三轮比赛中，无锡队出场球员中年龄最大的是36岁的蔡明哲。他曾经是江苏舜天俱乐部预备队的一员，后考入河海大学，作为校队主力，和队员一起夺得过全国大学生足球联赛冠军。毕业后，蔡明哲回到家乡，在江阴市江南水务公司担任工程师。“过去两年，我都代表江阴队参加了无锡杯的比赛，并连续两届夺得冠军。今年苏超，是时隔10多年后我可以又一次代表无锡队参赛。”身上绑着弹力带进行冲刺练习的蔡明哲格外投入，司职后卫的他知道，一定要有良好的体能和速度才能对抗住对手的冲击。他表示：“每次训练，我都是下班后驱车一小时，从江阴市区赶到滨湖区或新吴区。尽管路途遥远，但对足球的热爱和为家乡争光的动力支撑着自己。现在

球队的磨合变得越来越好，希望无锡队能赢下这场比赛，不辜负球迷的期望。”

负责实施体能训练的是球队的助理教练赵鹏，他也是无锡本土中乙职业球队——吴钩队的助理教练。苏超开赛后，他就全职投入到无锡队的备战训练中，制定具体训练计划，分析比赛数据。赵鹏介绍，在没有集中训练的日子里，无锡队的球员们都会对照计划在家保持训练。“球队前三轮一平二负的战绩，说没有压力是不可能的。我们教练组引导大家不需要去关注太多，把压力全部放在训练当中，放在每一次射门、每一次冲刺、每一次对抗中。”赵鹏还透露，目前球队的气氛还是轻松的，大家开玩笑说：“下一轮谁输谁穿裙子！”

记者注意到一个细节，没有一名球员将手机带进训练房，每个人都全神贯注投入到90分钟的高强度训练中。训练结束后，当球员们走出训练房，手机声此起彼伏，有的人手机已经有了好几个未接来电，来电基本上都是为了讨要15日比赛球票的。谢乃炯回答亲友：“太火爆了，我也没有票。11日开票，你们定好闹钟在网上抢吧！”

面对本场比赛的超高热度，赵鹏也很感慨：“目前，中国职业联赛的上座率都不高。苏超的出现，对改变足球大环境而言是件好事。作为苏超的组成部分，除了球队之间的比赛，最为重要的还有球迷，没有江苏球迷，就没有苏超。我们会认真刻苦训练，用场上的表现回报支持我们的所有球迷。”（卢易）

图为昨晚，无锡队加大训练力度。（宗晓东 摄）



无锡队主场对阵常州队

## 苏超焦点战开票

**本报讯** 6月15日，2025年江苏省城市足球联赛第四轮比赛无锡队主场对阵常州队的比赛，将在江阴市体育中心体育场举行。本场比赛球票开售时间已定：6月11日、12日19时分两次发售，每张售价20元，球迷可通过“看个比赛”小程序/App实名制购票。

球票发售采取先到先得的原则，未能抢到票的球迷，可在“央视视频”App观看本次比赛的直播。球迷进入“央视视频”App后，点击最上方的“体育”栏目→“赛程中心”→“苏超”，选择场次，便可观看无锡队与常州队之间的焦点赛事。（卢易）

受气候和物候条件影响

## 白凤桃将提前上市

湖景桃采摘期与往年相同

**本报讯** 昨悉，根据气候和物候条件，无锡地区桃子的“当家花旦”白凤桃预计将于6月下旬逐渐成熟上市，湖景桃将在7月中下旬成熟进入采摘期。

据悉，无锡水蜜桃“白富美”白凤桃、“爱马仕”湖景桃，属于中熟品种，一般4月中旬到5月中旬是幼果快速生长期，5月中下旬是硬核期，在采前20天才进入果实膨大期，白凤桃常年在7月上中旬成熟，湖景桃一般在7月中下旬成熟。市气象台相关负责人介绍，阳山气候温暖湿润，四季分明，阳光充足，雨量充分，无霜期长，平均降雨量为1207.4毫米，春夏多雨。6月是最潮湿的一个月，有利于水蜜桃生长。7月、8月阳光充足，气温高，有利于提高水蜜桃的糖度。

受今年梅雨季影响，水蜜桃的甜度可能有所降低。今年梅雨季将很快来临，湿润的空气和充沛的雨量正是水蜜桃果实迅速膨大所必需的，但雨水多可能导致白凤、湖景桃

水分含量过高，甜度降低。当雨水过多或持续较长时间，会导致土壤含水量较高，容易诱发病虫害，同时导致果实品质降低，且常引起裂果。7月出梅以后，阳光充足，气温高，有利于提高水蜜桃的甜度，但当出现高温伏旱严重、土壤湿度过低时，如管护不到位，将严重影响水蜜桃的产量和品质。

至于无锡何时入梅，随着周边城市的官宣，大家也关心了起来。6月7日，上海和杭州已正式宣布进入梅雨季，上海较往年提前了12天。根据江苏省气象台的消息，江苏常年入梅的时间是6月19日，出梅日为7月13日。据业内人士分析，目前本轮降水过程中，雨带位置偏南，因此江苏还需要再等待一段时间。根据目前的预报，江苏将在6月15日之后进入梅雨季，与历史常年接近。一旦入梅，持续的高温天气将有所缓解，同时，潮湿、黏腻也将随之而来。因此，提醒大家提前做好防潮准备。（崔欣润）



## 爽!“冰饮车”为骑手消暑解热

**本报讯** 连日阴雨让初夏的锡城更显潮湿闷热，而外卖骑手等户外工作者仍在大街小巷穿梭，用汗水编织着城市的烟火气。6月9日，一辆满载清凉与关怀的“美团夏季冰饮车”停靠在万象城，为坚守在一线的外卖工作者送上“解暑良方”。当天，市外卖送餐行业党委联合市私营个体经济协会党委、无锡经开区市场监管局、美团等举办的夏季冰饮车关怀活动正式启动。

持续的高温阴雨天气让外卖行业迎来了火爆的订单。入夏以来，锡城中午高峰时段订单量同比增长约10%，下午茶时段冷饮、奶茶订单飙升。夜间消费也日益火热，晚上8点之后，夜宵订单量也迅速攀升。骑手们挥汗穿梭在城市的大街小巷，只为将一份份餐食及时送到顾客手中。

记者在现场看到，一辆五米多长的黄色冰饮车停在万象城沿路西广场，车上准备了多个品牌的食物和饮

品，骑手们有序排队领取。美团工作人员表示，在湿热天气下，骑手等户外工作者尤为辛苦，希望通过实际行动，为他们送去实实在在的关怀。

“从社区的爱心冰柜到平台的冰饮车，我们切实感受到了被尊重、被关怀。这不仅是一份清凉，更是对我们工作的肯定。”在福利发放现场，骑手小孙表示，跑一天单子下来，浑身都湿透了。能收到冰饮和防暑物资，心里特别暖。

除了外卖骑手，环卫工人等户外工作者也收到了这份夏日关怀。据了解，“美团夏季关怀冰饮车”项目是长期开展的面向外卖骑手为代表的广大户外劳动群体的关怀活动，此次将在无锡停留3天。当天，市私个协会、无锡经开区市场监管局还采购了70箱饮品投放到冰饮车。接下来，相关部门还将采取多种形式的送清凉活动，将福利直接送到骑手驿站，让更多户外工作者都能够感受到城市的关心。（周茗芳 文/敖翔 摄）



祝福有惊喜 守护很温暖

## 考完啦，下一站奔赴山海

**本报讯** 6月9日18时15分，随着生物考试结束铃声响起，2025年高考顺利落幕。现场不少考生的亲友团用充满创意的方式，为他们送上最美好的祝福。

“毕业快乐！”当考生小顾走出无锡一中考点，亲友团拉开印有她肖像的海报以及横幅、捧着鲜花围上来庆祝，给她满满的仪式感。记者从现场看到，今年有不少考生亲友团用创意的方式庆祝考生结束高考。辅仁高中考点，一名考生的妈妈扮成二次元少女“初音未来”，“我儿子特别喜欢初音未来，考前就提出让我扮成初音未来来接他，趁高考最后一天在同学面前秀一把。我骗他买不到衣服，其实是想给他一个惊喜。”该考生家长说。梅村高中考点，一位家长订了一束创意手捧花，上面插着一张“成长证书”，罗列了孩子从2岁到18岁令他们印象深刻的瞬间：送给2岁就能模仿大人拖地的你；送给8岁就能调解爸妈矛盾的你；送给12岁能为爸妈做早饭的你……无锡一中考点，一位家长手举1米多长的手作向

日葵，等孩子出考场。她介绍，自己瞒着孩子做了两个晚上，想在儿子高考结束时给他一个惊喜。

“考完最想做的是好好睡一觉。”“考完最先做的是拥抱老师和父母，感谢他们为我辛苦付出。”“这个暑假我会去做志愿者，为有需要的人提供志愿服务。”“我想去看山和大海！”在随机采访中，大多数考生对接下来的超长暑假已经有了初步打算。

高考结束当晚，无锡一高中三（9）班班主任张先捷才拄着拐杖踏上回家的路。这三天，她拄拐全程陪伴学生，感动了家长和学生。张先捷有一只脚在高三“二模”后的一天突然疼痛不能着地，就医发现脚跟韧带损伤并伴有水肿，需要制动一段时间。她已经坚持拄拐上班月余，陪着学生直到高考结束。学校在征得高三（15）班师生同意后，将高三（9）班与高三（15）班调换教室，尽可能减少张先捷上下楼梯。“最后一个月学生来我办公室更勤了，会让我答疑，也会问我脚有没有

好一点。我的课代表经常早早帮我把上课用到的资料放到讲台，插好U盘、摆好凳子，很贴心。”张先捷说。

“他们看到我会安心一点。”高考三天张先捷拄着拐杖全程陪同学生，风雨无阻。这三天，张先捷关注学生的状态，及时安慰情绪紧张的学生，帮助他们调整心态。“考完啦！我的脚也可以好好养养了。”昨日张先捷告诉记者，接下来她会根据医生的叮嘱把脚养好。

（陈春贤 文/吕枫、王帅、章锂娜 摄）

### 小贴士

对迎来超长假期的考生，市教育考试院负责人提醒，考生要注意保护自身安全，在晒图分享时千万不要发布准考证、身份证、录取通知书等信息，出行时注意做好个人防护，确保假期健康和安。



国际档案日“请听档案说”——

## 10幅图揭秘无锡“龟背”格局

**本报讯** 从无锡现存最早的地图，到出自第一部《无锡志》的无锡市市区街道地图，再到2005年的崇安区行政区域图，一张张老地图上，无锡“龟背形”的城市轮廓清晰可辨。昨天是国际档案日，“请听档案说”主题活动暨“稽古观今”梁溪龟背城历史地图展在恒隆广场南侧城隍庙广场举行。“无锡自汉高祖五年（公元前202年）建城以来，城址一直没变。其独特的‘龟背形’格局和城市肌理，是无锡城最显著的特征，也见证了千百年来无锡城的发展变迁。”无锡市档案史志馆相关负责人现场解读。

档案是城市历史的忠实记录者，是城市建设的重要参考物。近年来，市档案史志馆收集、整理了一批与龟背城相关的各类档案资料，为城市更新提供了翔实的历史依据。现场展示了10幅历史地图及图片，龟背城的演变轨迹一目了然，吸引着市民驻足观看。“最早记载无锡县城的是东汉《越绝书》。宋代开始有县城图，所画形状是圆形的。直到清代《无锡金匮县志》中的县城图是按测绘图法实测，才准确地将县城绘成龟背形。”无锡地方志专家都有满表示，无锡城的形制主要受到古代礼仪制度、行政等级、儒道思想、地理因素以及军事防御诸方面的影响。古人利用地形与运河的走势，以一环两抱一线而达到水、城、人和谐共

生的实用效果，也是无锡城形制很重要的一个特点。

一方水土筑一方城。无锡现存最早的地图，始见于南宋咸淳四年（1268）的《毗陵志》。图上，无锡22个乡、山脉、太湖等都有标注，运河穿城而过。明代弘治七年的无锡县城图更加详细。运河穿过城内，并形成从北到南的商业街。清光绪七年（1881）县城图，第一次反映出无锡龟背城的特点，标注了主要街巷、弄堂以及位置、走向。工商业的发展带来城区的扩展。1949年的详图、20世纪80年代的无锡市市区街道地图、崇安区行政区域图，虽然城区的范围逐渐变大，但无锡龟背城的地形始终未变。近年来，我市在对环城古运河的整治中，尊重“龟背形”的历史格局。展览中的一张现代都市夜景图，以环城路及环城古运河为轮廓，璀璨的灯光点亮了龟背城。

活动中发布了市档案史志馆馆藏档案开放审核情况。据悉，目前，该馆已对无锡市教育局、无锡市总工会、无锡市第一中学、无锡市第一人民医院、无锡市卫生健康委员会等单位179个全宗的馆藏档案进行了开放审核，根据审核结果，将依法依规向社会新增开放档案93.956万件，各级机关、团体、企事业单位和公民个人持合法证明即可查阅利用。（张月）