

无锡“铁三”赛出史上最强团队成绩

好“铁”炼成一靠方法二靠自律

本报讯（晚报记者陶洁/文 图片由无锡铁人三项运动协会提供）生活和美的无锡人，如今迷上了成为“铁人”！从无锡市铁人三项协会获悉，10月25日，在成都金堂白马湖边举行的2020中国·金堂成渝铁人三项公开赛上传来好消息，无锡市铁人三项运动协会出征的8名队员在这场国家A级赛事中，首次获得了积分全国排名第一的史上最好成绩。

“这是迄今为止最好的团队比赛成绩！”无锡市铁人三项运动协会会长冯志凌表示，从2016年年底协会成立至今，无锡团队综合实力越来越强，今年甚至超过了那么多原来实力强劲的一线城市俱乐部或协会组队。

5名男队员、3名女队员代表无锡150多名铁三协会会员出战了今年的非专业铁三最强赛事。最终，男子3名队员总成绩获得男子全程团体亚军，女子2名队员总成绩获女子全程团体亚军，无锡市铁人三项运动协会目前以总积分8681.1分位列全国团体会员第一！



追 访

无锡“铁人”是这样“炼”成的

对于既是协会组织者、又是运动员的协会会长冯志凌来说，本次赛季能突破“215”就是成功，这是直接达到“健将”的时间参考数值。在此之前，他的运动成绩长期在“220”左右徘徊，这次通过调整训练战略大补短板游泳成绩，获得了这黄金的5分钟进步。

和他成绩接近的另一名无锡队员陆志刚，是无锡铁三协会的秘书长，这位学理工专业的汉子不仅超爱运动，也是协会里最专业、最贴心的“教

练”，主要负责为每位队员制定科学的训练计划。对于大多数运动员来说，平时的训练量一般要达到每周10至12小时左右的有氧时间，但更讲究一定周期的间歇调整，从而循序渐进提高有氧耐受水平，提高运动成绩。一般每月三周强度训练，一周放缓训练，每周必有一天身体全然“放空”，让体能得到最大涵养蓄积。

每个队员的训练计划要一直随状态不断调整，这中间的“科学配比”对健康来说格外重要。据队员们反映，大部分运动员平时生活都非常自律，每个“铁人”每晚10点前都要睡觉，必须保持体重轻盈，因此绝对不能大吃大喝。

年轻版画家为无锡捧回江苏美术最高奖

本报讯 日前获悉，由省委宣传部、省文旅厅、省文联主办的“小康颂·第三届江苏美术奖作品展览”在江苏省现代美术馆开展。江苏美术奖是江苏美术最高奖，无锡美术军团创造了1人获奖、9人获提名奖、23人入选的佳绩，全省领先。其中，无锡年轻版画家陈行晔以一幅描绘寄畅园的《旧日秋文》为无锡捧回了唯一一个江苏美术奖。

1989年出生的陈行晔，在惠山脚下长大，家乡是他艺术创作的母题。《旧日秋文》前后创作了一个多月，用木版水印艺术呈现江南园林隐逸之美。木版水印技艺是国家级非遗，有勾、刻、印等一系列工艺程序和刻、剔、掸等特殊技巧，“文人士大夫退隐而达练，转而寄情山水的和畅，木版水印与画面有了默

契的交融。”这是陈行晔的作品想表达的。

陈行晔硕士毕业于南京艺术学院版画系，现任教于无锡太湖学院。除了这次获大奖的《旧日秋文》，他以江南园林、建筑、人文为题，创作了不少作品，“江南的文化吸引我”。接下来，陈行晔把目光对准了无锡的老桥，计划以其为设计原型，以长卷的形式创作一系列版画。

据介绍，陈行晔、李建鹏、宗建成、张立影、陶缀……本届江苏美术奖无锡的获奖者中，以“80后”“90后”为主体。（张月）



民革无锡市委中山博爱之家智慧展厅揭幕

10月29日下午，民革无锡市委中山博爱之家智慧展厅揭幕仪式在联通大厦一楼大厅举行。无锡市政协副主席、民革无锡市委主委张丽霞，中共无锡市委统战部副部长李庆华，民革江苏省委宣传处处长胡臣友，无锡联通党委委员、副总经理程希明等领导出席揭幕仪式。民革无锡市委副主委王晋、徐雯和基层组织负责人、党员代表、相关单位有关人员50余人参加活动。

揭幕式由民革无锡市委副主委徐雯主持。揭幕仪式上，程希明致辞介绍了联通公司和联通5G智慧展厅以及联通运用5G技术对社会各界的支持。他表示，无锡联通将全面围绕“智慧无锡”战略，高起点地规划和建设5G网络，以央企的使命担当大力推动5G技术与应用创新融合，为各行各业信息化建设和用户通信需求提供优质服务，赋能行业发展，实现万物互联。王晋代表民革无锡市委对中国联通无锡分公司在中山博爱之家智慧展厅建设中给予的大力支持和帮助表示衷心感谢。她在讲话中全面回顾了无锡市民革中山博爱之家建设的总体情况，介绍了中山博爱之家智慧展厅筹建的整个过程，并提出了进一步完善中山博爱之家运作机制、丰富中山博爱之家建设内涵、发挥中山博爱之家功能作用等努力方向。李庆华讲话充分肯定了无锡民革近年来“中山博爱之家”的建设成果，也从推进新时代无锡市多党合作事业的新高度，对进一步发挥全市“中山博爱之家”作用提出了希

望。最后，台上的领导们共同推杆助力，为民革中山博爱之家智慧展厅揭幕。随后，民革无锡市委中山博爱之家智慧展厅正式启用，大家共同步入设在联通大厦三楼的展厅参观。

民革中央万鄂湘主席2017年9月18日参加民革杭州西湖区基层委员会座谈时感言——“我曾有一个梦想，希望所有民革党员，走遍全国都能看到自己的家。”从那时起，“民革党员之家”在全国各地开始建设，民革江苏省委为江苏的“民革党员之家”统一冠名为“中山博爱之家”。2019年，民革无锡市委位于惠山古镇寄畅园传统文化活动中心的中山博爱之家被民革中央评为“优秀民革党员之家”，锡山区总支部和滨湖区基层委员会中山博爱之家被评为省级优秀“中山博爱之家”。

据了解，截止到目前，无锡市运行良好的各类中山博爱之家11个，基层组织“中山博爱之家”覆盖率达70%。位于联通大厦的中山博爱之家智慧展厅，既是全市的第12个中山博爱之家，也是唯一一个以5G技术、高清视频形式展示的智慧中山博爱之家。目前，无锡民革的12个中山博爱之家功能特色各有不同，但进入任何一个“中山博爱之家”，都能看到对民革历史、无锡民革历史和现状的展示，每一处都是一个对中国共产党领导的多党合作基本政治制度的宣传平台。设在联通智慧中心的民革中山博爱之家智慧展厅，融入了更多现代化、高科技、智慧化的元素，给人耳目一新的感觉。它依托5G技术支



撑，在总共12个版块26块显示屏上，通过领导关怀、荣誉榜、民革与无锡民革简介、风雨同舟60年暨纪念民革无锡地方组织成立60周年活动、参政议政、社会服务、对台工作、自身建设、中山博爱之家建设、王昆仑故居、特色活动、同心抗“疫”等，对无锡民革的发展沿革、自身建设和履行职能的成果、以及特色工作等作了比较全面的展示。

民革无锡市委张丽霞主委表示，民革要树立形象，既要靠广大党员履职尽责、积极作为，以实实在在的业绩树立形象，也要通过履职平台和活动窗口展示形象，“中山博爱之家”就是各级民革组织对外展示新时代中国特色社会主义参政党综合形象、综

合素质的最佳窗口，最好平台，我们将逐步完善“中山博爱之家”的运作机制，不断丰富“中山博爱之家”的内涵，以“家”为阵地，不断加强“四个建设”、提高“五种能力”，以“家”为窗口，不断增强社会影响力。

记者采访时张丽霞说，不一样的家带给我们不同的感受，从这些漂亮温馨的“家”背后，我能感受到广大民革党员对“家”、对组织的热爱。我们要按照习近平总书记提出的“四新”“三好”要求，通过“中山博爱之家”建设，不断增强组织凝聚力和向心力，扎实开展民主党派各项工作，努力把民革建设成为高素质中国特色社会主义参政党，为新时代多党合作事业的发展作出新的更大的贡献。（谢妮娜）