

从“摸黑锻炼”到“亮堂运动”

夯实“健身基石” 体育公园焕新



跑道的灯光升级了。

傍晚6点半,无锡体育公园的体育场已热闹得像个“运动集市”:400米跑道上,跑者们踩着节奏前行;内侧的足球场上,球员们正为一个进球欢呼;草坪边的空地上,阿姨们的广场舞音乐与孩子们的笑声交织在一起。自改造升级完成后,每晚有近3000人在此挥洒汗水。作为城市全民健身的“硬件基石”,无锡体育公园体育场的蜕变,正是城市践行“全民健身”理念的生动体现。

我的幸福
我来说

挡住“飞来横球”

走进体育场,让人眼前一亮的是4米高的“隔离围网”——银灰色的软网顺着钢制框架向上延伸,将足球场与跑道清晰分隔。一场足球赛激战正酣,球员大力射门,足球撞在围网上又弹回场内,而跑道上的市民在悠闲地散步,互不干扰。

“以前最怕的就是‘飞来横球’。”每晚来此快走的张阿姨笑着说,“我们老年人反应慢,来不及躲,现在有了围网,心里踏实多了。”这圈围网的升级,藏着不少巧思。由于体育场地下是停车场,无

法深挖地基,最初的钢制围网只能做到2米高。这次,改造团队创新采用“套管+软网”设计,既满足了承重与防风要求,又将围网高度提升至4米,可彻底挡住被踢飞的足球。来自美国的杜威是这里的常客,他竖起大拇指说:“以前踢球的人多,球总乱飞,跑步时要一直盯着四周,现在安全感十足。”金匮国际足球俱乐部的孙阳表示,换了新草皮后,踢球脚感特别好,加上围网够高,现在能肆无忌惮地射门,训练效率也提高了。

告别“摸黑锻炼”

除了安全,灯光是另一个“大升级”。改造前,体育场只有5根旧灯杆,晚上7点后就暗沉沉的,“摸黑锻炼”成了常态。如今,15米高的新灯杆立在场地图,74盏LED灯把整个体育场照得如同白昼,能耗还比原来降低了30%。

“之前灯光暗,9点后就没人敢来,现在到11点还有人运动。”无锡市天健体育运营管理有限公司安保物业部部长袁子强说。无锡跑团的小欣对此深有体会:“以前夜跑要靠手机手电筒补光,现在场内亮堂堂的,跑起来心情都变好了。”

增添“暖心细节”

如果说围网和灯光解决了安全与明亮的刚需,那新增的直饮水、休闲驿站,则让运动体验多了“暖心细节”。在体育场西南角的公共卫生间旁,一台蓝色的直饮水机前总围着人——按下按钮,温热的水流缓缓流出,运动后渴了,就能接一杯水解渴。

6岁的姚心然捧着水杯,和妈妈在这里休息。姚妈妈告诉记者,体育场改造后不仅设施变新了,还多了不少贴心设施,“现在,每天晚饭后来运动成了习惯,孩子比以前爱出门了。”据悉,运动场西南

角将新增一处直饮水供应点,西北角还会建一座运动休闲驿站,市民运动后不仅能喝水,还能在驿站里休息、存放物品。

近年来,全市体育部门每年新建和更新公共室外健身场地设施项目超600个,从笼式球场到智慧健身广场,从乒乓球桌到直饮水站,覆盖了市民运动的方方面面。截至今年初,无锡人均体育场占地面积达4.83平方米,位居全省前列;今年计划建设的30片嵌入式球场、25个健身设施夜间“点亮工程”,也在有序推进。(晚报记者 璎珞/文、摄)

记者手记

一座城市的体育设施,从来不仅是“硬件”,更是承载市民健康与欢乐的“民生容器”。

金匮公园嵌入式篮球场成了年轻人下班后的“战场”;运河边的智慧健身路径让老人能边锻炼边看健康数据;社区更新后的乒乓球桌,总能引来邻里切磋。

“十四五”规划中全民健身的蓝图,正通过这些具体的改造落地。当运动空

间变得更安全、更便利、更温暖,越来越多的人愿意走出家门,在奔跑中释放压力,在传球间拉近邻里距离。



扫一扫
看视屏



“尊严再造”之路一走就是九年

一位退休阿姨与十六名残友的故事让人感动

清晨,在无锡堰桥街道金惠社区,“惠爱残疾人之家”里传来一个温和却坚定的声音:“这个数量一定要弄清楚啊。”阳光透过窗户,照在正在做手工活的残疾人学员和他们的老师胡坚红身上。2017年,金惠社区成立“惠爱残疾人之家”,希望通过辅助就业、康复训练和精神慰藉帮助残疾人融入社会。临近退休的胡坚红主动请缨,接下了这份重担,如今,她已经干到了第九个年头。

为残友找活干的“笨办法”

“我在这里已经工作九年了,家里人都习惯我每天的忙忙碌碌了。”胡坚红笑着对记者说。给残疾人找合适的活干并非易事,胡坚红回忆道:“最初,我在工业园区里一家一家敲门问,现在有了互联网,信息渠道多了些,但依然不容易。”从工厂找来订单,还要教残疾人怎样做。每天一起工作时,胡坚红总是叮嘱他们:“一定要好好干,人家给这个活是信任你们,如果干不好下次就没有啦。”

记者在“惠爱残疾人之家”看到,十余名残疾人正在从事零件加工、制作等工作。胡坚红穿梭其间,时而俯身指导,时而鼓励表扬。她熟悉每个人的特点:“有些人体力好但计数不行,有些人脑子灵活但肢体有障碍,什么人适合干什么活,我心里门清。”

谈到最艰难的就业项目开拓初期,胡坚红讲了一段经历:“我去了一家密封件厂三次,第一次讲政策,第二次带残友的手工作品去展示,第三次拿出详细的技能培训方案。”在她的坚持下,企业终于松口——派师傅上门教技术,残友在“惠爱残疾人之家”完成密封圈的初加工。3个月,首批产品合格率达98%,5名残友被正式录用。“那天,他们攥着录用通知书哭了起来,眼泪把纸都打湿了,这件事我一直记在心里。”胡坚红说。她一直坚持“一家一家上门问”这个“笨办法”。

为了帮残友卖丝网花,她跑遍社区的12家商铺谈义卖;为了开烘焙培训班,她连续一周泡在社区服务中心协调场地;听说有企业在招做手工活的人,她顶着大雨骑自行车去对接……如今,“惠爱残疾人之家”已形成“技能培训—产品转化—就业对接”闭环,16名残友在这里找到了工作,有的成了厂里的熟练工;有的在在家接手工活,每月能拿到稳定收入。

不只是“有口饭吃”

胡坚红不满足于只是让残疾人有活干。“不是要让他们‘有口饭吃’,而是要让他们‘靠自己站直了’。”她说。社区里有位22岁的女孩是智力残疾,从未接受过教育。她的父亲、母亲都是智力障碍残疾人,作为监护人的伯母一度无奈表示“能做的只是让她活着”。胡坚红首次走访后说:“那不是有质量的生活,只是被动的‘存在’。”她为此制定了“分层介入”的帮助方案:先协助女孩办理低保与专项补助解决基本生活困难,再联系心理辅导导师定期上门,最后组织相似家庭成立互助小组鼓励女孩共同参与集体活动。

从“见人就躲”到主动参与手工制作,女孩的转变令人惊喜。如今,她已能在“惠爱残疾人之家”参与简单零件组装。“明年我想帮她申请加入正式工的行列,她就能自己赚钱啦。”胡坚红说起女孩的改变,眼睛里闪着光。

在胡坚红的影响下,温暖的故事不断延续。曾经失业在家、觉得自己什么也做不了的残友小康,如今已成为助残队伍中的一员。“你看,他们能做到,你也能。”胡坚红当年这句鼓励的话语,如今在小康身上得到了最好的印证。在胡坚红的帮助下,小康不仅学会了烘焙、朗诵,拿到了专科毕业证,更重要的是,她接过了胡坚红手里的“助人接力棒”。如今,小康开设的“智慧助老公益课程”已经帮助40位独居老人跨越“数字鸿沟”。(毛岑岑/文、摄)

