

运动在左，阅读在右

□唐彦云

热点快评

热气腾腾的“2024 江苏银行·南通马拉松”刚刚结束，书香满溢的第29个“世界读书日”、第10个“江苏全民阅读日”系列活动款款而至。这两个分别以运动和阅读为主题的日子看似并不相关，却有着充满意义的内在联系。

对于个体来说，坚持运动，能改善体能，增进身体健康；而坚持阅读，能不断打开思维格局，保持求知探索的热情。似乎，二者分别作用于身体和心灵。作家村上春树在《当我谈跑步

时我谈些什么》一书中说，写作和长跑可以互相借鉴，因为都需要专注、忍耐和心无杂念。所以，运动和阅读的本质也是一样的，贵在持之以恒，突破身体和心灵的舒适圈。而且，运动和阅读还可以相互促进。科学研究表明，有氧运动可以延缓由于衰老导致的大脑海马体萎缩，从而提高记忆力，让精力更充沛；而一个坚持阅读的人，必然拥有积极向上的生命态度，读万卷书，行万里路，让身体充满活力。

对于城市来说也同样如此。一场马拉松赛的成功举办，一系列“读书日”活动的顺利开展，都是展示城市形象的绝佳窗口。我们欣喜看到，一场“通马”，像是一面镜子，折射了城市的

温暖和魅力，让参赛者领略了南通的生态风光、人文特色和城市精神；也折射了南通通过发挥马拉松的示范引领作用，带动群众体育事业蓬勃发展的热情。我们还欣喜看到，江风海韵里，阅读无处不在。顺应城市能级提升，我市精心打造一批批“小而美”“小而精”“小而优”的新型公共阅读空间，因地制宜创新全民阅读形式，以全民参与、全民共享为目标，持续擦亮“幅奋”阅读品牌。

同时我们也要看到，营造全民爱健身和全民爱阅读的整体氛围，绝非一日之功，还有很多潜力可挖。推动运动友好、全民健身型城市和人文书香型城市建设，同样是一场“马拉松”，

离不开科学谋划、不懈坚持与节奏把控，在平台打造、氛围营造、细节塑造中，精益求精，久久为功，让体育精神和人文素养真正融入城市肌理。

当一座城市，有着普及便利的全民健身场地设施和公共服务体系，有着越来越多各具特色、高品质的公共阅读空间；当城市中的人们，无论老中青还是儿童，都视运动和阅读如呼吸喝水般自然和必需，那么这座浸润在活力和书香中的城市，是多么宜居宜业，令人眷恋。

运动在左，阅读在右，二者互为一体。健康的体魄和求知创新的热情，是个体美好生活的基石，也是城市拥抱美好未来的源头活水。

有话直说

多一点想象力，城市“角落”更可亲

□刘曦

近年来，我市充分挖掘区域内高架桥、跨线桥、跨水桥等桥下可利用空间，推动城市小微空间品质利用，“沉睡已久”的闲置空间正在逐个被“唤醒”并连点成线、功能互补，成为高品质公共空间。

城市发展不能停留在大拆大建的粗放阶段，而要注重向存量空间要效益。桥下空间是城市公共空间的重要组成部分，但若缺乏有效管理，就可能成为“被遗忘的角落”，滋生环境污染、乱堆乱放、违规开垦等问题。如果对“能否用、谁来用、怎么用”这些问题缺乏明确态度，这些“角落”就很容易蜕化成“灰色地带”，进而影响城市面貌。

一座城市的品格和气质，不光看高楼大厦，还要看藏在背街小巷的“角落角落”。一条路，一座桥，一个公园，在不同形态的城市“微细胞”里，人们可以触摸这座城市的温度，感受城市管理者的用心。桥下空间要用得好、用得巧，既要因地制宜确保桥梁安全，也要满足市民对于城市休闲娱乐、文化艺术、创意设计等多元化需求，这无疑考验着设

计团队的创造力与想象力。从因地制宜、以人为本的角度出发，不同区域可以围绕当地环境特色与人文风貌进行桥下空间的创新优化，将沉闷的“灰色地带”拓展成多彩的“生活空间”，打造城市的创意名片。如空间面积大、架空高，可植入街区文化，建设口袋公园，彰显城市活力；又如环境相对安静，可以打造“桥洞咖啡馆”“桥洞书屋”，为行色匆匆的人们带来一场美好的遇见；再如桥下空间相对开阔、环境宜人，可修整成滨水绿地步道，宛若“钢铁森林”中的一块绿洲……只要有绣花般的细心、耐心、巧心，不断提高精细化管理水平，就能更好地“绣”出城市的品质。

一座城市要永葆新鲜与活力，离不开居民对城市的眷恋和热情。激活城市的边边角角，不只是规划单位的事。政府、企业、市民决策共谋、发展共建、建设共管、效果共评，才能让桥下空间实现更多的社会功能、复合功能、织补功能。期待南通的桥下空间有更多的“想象空间”，让“更新”后的空间拥有可持续的生命力，让高品质的美好生活照进现实。

老街区焕新，要留住特色和烟火气

□蒋娇妍

1921年，清末状元、著名实业家张謇在南通城南创办了大生纱厂第八分厂，后改名为“通棉二厂”。一百年来，南通人都习惯称之为“八厂”，八厂街也因此而得名。八厂街承载了许多老南通人共同的美好回忆。近日，政府职能部门在保护老街区烟火气的同时，在垃圾分类、夜景亮化、环卫保洁等方面，实施精细化管理，将八厂九街打造成新潮、特色街区，以升级改造，让老街区焕发新活力。

特色老街的生命力正在于“特色”，因此，保护和传承应该因地制宜，不能千街一面。要研究挖掘历史街区背后的历史文化内涵，秉持修旧如旧的改造原则，延续原有的建筑风貌，可融入现代时尚元素，改造成文化创意场所，如民间手工艺、书法、绘画等。如八厂九街，通过合理规划业态布局及园区游玩路线，逐渐建起了咖啡馆、烧烤店、

民谣酒吧、文创展示馆等新业态特色店，把工业遗存融入城市烟火气，成为青年群体消费、体验、休闲的热门打卡地。

保护和开发特色街区，应该满足百姓需求。城市的核心是以人为本，百姓对美好生活的向往是城市的活力之源，特色街区的提升改造既要留住记忆、延续城市人脉，又要与时俱进、激发城市活力。崇川区通过对尚文路市容环境进行提档升级，合理规划不同风格的店铺，因地制宜重塑尚文路街区风貌，通过夜景亮化，将过去“八厂街”的烟火气延续到今日环境宜人、群众满意的“八厂九街”中，带来了人气也促进了消费。

特色街区的保护和开发，不能急功近利，要避免大拆大建。在注重人居环境改善的同时，更多采用微改造的“绣花”功夫，注重细节上的文明传承和文化延续，让城市留得住历史，让人们记得住乡愁。



“通”向“星”空

2020年落户南通开发区的银河航天南通卫星智慧工厂，最近已经批量生产低轨卫星。该工厂为我国首个立足长三角地区具备完整承研资质的卫星智能制造工厂。

朱晋画

“养老+度假”的“享老”项目未来可期

□戴卫民 陈命荣

2015年开放运营的江苏如皋市九华镇长寿养生园，是一家集养老、养生、医疗、康复、护理于一体的医养融合养老机构，2023年以来，瞄准康养旅居的巨大市场空间，该院一次性拿出200张养老床位用于接待各地的旅居老人。（4月20日《南通日报》）

随着人们生活水平的不断提高，中老年人越来越青睐旅居养老项目。九华镇长寿养生园开园以来，已接待2000多人次的康养老人，大多数老人来自长三角地区。这些旅居老人到如皋后，不仅购买了当地特产，而且有些人还因一次旅居体验，选择在如皋养老。

在长三角地区，因为地缘相近、文化相亲，到异地康养旅居就像“走亲戚”一样开心亲切，旅居养老市场蕴含着商机和活力。为推动长三角一体化养老，2018年以来，上海、江苏、浙江、安徽四地先后签

署《长三角区域养老合作与发展·上海共识》和《深化长三角区域养老合作与发展·合肥备忘录》，全面开展区域养老一体化试点合作工作。作为长三角地区的各个城市，应研究政策走向，了解掌握老年人康养旅居的需求和特点，立足本地实际，着手制定各区域的康养旅居方案，尽可能把民间资本吸纳进来，不断改善康养服务设施，形成各自特色，使一体化养老落到实处。

乡村振兴与推动长三角一体化养老“加速跑”密不可分。越来越多的中老年人钟情于游乡村、住民宿，摆脱城市喧嚣，欣赏乡村美景。这就要求把一体化养老与乡村振兴有机结合起来。比如海门区常乐镇颐生村，近年来立足“张謇故里”人文资源优势，不断培育新型产业主体、打造特色农业金字招牌，形成现代农业、历史人文、乡村旅游“农文旅”融合发展的新格局。可以说，乡村振兴既为推动长三角一体化养老提供了有

利条件，又为经济高质量发展夯实了基础。

时下，越来越多的老年人不满足于吃穿住行，而是更注重精神文化方面的享受。随着国务院关于加强推动特色文化产业发展的相关政策出台，我国文化旅游和文化产业迅猛发展，我市各地民俗文化的弘扬、传承和保护工作不断加强。颐生村着力打造张謇故里小镇项目，张謇故里小镇·柳西半街已成为当地的热门打卡旅游点。南等工坊、海门山歌、色织土布、古琴研学社、海门山羊肉等非遗，以及棕编、剪纸等匠人工艺，无不展示出“半街文脉”的魅力。我市各地应不断探索政府引导、社会兴办、市场推动的旅居养老产业发展之路，促进旅居养老与文化教育、休闲娱乐等相关领域融合发展。尤其要以地方特有的民族风情、节庆、习俗、婚俗、食俗等为核心，打造出独具氛围和节庆色彩的享老项目，从而升级“养老”为“享老”。

“大家好，早上好，下午好。”在博雅塔旁的理科教学楼内，北京大学全球课堂春季学期如期开课，来自中国、阿塞拜疆、日本、土耳其等地的青年学生们，隔着屏幕互致问候。循着知识之光而来的各国青年，借助一根根网线、一个个摄像头，跨越时区、不论肤色，相聚在中国大学的优质课堂。自2013年起步以来，我国慕课从无到有、由弱变强，目前已上线课程超7.68万门，注册用户达4.54亿，不仅服务了国内12.77亿人次学习，且通过实施“慕课出海”行动，为世界高等教育贡献了中国智慧、中国方案。“慕课出海”，不仅传播了知识，更向世界展示了我国的教育理念，促进了全球文化多元发展。透过这扇窗，越来越多人得以领略中华文化的深厚底蕴，更加真切地理解真实、立体、全面的中国。从资源出海、活动出海，到服务出海、标准出海，中国“慕课出海”正从“1.0”迈向“2.0”。促进慕课资源提质扩容，还需与更多国家的高校和在线教育机构搭建双向沟通渠道。在深化合作方面，应开设更多全球融合式课程、推出系列全球公开课等国际活动，吸引国内外高校青年学生广泛参与。此外，还应逐步完善与国外高校的课程共享、学分互认机制，建好高校在线教学国际平台。开发和推广适合国际学习者使用的便捷、高效的智慧教学工具，提供更加优质、系统的配套教学服务，才能让中国慕课更有吸引力。

——人民日报《推动“慕课出海”迈向“2.0”》

动作为。一方面，要对不法商家露头就打，将背后的利益链连根拔起，形成强有力的震慑；另一方面，也要加大相应知识的普及，提升公民的整体科学素养，当越来越多的人成为伪科学、伪概念的“绝缘体”，诸如量子骗局之流，也就越来越难以纠缠下去。

——南方日报《还有多少量子被骗子纠缠》

近日，杭州互联网法院公开审理一起公益诉讼案，判令三被告在国家级媒体上公开赔礼道歉并支付公益损害赔偿金29万余元。该赔偿金用于个人信息保护或妇女儿童权益保护等公益事项。公益诉讼起诉人发现，2020年下半年至2022年2月期间，李某先后非法购入多地新生儿信息3万余条，包括新生儿出生日期、性别、父母姓名及联系方式等。信息的中间贩子李某以及信息使用者摄影公司都得到了相应惩罚，但这不是终点，还应该追问，多地新生儿信息是怎么流到中间贩子手上的。如果是黑客侵入，就说明医院的信息平台存在漏洞；如果是内部人员贩卖信息，则说明管理存在漏洞，防范“内鬼”的力度要加大。此外，针尖大的窟窿能透多大的风。病房里的床头卡、护士站里的住院患者信息栏等，这些看似不起眼的地方，也可能成为泄露新生儿信息的漏洞。只有堵死这些漏洞，才能从源头堵死医疗信息泄露的漏洞。

——北京青年报《3万余条新生儿信息被贩卖，漏洞在哪儿？》

“引爆能”“超常发挥”“更强爆发力”……又是一年体考季。记者调查发现，号称“体考神器”的兴奋运动液重出江湖。在某电商平台搜索关键词“体考”，带有“氮泵”的饮料比比皆是，其中多款销量超5万件。世界上真有所谓“神器”？一些人“智商在线”，可大事当前，宁可信其有，不可信其无；有人对于“没有副作用”的承诺也将信将疑，但为了成绩铤而走险，拿孩子健康开玩笑，孰轻孰重，竟傻傻分不清，可谓“分”令智昏、糊涂到家。有些人是信的。可是，倘若相信“神器”功效属实，那这些产品与兴奋剂何异？为了高分过关，暗中钻空子、抄近道，岂不是堂而皇之帮孩子作弊？父母之爱子，当为之计深远。分数固然重要，但帮孩子在考场上走捷径，那在人生的跑道上呢？一直靠“外挂”？说到底，那些让孩子“吃药”的家长，显然病得不轻，才是真的“该吃药了”。

——广州日报《买“体考神器”，家长该吃药了》

文明用语从我说起 文明举止从我做起