

## 如皋最新新闻

## 回到家乡如皋，和府捞面为百岁老人拍了部“情书”

“年老之后，你想活出怎样的人生？”

这或许是每个人都曾暗自思量，却又未必能找到答案，抑或刻意回避的问题。

然而，在“长寿之乡”江苏如皋，百岁人生却呈现出另一番景象。这里没有沉默的尾声，只有麻将桌上的欢声笑语、携手八十载的温情对视，以及对一日三餐绝不将就的精致讲究……

在和府捞面《我才 100 岁》系列视频中，如皋的长者们，正用他们鲜活的生活状态，重新定义着“衰老”：它不是生命的衰退，而是展开了一段更为从容、更为丰盈的美好图景。



如皋百岁老人图鉴：生命的另一种可能

吃，是头等大事。亦是生活智慧的体现。如皋的特产富硒大米、霜打后更甜的黑塌菜、佐粥的白蒲茶干、清香的林梓潮糕……这些浸润着地方风土的食物，构成了如皋老人自幼至老的味觉记忆，也塑造了他们节制而追求本味的饮食习惯。

在《我才 100 岁》镜头下的百岁老人中，有人每日饮食讲究荤素搭配，尤其偏爱蔬菜与天水茶；有人吃了一辈子白蒲茶干，是习惯更是情结；有人秉持“心态好”“不浪费”的朴素道理；有人坚持不烟不酒，粗茶淡饭，一切有度……

这并非“吃饱就行”的将就，而是对食物多样、节制与本味的主动追求。“吃嘛嘛香”的背后，是健康的底气，更是一种认真对待每一餐

港口兴则城市兴，港口强则产业强。如皋市“以港强市”一号工程的号角吹响，勾勒出江海联动、向海图强的宏伟蓝图。这不是港区的“独角戏”，而是全域协同的“大合唱”——地处内陆的搬经镇，以“全域临港”的主动姿态躬身入局，用实干担当书写着镇域与港区同频共振的精彩答卷。

未来，如皋将聚焦搬经镇融入“以港强市”战略的实践路径，通过产业联动、项目突破、创新赋能、民生保障等系列报道，全景呈现搬经如何以“搬”石铺路的韧劲筑牢发展根基，以经略蓝海的视野扬帆奋进，为全市一号工程贡献“搬经力量”。

在如皋“以港强市”一号工程的全域旅游布局中，搬经镇以“智造”为笔、以企业为基，深度嵌入临港产业链生态链。

坐落于搬经镇谢甸社区的南通扬帆船舶设备有限公司，便是这片热土上为港口经济锻造“硬核筋

的生活态度。

味觉的记忆，塑造了生命的底色；而情感的联结，则定义了生命的温度。

101 岁的姜洁纯如今仍与 89 岁的小妹相依相伴。晨光熹微中，她们耐心为彼此梳理满头的银丝，动作轻柔，目光温存。以姐妹亲情书写的“情书”，是“老有所依”最温暖的诠释。

104 岁的万秀英奶奶，对麻将痴迷了一辈子，即便曾因跌跤导致双手不便理牌，也因自动麻将桌的出现重拾乐趣——“牌自动洗好后，唰地一下就‘跳’了上来”。女儿女婿归来，牌桌便是亲情欢聚的天地。一家人相亲相爱，是“老有所乐”的生动写照。

101 岁的杨志宾，提及相伴八十年的老伴，只有一个“好”字概括，细节里却满是深情：“晚上起床给她盖十几次被子”“从未急眼吵过架”。在人生的暮年，爱意并未消减，反而沉淀为更深的依赖与默契，在寻常中寻觅着心灵的契合，80 年婚姻书写的“情书”，依旧未完待续……

影片看得人心头暖洋洋，正如小城秋日午后的阳光粼粼地打在古树上。如皋的老人们，以一种令人动容的方式，回归日常、回归内心。他们打破了关于晚年必须“安分沉默”的陈旧期待，依然热烈地生活，勇敢地去爱，执着地追寻快乐。

正如学者钱理群在《养老人生：新机遇，再出发》中所言：“我们一辈子都追求人生的意义，就要一追到底，至死也要追求生命的质量。”看着他们，我们不禁反思：若老年生活能如此丰盈温暖，那么老去，或许就不再是一件令人恐惧的事，而是一段值得期待的从容时光。

千年小城的长寿密码：一方水土，一片回响

高质量的长寿，有秘诀吗？影片探寻的议题，答案看似模糊，却又无

比清晰地写在了每一位如皋老人的笑容里，也写在山水与人间烟火共同写就的温柔诗篇里。

作为唯一一个坐落在平原之上的世界长寿之乡，如皋的百岁老人比例高达 46.5/10 万人，是联合国长寿乡标准的 6 倍。在这座千年古城中，矍铄喜乐的老人比比皆是。他们活跃在艺术团、体育赛场、掼蛋比赛现场、广场舞队以及书画摄影活动中，活力不输年轻人。



长寿乡的根基，深植于这方独特的水土。如皋被温和的气候与清冽的水系轻轻拥抱，井水蕴藏着自然的甘甜，土地富含硒、锌、硼等多种微量元素，共同构筑起健康的天然屏障。

丰沃的土地，孕育出诸多味美的食材与质朴的养生智慧。当地人偏爱自家栽种的时蔬，菜肴讲究清淡本味。其中最具代表性的，便是素有“维他命菜”之称的黑塌菜。它富含多种人体必需矿物质，其中每 100 克黑塌菜就含有 45 毫克维生素 C、100 毫克钙与 189 微克叶酸，营养极为丰富。经霜雪洗礼后，淀粉转化为糖分，甜味盖过了苦味，风味独特。



更动人的是这里的生活姿态。老人们大多乐观从容，许多高龄长者依然乐于在田间种菜、在庭院侍

弄花木。“家有一老，如有一宝”不仅是一句俗语，更是代代相传的温情实践——家庭和睦，邻里融洽，整座小城浸润在尊老敬老的民风中，这或许正是如皋被誉为“最具幸福感”城市的深层底蕴。

这份流淌于血脉中的敬老之心，外化为一桩桩反哺桑梓的佳话。

和府捞面，是地地道道从如皋走向全国的品牌，创始人李学林曾坦言，品牌既要向上生长，也要坚持向下扎根。这份“扎根”，既是对产品品质的坚守，更化作对故乡深沉的回馈：品牌不仅长期推行“80 岁以上老人免费吃面”的善举，还通过建立如皋黑塌菜种植基地，以集约化种植模式，既保障了食材的优良品质和稳定供应，更实实在在带动了当地农民增收——正如一位当地居民介绍：“村里的妇女现在去帮忙种菜，每个月能挣一笔不错的额外收入！”



近年来，和府捞面持续探寻“长寿乡的好食材”，将这份承载着乡情的国家地理标志农产品黑塌菜端上全国餐桌，以商业之力推动本土物产发展，真正将尊老敬老、回馈桑梓的理念转化为从田间到碗中的切实行动。

这一次，品牌与如皋长寿研究会深度合作，倾情打造《我才 100 岁》系列视频。这并非一次简单的品牌传播，而是更进一步的“文化反哺”：它将如皋老人乐观从容的生活姿态，以及这座古城代代相传的敬老传统，凝炼为格外打动人心的公共对话，滋养更多人对生命价值的思考——我们应如何更好地度过一生，无论身处哪个年龄阶段。

们的升级，就是为‘以港强市’筑牢质量根基。”在公司生产车间的晨曦中，总经理顾杨健指着激光切割机上绽放的火花介绍道。

这台今年投入近百万元引进的“精密画师”，将船用产品关键部件的加工精度从 1 毫米的“头发丝”级别，精准提升至 20 微米的“蝉翼”级别。这一跨越不仅是加工误差的数字缩减，更是产品从“合格达标”到“精良卓越”的质变，让扬帆船舶的产品更适配大型临港装备、远洋船舶的高端需求，为如皋港区打造高质量临港产业集群提供了坚实的配套支撑。

从车间里的精度革命到全球市场的版图拓展，南通扬帆船舶设备有限公司以“专、精、特、新”的发展路径，成为搬经镇赋能“以港强市”的生动注脚。在这片全域临港的发展热土上，更多像扬帆船舶这样的企业正加速崛起，用智造实力串联起镇域产业与港口经济的纽带，共绘向海图强的新蓝图。



特约编辑：王琦 邱淑蓉  
周小红 李千慧  
邮箱:xmwbsqbxrg@163.com

近日，南通如皋红军小学校园内，一场以深化大中小学思政教育一体化建设、探索双语教学创新路径的教研活动成功举行。

志愿者服务队的洪老师以“神舟二十一号”成功发射为切入点，通过影像资料再现张陆、武飞、张洪章三位航天员出征太空的震撼瞬间，点燃学生的学习兴趣。课堂循着“两弹一星燃星火，神舟续梦耀星河”的历史脉络，讲述钱学森等功勋科学家隐姓埋名、为国奉献的感人事迹，将“爱国、创新、奋斗”的航天精神巧妙融入英语教学。

周老师生动讲述烽火岁月中小英雄“雨来”的机智故事，学生们在学习“hero”“army”“peace”等词汇时，逐渐读懂“他们曾经的梦想，就是我们今天的日常”这一深刻内涵，红色记忆在双语教学中愈发清晰。

课堂教学的余温未散，一场聚焦教学痛点的研讨交流会随即拉开帷幕。外国语学院英语系主任陈凤华作了题为“新课标、新教材、新课堂”讲座，以理论前沿结合基层实践，用鲜活案例为红军小学英语教师拓宽教学改革视野，引发共鸣。

在互动环节，红军小学英语教师围绕语法教学趣味性、学段衔接、词汇分层等实际难题踊跃提问。陈凤华主任结合自身深厚积累，提出“在真实情境中感知语法”的教学思路，并倡导以兴趣为导向设计假期学习。针对语音教学吸引力不足的问题，圣小利老师建议打破传统跟读模式，引入趣配音软件，构建数字化语音学习新范式，引导学生在拟真语境中进行模仿与演绎。

活动尾声，南通大学外国语学院党委书记朱小娟在总结中指出，此次“百灵鸽”飞入红军小学，正是高校服务基础教育的标志性实践，也是双方落实“党建引领、资源共享、协同育人”共建机制的具体举措。她强调，高校与中小学的深度协同，既为基础教育注入专业动能，更以双语为媒，让红色基因焕发光彩。

南通如皋红军小学校长严峰指出，此次创新的双语思政课以学生喜闻乐见的方式传承红色基因，实现了润物无声的育人效果。他期待双方加快建立常态化合作机制，在共研育人新范式上深耕发力，为培养信仰坚定、素养全面、担当有为的新时代红军娃凝聚育人合力。

双翼赋能育新人 红色基因润童心

刘旭明

## 如皋搬经镇：向海扬帆，锚定深海



骨”的中坚力量，用十年深耕与技术迭代，为江海扬帆注入坚实动能。

成立于 2010 年的南通扬帆船舶设备有限公司，公司员工 30 余人，是一家专注于船舶设备技术研发、生产制造与市场推广的标杆企业。公司主营的船用锚、游艇锚、浮筒、船用舾装件等核心产品，涵盖船舶系泊、航行等关键环节，如同船舶的“骨骼”与“关节”，直接关系到航行安全与运营效率。凭借严苛的品质管控，公司产品获得中国(CCS)、美国(ABS)、英国(LR)等十大国际主流船级社认

可，手握进出口经营权的优势更让“搬经智造”远销美国、英国、迪拜等全球多个国家和地区，在国际船舶设备市场中打响了“如皋品牌”。

亮眼的市场表现，是由持续攀升的经营实绩作支撑的。

近年来，扬帆船舶锚定高质量发展航向，以精准战略布局筑牢根基，凭强劲内生动力驱动成长，实现经营业绩与社会价值的双轨并行、同步跃升。2023 年，企业规模稳步扩张，成功跻身准规模企业梯队，为区域经济发展注入坚实而持久的动能；2024 年，面对复杂多变的市场环境，企业逆势突围，经营规模再攀新高，实际缴税金额实现翻倍式增长，以硬核实力诠释了“稳增长、促税收”的责任担当，成为区域产业发展中稳健前行的标杆力量。

“港口装备对精度的要求，直接关联到航运安全与产业竞争力。我