

如皋最新闻

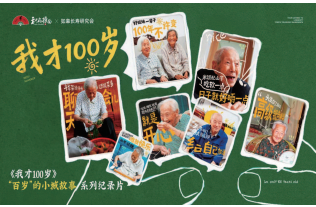
回到家乡如皋,和府捞面为百岁老人拍了部“情书”

“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

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,即便曾因跌倒导致双手不便理牌,也因自动麻将桌的出现重拾乐趣——“牌自动洗好后,喇地一下就‘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,提及相伴八十载老伴,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……

影片看得人心里暖洋洋,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,勇敢地爱去,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

高质量的高寿,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纹里,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、攒蛋比赛现场、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,并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,孕育出诸多美味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。其中最具有代表性的,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”不只是一句俗语,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里,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。

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、船用舢板等核心产品,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

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。

新如皋

特约编辑:王琦 邱淑蓉 周小红 李千慧

邮箱:xmwbsqbxxrg@163.com

双翼赋能育新人 红色基因润童心

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学拓宽教学改革视野,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,让红色基因焕发时代光彩。

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。

刘旭明