

“入园健身”再升级，我市加速推进“公园+体育” 来公园绿地，“近”享健身自由

本报讯 初春时节，锡山区鹅湖镇水文化公园的免费篮球场暖意融融。“打球！”面对抬脚就到的公园、丰富便利的体育场地，市民郑先生赞不绝口。从市市政和园林局获悉，去年我市新增15处嵌入式运动休闲场地，涵盖综合公园、社区公园、专类公园及口袋公园，类别包括足球场、篮球场、门球场、服务驿站等业态。这一惠民工程今年将持续推进，为市民提供更加多元普惠的运动休闲空间。

“嵌入式”改造，是在不影响绿量的基础上，将体育设施精准“织补”进社区、公园绿地乃至桥下空间等城市“金角银边”。走进鹅湖镇的水文化公园，各类水生植物将公园装点得如诗如画，水文化科普展示板前，聚集着三三两两的市民。“周围企业有很多年轻人，大家希望散步观光的之余，有公共普惠的运动场地。”相关负责人介绍，为了让公园真正“合百姓胃口”，园林绿化部门在规划之初便主动“上门问需”，广泛征求附近居民、上班族的意见，最终根据群众呼声，精准“嵌入”1片7人制足球场、2片篮球场和1片门球场，实现了生态科普与运动健身的完美融合。

“嵌入式”改造，是在不影响绿量的基础上，将体育设施精准“织补”进社区、公园绿地乃至桥下空间等城市“金角银边”。走进鹅湖镇的水文化公园，各类水生植物将公园装点得如诗如画，水文化科普展示板前，聚集着三三两两的市民。“周围企业有很多年轻人，大家希望散步观光的之余，有公共普惠的运动场地。”相关负责人介绍，为了让公园真正“合百姓胃口”，园林绿化部门在规划之初便主动“上门问需”，广泛征求附近居民、上班族的意见，最终根据群众呼声，精准“嵌入”1片7人制足球场、2片篮球场和1片门球场，实现了生态科普与运动健身的完美融合。

“嵌入式”改造，是在不影响绿量的基础上，将体育设施精准“织补”进社区、公园绿地乃至桥下空间等城市“金角银边”。走进鹅湖镇的水文化公园，各类水生植物将公园装点得如诗如画，水文化科普展示板前，聚集着三三两两的市民。“周围企业有很多年轻人，大家希望散步观光的之余，有公共普惠的运动场地。”相关负责人介绍，为了让公园真正“合百姓胃口”，园林绿化部门在规划之初便主动“上门问需”，广泛征求附近居民、上班族的意见，最终根据群众呼声，精准“嵌入”1片7人制足球场、2片篮球场和1片门球场，实现了生态科普与运动健身的完美融合。



芯虹体育公园，为篮球场引入全套智慧体育设施，市民通过手机小程序即可实现网上预约、扫码进场，场内配备的智能抓拍系统能自动捕捉运动高光时刻，生成精彩短视频供市民分享。

我市正通过多元化嵌入式改造，持续丰富公园绿地的运动休闲功能。市政园林人士表示，今年我市继续推进嵌入式运动休闲场地建设，一点一策将其精准“嵌入”最需要的地方，让市民在家门口“动起来”。（姚金玉 文/李一芳 摄）

从3小时缩减至30分钟 无锡空港开启“空侧直通”

本报讯 3月15日，一批重达1.7吨的鲜花从昆明运抵无锡空港，经无锡海关驻机场办事处查验后，通过“空侧直通”监管模式，从国内航班卸货区直接转运至国际航班装货区，全程耗时不到半小时，随后搭乘航班飞往韩国仁川。这标志着“空侧直通”监管模式在无锡空港正式启用，为鲜活易腐货物出口开辟了“快车道”。

以往，国际货物通过国内航班运抵后，需经国内货站提货、外部道路短驳、国际货站再次安检等环节，中转耗时2至3小时。而“空侧直通”模式让货物直接从机坪内部通道转场，30分钟内即可抵达国际货站，大幅缩短中转时间，降低货物破损风险和物流成本。“这种模式特别适合鲜花这类对温度和时效要求高的货物，单批次就减少了2小时的中转时间，物流费用节省了500多元。”无锡国际锦添货运代理有限公司现场负责人徐逸清表示，新模式的启用为企业出口提供了更多便利和保障。

“空侧直通”模式的落地，进一步增强了无锡空港口岸的吸引力和竞争力。”无锡海关驻机场办事处监管科科长王维华介绍，未来将在“空空中转”“空陆联运”等多式联运业务基础上，持续优化口岸营商环境，助力国内鲜活农产品高效出海。（祝雯隼）

去年“12315”处理投诉举报近13万件， 牟利性投诉竟占四成—— 为“碰瓷式”维权套上“紧箍咒”

本报讯 3月15日，从2026年无锡市“3·15”国际消费者权益日主题活动中获悉，2025年无锡12315平台共处理公众诉求27.6万件，其中解答咨询类14.7万件，占比过半；全年所处理的12.9万件投诉举报中，职业投诉举报人以牟利为目的的投诉举报高达5.2万件，占总量四成。

“牟利性举报”的特点是大量购买重复性商品，套用相同模板进行投诉举报，与正常的生活消费差异较大。”市市场监管局消费者权益保护处相关负责人介绍，以一起规范职业索赔指导性案例为例，外地消费者刘某在无锡短租留宿的2天内，分别从16家不同商户处购买了灯泡、花洒、数据线等商品，并寄递16份《举报（履职）申请书》。举报内容均针对购买商品的条码及各类标识问题，极少涉及实质缺陷，对提升产品质量的监督作用微乎其微；且诉求千篇一律，以均价不超过10元的小额商品，利用退一赔三、最低赔偿额等为保障消费者合法权益而设置的惩罚性赔偿制度索赔，成功一单便可坐收500元。本该为普通消费者兜底的制度利剑，成为职业索赔人的牟利工具。

着消费环境不断优化，维权渠道更加便捷，普通消费者依法维权意识正持续提升：2025年无锡12315平台投诉举报总量同比增长超一成，主动维权、理性维权成为常态。以牟利为目的的职业举报形成“产业化”运作，挤占着正常消费者的投诉渠道。去年市场监管部门发生的行政复议案件中，涉嫌牟利性投诉举报的超过80%，行政司法资源被无谓消耗的窘境可见一斑。

今年年初，市场监管总局修订发布《市场监督管理投诉举报处理办法》，将于4月15日起施行。当中明确提出“不是为生活消费需要购买、使用商品或者接受服务”的投诉举报，市场监督管理部门不予受理，为滥用投诉、恶意索赔的行为套上“紧箍咒”。

“如何精准界定‘不是为生活需要购买’，在真实诉求与牟利行为之间做好区分，是接下来的‘必答题’。”市市场监管局相关人士表示，后续将加强部门协作与信息共享，与相关部门研商细化操作指引，进一步规制牟利性投诉举报行为，让公共资源真正普惠于民。同时坚持依法维权、公正处置，兼顾消费者合法权益与企业正常生产经营秩序，营造安全放心、公平有序的消费环境。（龚燕）

3月电影市场 热度不减

跨界联动 激活“票根经济”

本报讯 春节后的无锡电影市场热度不减。记者日前从无锡大世界影城中山路店获悉，3月以来该院院票房不仅整体走势平稳，甚至实现同比132%的大幅增长。3月中下旬，无锡电影市场整体消费“热力”还将持续加码，多元新片将陆续登陆院线。与此同时，随着我市入选全国“电影+”消费综合试点城市，一系列跨界联动活动也将相继推出，进一步激发“票根经济”的消费潜能。

春节档作为全年最大的电影消费爆发期，通常在节后迎来市场的自然回落，然而，无锡电影市场却交出了一份令人瞩目的成绩单。谈及票房大幅增长的原因，无锡大世界影城中山路店市场部任雁分析，春节档头部影片《飞驰人生3》节后保持较强的长尾效应，持续吸引观众走进影院。同时，无锡本土参与制作的影片《镖人：风起大漠》在本地也获得良好反响，成为票房的重要支撑。此外，作为全省唯一入选全国“电影+”消费综合试点城市的无锡，适时推出的惠民观影活动及消费券的发放，进一步释放了市民的观影热情。

3月，涵盖本土文化、经典改编、动画励志、都市情感等多种类型的新片陆续上映，丰富了市民的观影选择。其中，本土影片《泰伯》备受关注。该片由实力派演员王洛勇主演，讲述吴文化发源地故事，具有浓厚的地方文化色彩。为支持本土电影传播，无锡大世界影城各门店每日上午10点场次推出限量免费观影活动，市民可前往影城前台领取赠票。同时，改编自经典名著的新锐版本《呼啸山庄》也引发影迷关注。该片由女性导演芬内尔操刀，大胆融入哥特风格与玛丽苏美学，具有强烈的话题性和视觉冲击力。由NBA球星斯蒂芬·库里制片并配音的动画电影《奇迹梦之队》，具备热血励志的篮球故事和可爱的动画形象，既适合小朋友观看，也能让成年观众感受到运动的激情。以上海为背景的都市爱情喜剧《拼桌》，则以其贴近长三角地区生活的小资情调引发共鸣。该片聚焦“饭搭子文化”，讲述一对男女因拼桌相识并擦出爱情火花的故事，有望在无锡这样一座生活精致、靠近上海的城市中，获得小众圈层的良好口碑。

入选全国“电影+”消费综合试点城市后，无锡正通过跨界联动，持续释放“票根经济”潜力。目前，观众可凭大世界影城中山路店当日票根，在麦当劳指定餐厅免费领取迷你甜筒或薯条，并在3月底前于无锡所有海底捞门店享受菜品七九折优惠。接下来，无锡大世界影城还计划结合春季樱花节等节庆节点，与本地景区如鼋头渚、惠山古镇等联动，推出门票兑换、影院特惠套餐等“电影+文旅”活动。借势三月新片《拼桌》的上映，影城还拟与周边餐厅合作推出“电影+饭搭子套餐”。此外，影城还计划将圆融IMAX店的五号厅升级为“文化会客厅”，探索“电影+演出”“电影+话剧”等多元形式，拓展更多的电影消费新场景。（黄梦羽）

椰风跑团在新加坡街头备战锡马

14日，即将参加2026无锡马拉松的新加坡椰风跑团“椰子”们在新加坡街头备战。椰风跑团创建于2021年，目前有跑友500余名，大家自称“椰子”。2024年起，跑团报名参加无锡马拉松，今年已是第三届。去年底，跑团开始了为期16周的东亚马拉松备战周。

期，准备今年3月进行的无锡马拉松、东京马拉松、首尔马拉松。今年锡马中签名单公布后，60余名幸运中签的“椰子”进入了备战期。跑团创始人杨明辉表示，通过周期化的科学训练，相信“椰子”们一定会在“人在画中跑”的锡马赛道上有令人满意的表现，期待着无锡之行。

据悉，3月21日早晨，“椰子”们还在无锡街头进行一次晨跑活动，邂逅“粉色海洋”。（卢文 椰风跑团 摄）



无锡首个针对单一体育项目开设的运动门诊“马拉松门诊”答疑解惑——

你适合跑马拉松吗？

2026无锡马拉松鸣枪开赛已进入倒计时，无锡首个针对单一体育项目开设的运动门诊——马拉松门诊在市第九人民医院开诊。两位上班时穿着白大褂悬壶济世、下班后一身运动套装跑马的医疗专家，运用比常规体检更加专业的科技手段，对跑者能否参与马拉松运动作出准确判断，同时也为在跑马时受伤的跑者进行康复治疗。专家的门诊经历告诉我们——人，天生会跑步，但是，切忌跟风，更不要盲目挑战自我。

体检异常还能跑马拉松吗？

肯定不行！市第九人民医院康复医学科主任医师王骏博士将跑者比作一辆汽车，人的心肺好比汽车的动力系统，骨骼和肌肉好比底盘和轮子，任何一个环节出了问题，车子都不可能走远，会抛锚在半路上。心脏是人跑步时的“发动机”，跑步会急剧增加心肌耗氧量，因此有未控制高血压、心肌缺血、心功能不全、心律失常等症的人不适合进行马拉松运动。跑步需要大量氧气交换，类似哮喘、阻塞性肺通气功能障碍、限制性肺通气功能障碍（严重脊柱侧弯）、肺换气功能障碍等肺部疾病患者若强行跑步，可能引发气道痉挛或窒息。有膝关节半月板撕裂、交叉韧带撕裂甚至是断裂、骨关节炎等严重关节疾病和明显足内外翻、足弓过高、下肢力线明显异常、中重度脊柱侧弯伴疼痛、严重骨盆畸形、严重骨质疏松等人群，不建议进行跑步等高强度负重运动。此外，急性发作期的心脏病，未愈合的下肢骨折以及急性肌肉拉伤是绝对不适合跑步的“红线”，盲目运动可能诱发猝死、呼吸困难或二次损伤。

不是有以上症状的人就永久不能跑步？王骏介绍，患者先进行康复治疗，在症状明显改善后再以循序渐进的方式开展跑步锻炼。国内最典型的例子就出现在无锡，两位严重肺病患者在市人民医院接受肺移植后，经过多年的康复训练，去年在无锡阳山完成了半程马拉松的比赛，创造了中国器官移植的新纪录。

体检合格就能跑马拉松吗？

每一年，在国内外马拉松赛事中都会

出现跑者突然倒地不起被送医急诊的情况，严重的甚至危及生命。其中有些人在赛前体检中并未发现任何异常。

驰骋赛道12年，首届中国康复马拉松男子半程冠军、市第九人民医院康复医学科副主任王志解释，常规体检只是检查各项人体静态功能，无法检查运动状态下的机体功能，也无法确切评估出跑者是不是适合参加马拉松比赛。这时候就需要用到心肺功能评估的“金标准”——心肺运动试验（CPET），通过运动负荷下连续监测通气、换气、氧代谢及血流动力学等指标，评估受测者运动状态下心肺功能与运动储备能力，同步结合心电图可筛查出心肌缺血、心律失常等运动相关异常。通过模拟日常生活强度至极限运动的强度（或症状限制性运动），测定出受测者最大摄氧量、无氧阈、代谢当量、心率储备、呼吸储备、做功效率、心电图变化等全程动态演变，评估运动危险分层，确定受测者能否耐受高强度运动。

王志的首批门诊对象中，有一位男青年也想跑马，体检时静态心肺功能指标都正常，但跑起来就很难受。心肺运动试验揭开了谜团——他的最大摄氧量较低，心脏变时性功能不全，心输出量下降。追问病史得知，原来他十几岁时得过心肌炎。总的来说，心肺运动试验能提前评估心肺储备能力，发现心肺功能异常和因运动诱发的心肌缺血、心律失常等病，因此可以精准解答：跑者的心脏能否承受锡马高强度负荷？有耐力的天花板在哪里？运动强度控制在多少最安全？

如何安全跑完马拉松？

当跑者通过了常规体检和专业心肺功能评估，有了参赛“底牌”后，如何安全完赛则是一个必须严肃认真对待的问题。

马拉松是极限运动，绝非靠意志就能完成。作为懂伤痛、知极限的跑者，市九院马拉松门诊的两位专家提出，跑前备战期应重点关注最大摄氧量，它是反映有氧能力的核心指标。通常，最大摄氧量达到35—40毫升/千克/分钟以上，并具备充足有氧基础的跑者，才适合尝试全程马拉松。目前，中高端的运动手表中都有这项功能，可以作为参考。而心肺运动试验，可以精准检测出跑者的最大摄氧量。

跑者赛前一周的核心策略是“高碳水储备、适度纤维、睡眠优先、心态放松”。建议将饮食中碳水化合物比例提高到70%左右，多吃易消化的主食，如米饭、面条、馒头、土豆、红薯等。同时，适量摄入鱼肉、鸡肉、牛肉等优质蛋白，为肌肉补充营养，最大化糖原储备。赛前1—2天可适当减少粗纤维食物摄入，减轻肠胃负担。赛前一周保证每晚7—9小时高质量睡眠，以最佳状态迎接比赛。

马拉松本质上是一场有氧耐力与身体综合储备的比拼，盲目冲刺或忽视心率漂移，会显著增加运动风险。因此比赛中跑者要管控好心率，给心脏装上“安全阀”——建议将心率控制在最大心率的75%—85%区间。合理强度能节约糖原、延缓乳酸堆积，让供能更持久，有效降低后期“撞墙”风险。

科学补给是维持心脏泵血功能的重要途径。比赛中，跑者应遵循“少量多次”和“提前补给”的原则，千万不能等到身体提出抗议后才进行补给或拼命补给。

比赛中，若感到胸闷或心率持续飙升，跑者应果断降速或改为走跑结合，坚决避免处于无意识跑步状态。

摒弃执念，安全完赛是每一位跑者的最高优先级目标，高于任何成绩目标。毕竟，比赛的终点不是冲线，而是平安回家。（卢勇）



鼋头渚景区江南兰苑春季赏兰游园活动日前启动，本次共展出传统春兰近50个品种。图为昨天，市民正在兰苑赏兰。（宗晓东 摄）

逛古道、办业务、送娃上学…… 微巴一站式搞定

本报讯 “以前去状元古道要倒几趟车，现在直接换乘微巴，同站无缝对接，太方便了！”13日，趁着晴好天气从市区来古道徒步的费虹开心地说。随着全市首条景区游玩线“乐游状元里（微巴52号线）”完成优化升级，以及“幸福富安线（微巴51号线）”“印象胡埭·幸福颐养线”同步投入运营，一张以微巴为脉络，以巴士邻居为节点的民生服务网，在胡埭悄然铺展，为镇域发展注入新活力。

便捷的微巴线路，也有温暖的“巴士邻居”服务，巴士邻居·富安站创新优化服务模式，将“人等车”变为“车等人”，让便民服务更具温度。区别于传统公交固定运营、群众等候的模式，该站点推出“随需公交”服务，居民只需通过一个电话或线上平台预约，便可享受定制化出行服务，无论是前往菜市场、接送孩子上学，还是定制包车、公交车均能“随叫随到”，真正实现“出门上车，直达目的地”，切实打通居民出行“最后一公里”。

这三条微巴线路各有侧重，既串联起胡埭的山水人文，也承载着百姓的烟火日常与养老期盼，真正实现了文旅服务与民生保障的有机融合。其中，“乐游状元里（微巴52号线）”以文旅为核心，串联起九龙岗沿线打卡点与状元古道，成为展示胡埭山水人文风貌的“流动风景线”；“幸福富安线（微巴51号线）”聚焦便民服务，一头连接菜市场，一头通向学校，精准覆盖居民日常出行场景，载满了柴米油盐的烟火气息；“印象胡埭·幸福颐养线”则以守护老年群体为核心，以胡埭停车场为起点，设置24个站点覆盖全镇所有居民集聚区，同时串

联起辖区20个助餐点、滨湖区社会福利中心、胡埭镇卫生院等老年人高频活动场所，用便捷出行守护最美“夕阳红”。

有便捷的微巴线路，也有温暖的“巴士邻居”服务，巴士邻居·富安站创新优化服务模式，将“人等车”变为“车等人”，让便民服务更具温度。区别于传统公交固定运营、群众等候的模式，该站点推出“随需公交”服务，居民只需通过一个电话或线上平台预约，便可享受定制化出行服务，无论是前往菜市场、接送孩子上学，还是定制包车、公交车均能“随叫随到”，真正实现“出门上车，直达目的地”，切实打通居民出行“最后一公里”。

巴士邻居·富安站还是居民家门口的“生活小帮手”，站内设置的自助一体机功能完备，已接入无锡市中医医院、江南大学附属医院等三甲医院医疗信息系统，居民在家门口就能轻松完成预约挂号和医疗信息查询。自助一体机还提供太湖卡充值、年审服务，操作便捷，省时省力，尤其受到社区老年人的广泛欢迎。（徐晴雨、李倩怡）