

马拉松 超级周末 折射活力中国 加速度

新华社记者

11月的第一个周末,是属于跑步的周末。在这个秋意正浓、寒意渐起的周末,大江南北洋溢着奔跑的激情。

据不完全统计,11月2日至3日的两天时间里,全国范围内举行的马拉松等各类路跑赛事超过30场。按照赛事规模计算,参赛跑者总人数约有40万人。在城市道路上,景区步道间,人们迈开脚步,舒展笑颜,自信奔跑。

参赛热情远未饱和

两天时间,超过30场比赛,40万人参赛,这样的数字乍听之下令人咋舌,但细细算来,又在情理之中。

《2023中国路跑赛事蓝皮书》显示,2023年,全国共举办800人以上规模路跑赛事699场,总参赛人次605.19万,4月和11月全国举办的赛事数量均超过百场。而在中国马拉松热潮最高峰的2019年,各类规模路跑赛事数量甚至有超过1800场。

一年52个周末,除去不宜举行跑步赛事的冬夏两季,数百场赛事主要分布在春季和秋季。因此,在气候舒适、景色宜人的3、4月及9、10月出现赛事扎堆的“超级周末”不足为奇。

即使有如此众多的比赛和参赛名额,一些影响力大的“头部赛事”依然一签难求。以3日鸣枪的北京马拉松为例,3万人的参赛名额,有超过18万人提交报名信息,人数创历史纪录。不少跑友戏言,“中签相当于中大奖”。

同样是3日进行的杭州马拉松,总规模达到3.6万人,报名人数也高达12.5万人,无缘赛事的还是绝大多数。为了让更多人参与这项赛事,组

委会今年特意开启了线上赛。截至3日12时,杭州马拉松线上参与人数超过1.3万人。

线上赛的形式不仅方便了参赛者,也为无法亲临现场的人提供了参与机会。杭州市民周宝成是一名医务工作者,平日里最大的爱好是跑步,也有过多次杭马半程马拉松的参赛经历,今年由于没有中签,便利用下班后的休息的时间完成了线上赛。

特色赛事差异发展

北马、杭马这样的“头部赛事”一签难求,一些规模稍小的赛事也通过凸显自身特色、丰富参赛体验,找到了吸引跑者的取胜之道,通过差异化发展的赛事供给满足多元化需求。

3日的石家庄“鹿泉半程马拉松”吸引了全国各地的近5000名跑友参赛,赛事设置半程马拉松和5公里健康跑两个项目。获得半马男子组第三名的陈睿是一名“本地”选手,虽然家在山西,但他目前是河北地质大学的大二学生。

我从大一时开始尝试长距离的跑步,一直在坚持。之前听学长说鹿泉在办比赛,这里距离石家庄城区很近,风景也很好,就报名来参赛了。这是我人生第一次半马比赛,能拿到第三名也算“捡漏”了。陈睿说。

离得近、风景好是吸引陈睿参赛的主要原因。还有一些赛事虽然举办地相对偏远,也依然能够获得垂青。作为全国最北的冰雪半程马拉松赛事,“追着极光跑”“中国北极·漠河冰雪半程马拉松赛”2日在黑龙江省漠河市的北极村鸣枪开赛,吸引了国内外2000余名选手参赛。

该赛事设置半程马拉松和迷你跑

两个组别。参赛选手从黑龙江畔出发,耐着零下10摄氏度的低温,在林海雪原间纵情奔跑,比赛途中不仅能一览北极村独特的自然风光,还可以品尝到铁锅炖江鱼等地方特色补给品,感受暖心服务,留下难忘回忆。

在江西省鄱阳县珠湖乡举办的环湖欢乐跑活动中,接地气的比赛奖品成功“抢镜”。这场被称为“村马”的跑步活动给出的奖品是极具乡土气息的牛、羊、鱼等农产品。发奖现场一片欢腾,也让来自全国各地的千余名跑友大开眼界。

体旅融合引人入胜

跑步这么枯燥,天天跑究竟有什么意思?这是很多不跑步的人经常产生的疑问。

其实,跑步运动既有健身作用,还有社交属性。在奔跑的过程中提升成绩,磨砺心智,结交同好,开拓视野,跑友们所体会到的获得感、成就感和幸福感用言语往往很难充分描述。而在比赛之余,领略万千风景,体味百样文化,也是吸引跑友们奔走全国各地,乐此不疲的重要原因。

近年来,多地体育赛事如火如荼,高水平赛事推动“文体商旅”深度融合,“跟着赛事去旅行”成为时尚潮流。很多跑友外出参赛也不再形单影只,而是呼朋引伴,拖家带口,把一个人的跑马“苦行”变成其乐融融的举家出行。各地主办方更是抓住契机,全面推进“体旅融合”,努力用赛道串联景点,把跑友留在景区。一场赛事吸引游客玩遍一座城,体育流量变成“经济增量”,马拉松赛道化身“城市客厅”。

3日的玉溪抚仙湖半程马拉松赛吸引了万余名跑者参加。赛道依山傍水、风景秀丽。湖水如镜,倒映着远处的山峦与苍穹,湖面帆船点点与碧波相映成趣,七彩花田与碧水蓝天相互辉映,仿佛大自然打翻了调色盘。赛道两旁,舞龙舞狮、寒武纪“超级大马戏”、民族舞、器乐演奏等精彩表演轮番登场,为参赛选手加油鼓劲。

赛事主办方还推出涵盖景区、住宿、公交等优惠措施的“大礼包”,跑友们能在赛后深度体验当地的旅游资源。据主办方提供的数据,2023年玉溪抚仙湖半程马拉松赛期间,玉溪市共接待国内外游客9.69万人次,实现旅游总收入9778.20万元。

在北京的“鸟巢”外,来自内蒙古呼和浩特和特勤的跑友徐少博在参加完北马后,第一时间挂上了完赛奖牌,以“鸟巢”为背景,和跑友一起合影留念。

徐少博说,每次参加马拉松都会去到一座新的城市,每座城市都会把当地的文化融入赛事,展现城市风采。今年他还在老家呼和浩特以及福建厦门、河北张家口、内蒙古包头参加了马拉松赛事。“呼和浩特的特色就是大草原,官厅湖马拉松主推优美的生态环境,各地的完赛奖牌也各有特色,值得收藏。他说。

一场马拉松,并非42.195公里的枯燥奔跑。一个马拉松“超级周末”,也不是赛事与赛事的简单叠加。起点拱门前写满期待与憧憬的一个个面庞,完赛区域里洋溢幸福和满足的一张张笑脸,描绘出活力中国的精彩画卷,汇聚起体育强国建设道路上笃行致远的坚实脚步。

(新华社北京11月3日电)

慈利县开展基层理论系列宣讲活动

本报讯(张典 郝娜)10月29日,慈利县2024年“锣鼓一响理论开讲”基层理论宣讲暨党的二十届三中全会精神微宣讲活动在赵家岗土家族乡金坪村举行。

活动现场,宣讲员用通俗易懂的语言,从“为什么改、往哪里改、该怎么做”三个方面,深入浅出地阐释了党的二十届三中全会精神,并深入解读了2025年度城乡居民医疗保险政策,对群众关心的参保缴费时间、缴费方式、报销比例、政策变化等问题进行了详细解答。现场还设置了互动环节,通过有奖问答的方式,进一步加深群众对理论知

识和惠民政策的理解。

据了解,该活动由慈利县新时代文明实践中心、慈利县委宣传部主办,于10月至12月在赵家岗土家族乡金坪村、零溪镇墨园社区、苗市镇茶林河村开展3场示范性宣讲活动。活动运用“理论+文艺”的宣讲形式,把党的创新理论、各项惠民政策等,通过渔鼓、小品、戏歌等群众喜闻乐见的方式唱出来、演出来、展出来,以走“新”、换“心”,用创新换真情,让群众坐得住、听得懂、记得牢,持续推动党的创新理论和惠民政策在基层落地生根、学深走实。

劳动保障权益宣传进校园

本报讯(丁霞 王康)近日,市人社局仲裁院走进吉首大学张家界校区、吉首大学张家界学院、湖南旅游技师学院,开展以“知权益促就业”为主题的法律讲座,讲述在就业过程中可能面临的风险问题及应对措施,为即将踏入职场的毕业生们提供劳动法律上的指导和建议。讲座结束后,现场学生纷纷表示在即将踏入社会工作岗位之际,能够得到专业的劳动维权知识培训,受益匪浅。

下一步,市人社局仲裁院将持续组织送法进校园普法宣传活动,进一步增强高校毕业生的法治意识,实现仲裁维权与就业帮扶深度融合,以高质量的劳动仲裁法律服务全力护航高校毕业生走好就业第一步。

高速路上两货车相撞引发大火 市消防紧急救援并发出安全提示



本报讯(秦千航 胡阳)10月30日凌晨,长张高速281km+150m处(武陵源往慈利方向)发生一起两货车相撞事故,引发货车起火。

接到报警后,张家界市消防救援支队指挥中心立即调派救援力量5车24人赶赴现场扑救。01时47分,市消防救援支队阳湖坪特勤站首先抵达现场,火势正处于猛烈燃烧的状态,随时可能引发更严重的后果。消防指挥员果断指挥,一组消防队员迅速拉起警戒线,封锁道路,确保现场周边人员安全;另一组救援人员则拿起高压水枪,对着起火车辆进行全力扑救。经救援人员奋力扑救,03时01分,明火终于被成功扑灭。

随后,交警部门也迅速赶到现场,对事故原因展开调查。经初步判断,事故的发生是由于后车驾驶员在行驶过程中违规疲劳驾驶,未注意控制车速和安全距离,导致与另一辆车相撞。而车辆自燃的原因,则可能是由于碰撞导致车辆的油路或电路受损,引发起火,引燃前车货物(轮胎),造成火灾发生。幸运的是,在此次事故中,两车的驾乘人员在车辆自燃前及时逃离了车辆,并未造成人员伤亡。

市消防发出安全提示,驾驶员在行驶前应车辆进行安全检查,及时发现隐患,车内应配备足够的灭火器等消防设备,如发现车辆即将自燃或已经自燃,应当迅速打开双闪,并尽快将车辆停靠在安全区域,远离周围的易燃物,然后熄火并切断一切车内电源,在确保安全的情况下,于车辆后方至少150米处摆放好三角警示牌,及时远离现场,确保自身安全。

晒太阳防骨质疏松



张家界市中医医院办

随着我国老年人口比例持续上升,老年骨质疏松症日益受到人们的重视。在探讨骨质疏松症的基本防治措施时,多晒太阳常被提及并备受强调。

首先,晒太阳并非直接补钙,而是有助于补充维生素D。维生素D在预防骨质疏松中扮演着重要角色,它如同搬运工,将钙这一构成骨骼的“基石”输送到骨骼中。若体内维生素D不足,即便补充再多钙,身体也无法有效吸收。此外,维生素D缺乏还可能导致继发性甲状旁腺功能亢进,进而增强骨吸收,加重骨质疏松。因此,骨质疏松患者在补钙的同时,补充维生素D同样至关重要。

其次,人体所需的维生素D主要来源于阳光中紫外线照射皮肤后形成的,占比高达90%,而饮食摄入仅占10%。因此,仅通过食用维生素D保健品或药品,往往难以达到理想效果。

那么,如何有效晒太阳呢?1.选择合适的时间:建议使用影子原则来选择日晒时间,即当影子的长度短于身高时,不宜晒太

阳,以免晒伤。同时,根据地区和季节的不同,调整晒太阳的时间。冬季可选择中午前后,夏季则选择早晚,避免中午阳光过于强烈。

2.控制晒太阳的时长:绝大多数人每天在阳光下晒10至20分钟即可。冬季日光中紫外线量较低,可适当延长日晒时间。

3.选择合适的地点:户外晒太阳效果最佳,因为户外紫外线利用率高,能有效提高维生素D水平。若只能在室内晒太阳,务必打开窗户,让阳光直接与皮肤接触。

4.注意晒太阳的方式:紫外线必须与皮肤亲密接触才能发挥作用。因此,要选择敏感性较差的部位充分暴露,如夏天穿短裤和短袖、冬天露出脸和手。同时,使用墨镜和护发帽保护眼睛和头发,但不建议使用防晒霜,以免影响皮肤对紫外线的吸收。

此外,年龄、肤色、体型等因素也会影响晒太阳补充维生素D的效果。老年人群、深色皮肤人群、肥胖人群等,由于皮肤内维生素原D3含量减少、黑色素吸收光照合成产物、脂肪影响维生素D发挥作用等原因,其晒太阳时间应适当延长。

综上所述,晒太阳对于预防骨质疏松具有重要意义,但需注意选择合适的时间、地点和方式,并根据个人情况调整晒太阳的时长。(来源:长沙学习平台)



11月2日,湖南省国培计划(2024)市县青年骨干校长工作坊高端研修项目园长(D0014-2张静)工作坊送培培训项目在武陵源区索溪中心幼儿园启动,来自两区两县的近百名学员参加培训。屈泽清 王月清 摄

多一道防护 多一份安心 武陵源区不断提升农村公路安全服务水平

本报讯(周兵)农村公路安上了防护栏,我们路过不用再担惊受怕,感觉很安全。11月1日,说起公路安防实施建设带来的新变化,索溪峪街道金杜村的村民都很高兴。

今年以来,武陵源区公路建设养护中心大力实施区域共进行动,聚焦农村公路日常管养、路域整治和安全生产防护工程三个方面,不断提升全

区农村公路安全服务水平,为人民群众出行创造安全畅通的公路交通环境。

聚焦日常管养,提升通行水平。通过路面清扫、路肩边坡维护、边沟清理、绿化带整修等方式,为农村公路“美颜”,全力打造“畅、安、舒、美”的农村公路通行环境。聚焦路域整治,守好安全防线。

进一步巩固“四好农村路”省级示范县创建成果,结合农村公路“攻坚消薄”行动,对全区公路重点路口路段、桥涵、道路沿线的标志标牌、交安设施、公路标线及附属设施进行全面细致排查,对排查发现的37处安全隐患,及时全部完成整改。

聚焦安防工程,护航群众出行。不断加大农村公路安全生产防护工程

建设力度,今年投资572万元,实施6个乡(街道)农村安全生命防护工程34.79公里。重点实施公路沿线增设交通标志、波形护栏、道口标注桩、减速带等,进一步改善农村公路的安全通行条件,保障群众生命财产安全,为群众出行系上“安全带”。

市委管理干部任前公示公告

张组公〔2024〕4号

为加强对干部选拔任用工作的监督,提高识别和任用干部的准确度,现对市委常委会会议研究决定的下列拟任人选(排名不分先后)进行任前公示:

姓名	性别	民族	出生年月	学历学位	政治面貌	现任职务(职级)	拟任职务(职级)
于金武	男	土家族	1974.06	中央党校大学	中共党员	市人民政府办公室党组成员、市纪委监委驻市人民政府办公室纪检监察组组长、四级高级监察官	拟任市直单位正处级领导职务
谷翔鸿	男	白族	1968.04	省委党校研究生历史学学士	中共党员	市委统战部副部长	拟任市直单位正处级领导职务
田胜勇	男	土家族	1973.12	在职大学 农业推广硕士	中共党员	市人民政府驻长沙办事处副主任	拟任市直单位正处级领导职务
吴盛章	男	土家族	1970.02	中央党校大学	中共党员	市归国华侨联合会党组成员、副主席	拟任市直单位正处级领导职务
朱睿	男	土家族	1974.05	在职大学	中共党员	永定区委常委、宣传部部长、三级调研员	拟任市直单位正处级领导职务
王茂蓉	女	白族	1970.01	省委党校研究生	中共党员	桑植县委常委、宣传部部长	拟任市直单位正处级领导职务
张凯	男	汉族	1976.08	在职大学	中共党员	市文化旅游广电体育局产业发展与非物质文化遗产科科长、一级主任科员	拟任市直副处级单位正职
刘君	男	白族	1981.10	在职大学	中共党员	市人民政府研究室综合调研一科科长	拟任市直副处级单位正职
王玉成	男	苗族	1974.09	中央党校大学	中共党员	市纪委监委信访室主任	拟任区委县委常委
周叙鹏	男	土家族	1971.10	中央党校大学	中共党员	永定区委办公室常务副主任、四级调研员	拟提名为区县人大常委会副职候选人
刘正佳	男	汉族	1990.11	省委党校研究生管理学学士	中共党员	永定区大庸桥街道党工委副书记、办事处主任	拟提名为区县政府副职人选
彭长国	男	土家族	1971.09	在职大学	农工党员	武陵源区自然资源和林业局局长	拟提名为区县政协副主席候选人
田刚	男	土家族	1972.05	中央党校大学	中共党员	慈利县人民政府党组成员、县人民政府办公室党组书记、主任、四级调研员	拟提名为区县政府副职人选
吴金伟	男	苗族	1990.04	研究生文学硕士	中共党员	慈利县金岩土家族乡党委书记	拟提名为区县政府副职人选
韦伦爱	男	白族	1968.10	省委党校研究生	中共党员	桑植县委机构编制委员会办公室主任、县委组织部副部长(兼)、四级调研员	拟提名为区县人大常委会副职候选人
周怀球	男	土家族	1970.01	省委党校研究生	中共党员	桑植县自然资源局党组书记、局长、四级调研员	拟提名为区县人大常委会副职候选人
杨迪	男	土家族	1971.12	中央党校大学	中共党员	桑植县发展和改革委员会党组书记、局长、一级主任科员	拟提名为区县人大常委会副职候选人
陈彬	男	白族	1982.08	省委党校研究生	中共党员	桑植县澧源镇党委书记、一级主任科员	拟提名为区县政府副职人选
唐妙玲	女	土家族	1990.08	在职大学	中共党员	桑植县廖家村镇党委书记	拟提名为区县政府副职人选
彭兴顺	男	土家族	1968.09	中央党校大学	中共党员	市高级技工学校党委副书记、校长	拟进一步使用
赵雅宏	男	土家族	1971.09	中央党校大学	中共党员	永定区人民政府副区长	拟进一步使用
王传殊	男	土家族	1982.02	研究生工程硕士	中共党员	永定区人民政府副区长	拟进一步使用
唐丽	女	土家族	1977.09	在职大学	中共党员	武陵源区人民政府副区长	拟进一步使用
谷海洪	男	白族	1974.01	省委党校研究生	中共党员	慈利县人民政府副县长	拟进一步使用

欢迎广大干部群众反映和举报公示对象思想作风、道德品质、工作能力、廉政从政等方面的情况和问题。举报人可以通过信函、电话举报或到受理举报地当面举报。为便于了解情况,请举报人签署或告知本人真实姓名和工作单位。所举报的问题,必须真实、准确,内容尽量具体详细,并尽可能提供有关调查核实线索。严禁借机造谣中伤、串联诬告。举报人将受到严格的保护。

受理举报时间:2024年11月5日至11月11日

受理举报单位:市委组织部干部监督科、举报中心(市委办公楼一号楼5014办公室)

专用举报电话:0744-12380 18574412380(仅限受理短信举报)

邮政编码:427000

举报信箱设市委办公楼一号楼

中共张家界市委组织部
2024年11月4日