

万名跑友青山江滩纵情奔跑 个人成绩和青山印象都“刷新了”



2024 武汉青山江滩半程马拉松开跑, 万名跑友参赛。



跑友在江滩赛道体验青山绿水。 长江日报记者胡冬冬 摄

■长江日报记者秦璟 通讯员孙振东 魏涵玉

12月1日,2024 武汉青山江滩半程马拉松(以下简称“2024 青山半马”)鸣枪起跑,来自全国各地的万名跑友齐聚青山江滩,在生态跑道上一览长江风光。青山区已成功举办了两届半程马拉松赛事,跑友们对青山江滩生态保护和环境治理好评如潮,将其誉为“最美江滩赛道”。2024 青山半马串联更多新地标,带领跑友一站式沉浸式感受青山文化底蕴、自然风光、特色美食,刷新“青山印象”。

生态跑道上跑出个人最佳成绩

当天天气晴朗,万里无云,江面有一些微风,气候十分宜人。在青山区政府门前鸣枪起跑后,选手们沿着临江大道折返,途经5G+互联网产业创新平台青山数谷、红房子历史文化风貌街区、青山江滩沙排中心、青山古镇、青山矶公园、青山书院、长江赣文化乐园、五粮库码头等青山地标,进入青山江滩,最终在青山江滩都市时尚广场冲线。当天,不少选手在现场分享自己刷新了个人最好成绩。

长江日报记者何晓刚 摄

“我几乎每周都会参加一次比赛,今天终于在青山拿到了跑步生涯第一个第一名!”冲线后,2024 青山半马男子第一名朱胤熹难掩激动,成绩定格在1小时08分50秒。他说:“整个赛道跑下来感受很好,直到最后两公里我还排在第一,咬牙坚持了下来。”

女子第一名尹亨是第一次来青山参加马拉松,她曾在多地获得半程马拉松比赛前三名的成绩,参赛经历十分丰富。此次成绩1小时15分33秒,比尹亨过去的参赛成绩提高不少。

来自鄂州的阁艳琴拿到了女子第七名,也跑出了个人最好成绩。她以前经常来武汉训练,觉得这次赛道设置很不错,给了选手很大助力,“沿江奔跑,风景开阔,江风吹着体感很好,越跑越舒服,刷新了个人最好成绩”。

跑完留在青山刷新“青山印象”

“比完赛之后还有半天时间,我准备在青山江滩走一走、逛一逛。刚才跑步过程中路过不少像是老码头改造的新地标,还有球场等等,和我印象里的青山很不一样。”跑者

程唯实说,“趁这个机会‘探索’一下,以后可以经常来这边玩!”

江西跑者罗伟民自2008年从武汉的大学毕业之后,就很少有机会回武汉。这次报名2024 青山半马,他也想借此机会故地重游。“现在的青山给我感觉很有活力,各方面设施都很现代化,很有创意。以后有机会还会来。”

青山区相关负责人介绍,“青山江滩正加紧引入不同业态的休闲消费体验场景,点亮江滩夜色经济。”

跑友们路过的青山江滩五粮库活力码头,原为工业文化遗址,改造后引入日咖夜酒、夜间集市、观江赏景打卡点等业态,为市民提供水岸夜生活的好去处。青山江滩长江二七大桥下的空地被改造成市民露营地、茶饮等休闲玩乐聚集区,满足多人欢乐聚会、亲子舒适聚餐、趣野观景等不同需求。

当前,青山区还在全力升级公共文体阵地,申请2025年国际、国内沙滩排球巡回赛,将青山江滩沙排馆改造成“微型演唱会”场馆等。

“青山江滩将每年开展各类活动100场次,让这个世界级滨江绿带真正成为‘人民乐园’。”该负责人介绍。

为陪伴家人往返120公里通勤 孝感大哥乘高铁来武汉上下班

■长江日报记者张维纳

11月26日,6:30,45岁的王军起床洗漱,他要赶在7:30出门,从孝感市孝南区出发,开车前往武汉市江宁区上班。全程60公里,不堵车的情况下,他1小时10分钟可以抵达公司。这样的通勤距离,王军已经坚持了半年。

当长江日报记者提出采访王军时,他有些意外。在他看来,每天上下班往返120公里并不是稀奇事。王军告诉记者,此前,他一直在深圳工作,身边的同事多从深圳市龙岗区或光明区前往南山区上班,通勤也多在四五十公里。在武汉,也有不少上班族在汉口、武昌、汉阳之间往返通勤。王军说:“大家现在似乎习惯了超长通勤。”

前不久,中国城市规划设计研究院发布的《2024年度中国主要城市通勤监测报告》,呈现了2023年中国城市职住空间分布与通勤特征。该报告将通勤时间60分钟以上定义为“极端通勤”,将25公里以上的通勤距离称为“超长通勤”。

这份报告显示,我国主要城市60分钟以上通勤(极端通勤)的占总通勤人数12%,其中北京为28%。在超大特大城市中,单程通勤超25公里的(超长通勤)占总通勤人数8%,超800万人,其中北京的超长通勤人口比重最高,为12%,武汉为7%。

今年5月,因公司人事调整,王军从深圳回到武汉工作。他也曾考虑在公司附近租房,但早在多年前他就在老家孝感市区买了一套房子,他说:“如果我在武汉租房,每月租金得两三千元;如果每天往返孝感和武汉,费用肯定少于租金。”

王军算了一笔账,从孝感开车前往武汉,每天油费在30元左右,高速通行费约12元,公司停车费40元,每天花在通勤上的费用为80多元。开车上下班,每月花在通勤上的费用在1800元左右。王军说:“和租房比起来,开车更划算。”

在王军开车上下班一周后,有同事建议他,“坐高铁上下班更方便”。王军才得知,像他这样每天往返于武汉和孝感的上班族并不少,很多人选择乘坐高铁上班。

王军查询了高铁时刻表,发现有一趟襄阳东开往汉口的G6898次高铁,7:41经停孝感东站,上班可以坐这趟车;而从汉口开往重庆北的G3459次高铁18:32从汉口站出发,下班后赶这趟车正合适。

王军家距离孝感东站只有2公里,走路15分钟左右。7:10,王军从家里出发,7:25左右抵达孝感东站,乘坐G6898次高铁到汉口。8:07,王军抵达汉口站,出站后直接乘坐地铁2号线,公司距离汉口站只有一站地铁。

17:30,王军下班,他坐一站地铁,再乘坐G3459次高铁回

家,25分钟后,他就能抵达孝感东站,到家的时间在19:15左右,刚好能和家人一起吃晚饭。

单程通勤距离虽有60公里,但王军的通勤感受却非常从容。他说:“和开车的同事比,我坐高铁更轻松,没有堵车烦恼;和乘坐地铁、公交出行的同事比,高铁人少更舒服。”高铁上,王军会听听音频,看看电子书。

同时,铁路部门推出的定期票和计次票,更方便了像王军这样的跨城通勤人。王军购买了计次票,每个月上下班坐高铁需836元,比正常购票便宜了110元。

遇到需要加班或有其他安排时,王军也会选择自己开车上下班。

同事将王军的通勤故事发布在社交平台,越来越多的人在评论区交流超长通勤心得,“异地工作真的很辛苦,特别是有家庭有孩子的”“别人看我们的上班强度有点高,但习惯就好”……

通过社交平台,王军还结识了多位“车搭子”,大家组建了微信沟通群,会提前将各自的行程路线发布在群里,如果有需要,可以相互拼车。

王军告诉记者,每日往返120公里的通勤路,虽然辛苦,但每天能和家人在一起,利用下班时间陪伴家人,就是最大的幸福。

长江日报讯(记者刘嘉 通讯员曾德德)11月29日中午,江宁区大兴第一实验学校金雅校区的同学们在教室里开饭了。椒盐基围虾、蜜汁鸡翅、海苔米饭、三鲜菌菇汤、手撕包菜……二(2)班学生李亦宸说:“今天的菜都是我爱吃的,像是私人订制的菜单!”为了让孩子们吃得更好,这一周,该校5天的午餐菜品都由学校的膳食与食品安全管理委员会成员和家

长共同制定。这份更符合孩子口味的菜单,让食堂服务再次“升级”。

大兴第一实验学校金雅校区后勤主任韩庆飞介绍,这学期,学校成立了膳食与食品安全管理委员会,共有12名成员,包括校长、教师代表、家长代表、学生代表。学校定期组织各年级家长代表参观学校食堂,对食堂的现场环境、设施设备、食材采购等进行了解、监督。家长代表还走进班级,和孩子们一起吃饭,真实体验学校的午餐。

“以往制定菜单,我们都要绞尽脑汁,既要考虑到营养均衡,又要考虑孩子们的喜好,还要做到丰富多样。但是我们制定的菜单不一定符合孩子的口味。”韩庆飞说,前不久,学校做了一次食堂满意度测评,在统计分析数据的过程中,他发现家长们非常关心菜品种类。“由此,我们想到让更了解孩子饮食喜好的家长们来制定一份一周菜单,帮助学校食堂打开思路,提升学校菜品的多样性。”

于是,膳食与食品安全管理委员会的家长代表们行动起来,一人“认领”了一天的菜单制定任务。大家用了两周时间,分头与年级里其他家长商议、上网搜资料、请教专业厨师,完成了这样一份特别的菜单。长江日报记者看到,每天的午餐为三菜一汤,两荤一素,像番茄龙利鱼、孜然牛肉片、胡萝卜烧羊肉、虾仁蒸蛋、蜜汁鸡翅等孩子们爱吃的菜都列入了菜单。菜单不光照顾孩子的口味,还注重营养搭配,山药排骨汤、牛肉萝卜汤等每天不重样,就连米饭也有海苔拌饭、紫米饭、玉米饭等不同“花样”。

收到菜单后,食堂师傅熊韬的第一反应就是“这可都是硬菜”。他笑着说:“我能从这份菜单中感受到家长对孩子满满的爱。家长提了要求,我们肯定尽全力照办!”他介绍,像松仁玉米肉丁、孜然牛肉片、南瓜烩豆腐等菜品,是食堂以前从未做过的菜,为学校食堂的菜品制定提供了新思路。

家长们“定制”的菜单推行了一周,一年级小朋友韩子墨特别惊喜:“之前妈妈问我想吃什么菜,我说了椒盐基围虾、粉蒸排骨,没想到这周就吃到了。我很喜欢这周的午餐,每天都‘炫’了两碗饭!”韩子墨妈妈吴杰说,刚入学时,孩子回家就告诉过她学校的饭菜很好吃,她也曾走进校园参观后厨,对学校的午餐很放心。“这次我参与设计一周菜单,没想到学校行动力这么强,真的把菜单实现了,很有心,想点个大大的赞。”

韩庆飞说,后期,学校还将借鉴这次家长开菜单的经验,定期组织相关的活动,让家长们参与到学校食堂的监督管理工作中来。“我们也将从菜品的种类、口味、营养搭配上依据孩子们的喜好下功夫,尽最大努力让孩子们吃饱、吃好,呵护他们健康茁壮成长!”



大兴第一实验学校金雅校区的孩子们开始吃午餐。 长江日报记者刘嘉 摄

我国艾滋病疫情处于低流行水平,新增感染者“两头翘”

今年12月1日是第37个“世界艾滋病日”,我国今年宣传活动主题“社会共治,终结艾滋,共享健康”。

根据中国疾病预防控制中心发布的数据,截至今年6月,全国31个省(自治区、直辖市)(不含港澳台)报告现存活HIV感染者/AIDS患者132.9万例,报告死亡47.4万例。

艾滋病有哪些发病特点?高危群体如何加强个人防护?发生了不安全性行为该如何补救?武汉市疾控中心艾滋病防治所所长杨小兵详细解读。

防控取得阶段性进展,但存量仍将持续增加

艾滋病是由人类免疫缺陷病毒(HIV)感染引起的严重影响人类健康的传染病。我国虽属于艾滋病低流行国家,但感染者和患者的绝对数量较多,防控形势依然严峻。

杨小兵介绍,从整体流行趋势来看,虽然我国艾滋病防治取得阶段性成果,但在相当长一段时间内,我国HIV感染者/AIDS患者存量仍将持续增加。这是因为随着治疗覆盖和治疗效果的显著提升,艾滋病相关死亡将进一步降低;通过扩大检测,还会有更多感染者“浮出水面”;尚未及时发现的感染者则成为影响艾滋病流行的“关键少数”。

“艾滋病的主要传播方式包括性传播、母婴传播、血液传播。”杨小兵介绍,目前,我国经输血和血制品传播基本阻断,

经注射毒品传播和母婴传播得到有效控制,性传播成为主要传播途径,且表现形式和影响因素复杂多样,干预难度不断增加。

与此同时,我国艾滋病疫情“检测发现比例低”与“晚发现比例高”并存,亟待破解之策。检测发现是HIV感染者/AIDS患者得以进入医疗卫生服务系统的“门户”。检测发现的比例低与晚发现比例高是相互关联的两个方面,均影响到及时检测发现、及时治疗策略的实施及效果。有文献报道,我国仍有10%—20%左右的感染者尚未被检测发现。

新报告病例“两头翘”,传播途径更加隐秘

目前,我国HIV感染者/AIDS病人发病率呈“两头翘”趋势,即青少年和中老年人群在新发感染者中的占比较高。

为何会出现这一现象?杨小兵介绍,性传播是艾滋病主要传播途径,而青年学生正处于性活跃期,且他们接受的艾滋病相关健康教育有限,自我保护意识不足,容易发生无保护性行为,从而造成HIV感染。

与此同时,随着青年学生的性观念愈加开放和包容,性行为呈现多样性和复杂性,使得HIV在青年学生中较易传播且较难发现。男男同性性行为者容易发生高危行为,有更高概率接触到HIV阳性者,感染风险倍增。

老年艾滋病疫情上升,正成为我国艾滋病疫情又一新动向。近年来,新报告60岁以上老年HIV感染者数量与占比不断增加,其中异性性传播占比超过90%。相比一般人群,老年HIV感染者合并症更多,抗病毒治疗效果更差,疾病负担更重,严重影响患者生活质量。

杨小兵分析,60岁以上感染者增加有多重原因:一方面,少部分老年人仍有性需求,未能从婚姻中获得充分满足,转而寻求婚外临时性行为,HIV感染风险大大增加;另一方面,老年人群互联网和新媒体使用率较低,获取艾滋病知识的渠道有限,对其开展宣传教育难度较大;由于艾滋病潜伏期较长,不排除部分老年人在青壮年时就已感染,但直到有了明显症状才被诊断发现,这也使该人群成为“晚发现”的重灾区。

抓紧黄金72小时,发生高危行为这样自救

良好的生活方式和健康的行为是预防艾滋病的最重要措施。杨小兵坦言,不论年轻人还是老年人,都应树立正确的性观念,掌握科学的性与生殖健康知识,保证安全的性行为,培养积极向上的良好生活方式。

正确使用安全套,可有效预防艾滋病/性病的感染与传播。首先,要选择质量合格的安全套,确认有效期;使用前将

安全套前端的小囊捏瘪,排出空气;确保全程使用,不重复使用;事后发现安全套有破损,应考虑去相关机构进行咨询检测。

发生高危行为应如何自救?杨小兵介绍,目前,抗病毒预防性用药在艾滋病防控中主要有两种,即HIV暴露前预防用药(PrEP)和HIV暴露后阻断用药(PEP)。《中国HIV暴露前预防用药专家共识》《艾滋病病毒暴露后预防技术指南》明确指出,建议有HIV高危风险的性活跃人群使用PrEP,所有发生了高危性行为的人群在72小时内尽早使用PEP。

与此同时,发生高危行为后,还应及时进行艾滋病检测。杨小兵提醒,艾滋病病毒抗体检测的窗口期通常为3—12周,艾滋病检测应在发生高危行为3周后及早进行,如果检测为阴性,则在发生高危行为12周后再进行一次检测。目前,各区疾控中心的自愿咨询检测门诊、二级以上医院、妇幼保健机构及部分基层医疗机构(如社区卫生服务中心、乡镇卫生院)均可提供艾滋病咨询和检测服务。

撰文/杨小兵 胡雪姣

疾控专家说