

“坚持下去,我们也能圆跑‘马’梦”

陪跑志愿者助视障姑娘备战汉马

■长江日报记者刘晨玮 通讯员杨士启

两周后,2025 武汉马拉松将举行,25 岁视障姑娘刘雅倩是 13 公里跑项目的一名选手。

3 月 8 日,汉口江滩公园里,在陪跑志愿者的陪伴下,刘雅倩完成了 8 公里适应性训练,比上次训练多跑了 2 公里,显得更加轻松自如。即将到达终点时,她笑着向等候在这里的志愿者挥手。

在第二故乡首次圆梦

“保持节奏,平稳呼吸。”陪跑志愿者刘婷的左手紧握陪跑绳的一端,除了观察前方,还不时看向左侧的刘雅倩,轻声提醒着。刘雅倩专注地感受着来自刘婷的牵引,脚步轻盈而坚定。

在看不清赛道的情況下,视障跑者需要根据陪跑员的口令和牵引前行。陪跑员需要成为视障者的“双眼”。

这是刘雅倩第一次参加马拉松赛事。因患有眼疾,她从出生起便处于低视力水平,系视力残疾一级。8 岁时,她从湖南老家来到武汉市盲童学校求学。从此,武汉成了她的第二故乡。目前,她就读于武汉音乐学院继续教育学院音乐表演专业。

刘雅倩告诉长江日报记者,她曾以啦啦队志愿者的身份观摩汉马。近距离感受了汉马赛道上四溢的激情后,她希望自己有一天也能站上赛道。

去年 5 月,刘雅倩加入公益组织“黑暗跑团”,开始跟随视障跑友们在东湖绿道跑步。

“坚持下去,我们也能圆跑‘马’梦。”“黑暗跑团”发起人徐金泽是刘雅倩在武汉市盲童学校时的师兄,有着更丰富的运动经验,经常鼓励刘雅倩。今年,两人获得汉马 13 公里跑项目参赛资格。

志愿者陪跑前为她系上双层鞋带

“看似是我们陪伴视障跑者,其实是他们给了我们超乎想象的能量和感动。”刘婷和李佳琪都是南航湖北分公司员工,因为热爱跑步,加入了公司木棉跑团。今年早些时候,得知木棉跑团将选拔志愿者陪伴视障跑者,两人第一时间报名。目前,刘婷是刘雅倩的“主陪”,李佳琪则是“副陪”。

自己会跑与陪跑是两回事。南航湖北分公司请来专业老师培训志愿者:“热身要注意活动头部、肩部、髋部、膝部和脚腕;要观察视障跑者的脸色、步频、心率、呼吸;如果发现对方不适,要果断停下……”李佳琪说,志愿者不仅要有长期跑步的经验,更要掌握陪跑的方法和技巧,才能更好地完成任务。

两人是否同频、陪跑绳的距离、手臂摆动的幅度……接受培训后,刘婷和李佳琪有了共识。不少细节关系着视障跑者能否以舒适的状态跑步,这也要求她们在训练中持续磨合。

上次训练结束后,刘婷注意到,刘雅倩系的鞋带有点松。这次训练前,刘婷特意把刘雅倩的鞋带系成双层,用手扯了几次才放心,“要杜绝一切风险”。

为了让视障跑者获得更好的跑步体验,刘婷和李佳琪陪跑时成了话痨。

“有人在给我们拍照哦”“旁边有个小姐姐跑过去了”……一路上,刘婷和李佳琪把看见的每一幕都做“直播”,不仅介绍路况,还通过语言描述让刘雅倩“看见”身边的环境。

“有了志愿者的帮助,我能更安心地跑起来,对自己更有信心了。”刘雅倩说。

“完成比完美更重要”

木棉助盲跑团发起人之一朱慧有过多次马拉松参赛经验,更曾几次为视障跑者陪跑。她把自己的经验分享给跑团团友,目前



3月8日,汉口江滩公园里,刘雅倩(右)在陪跑志愿者李佳琪的陪伴下热身。

长江日报记者刘晨玮 摄

已有 15 名志愿者加入跑团。

朱慧说,一名外地视障跑者也将参加这次汉马。志愿者们会提前做好功课,向对方介绍跑道各点位的风景和背景资料,希望其参赛时“看见”3 月的武汉。

当大家在汉口江滩公园训练时,24 岁志愿者张慧灵一直等在原地,为他们保管衣物和背包。在他们抵达终点时,张慧灵第一时间迎上去递水。她并不是跑步爱好者,一次偶然的机会得知这一公益活动,便主动加入

跑团,希望大家做些力所能及的服务工作。“我很喜欢和他们聊天,他们每个人都是能量爆棚的‘小太阳’。”看着视障跑者的状态越来越好,她感到自己的服务很有意义。

刘雅倩说,目前,国内多数视障人士仍然较少参与运动。她希望以自己的经历告诉视障朋友:“我们也能享受运动的快乐,在风里、在阳光下跑起来。”

“完成比完美更重要。”刘婷一直这样鼓励刘雅倩。刘雅倩正在期待她的第一次“完成”。

郁金香开放 众游客开心

上周末,武汉解放公园郁金香展开启,16 个品种 8.5 万株郁金香将相继绽放,现场同时举办草坪音乐会,吸引了众多市民和游客踏青游玩、打卡拍照。

一红一蓝两架风车矗立在宽阔的草坪坡顶上,草坪上划出几片花田,栽植了大片郁金香。目前,郁金香处于初开阶段,白色、橙色、粉色花朵开得正艳。园方工作人员介绍,只要天气一回暖,紫色、香槟色、大红、黄色郁金香很快就会绽放,一周左右时间将迎来盛放期。

长江日报记者胡冬冬 摄影报道

3月21日起

青年路客运站迁至王家墩东运营

不足 50 亿人次。从 2024 年 1 月开始,公路营业性客运量统计将包车客运量、公共汽(电)车城际城乡客运量、出租汽车城际城乡客运量合并统计。

长江日报记者注意到,随着公路营业性客运量持续减少,全国开始出现城市客运站“关停潮”。2020 年 7 月 1 日,武汉新荣客运站关停,其市际、省际长途客运班线调整至汉口北客运中心继续运营。2023 年,汉口北客

运中心宣布终止运营,部分班线迁移至青年路客运站运营。2024 年 9 月 10 日,运营了 40 年的傅家坡客运站正式关停,部分班线迁移至宏基客运站运营。

放眼全国,2019 年至今,广州已有包括广州汽车客运站在内的 11 家客运站退出历史舞台。深圳、成都、杭州、东莞、海口等城市也有客运站关停。截至 2024 年底,全国仍在运营的客运站只剩 500 余家。



长江日报讯(记者刘海锋)3月6日,湖北公路客运集团发布公告:为进一步优化城市功能布局,配合江汉区旧城改建重大项目建设,经区政府协调规划及上级行业主管部门批准,3月21日起,青年路客运站将整体搬迁至王家墩东停靠点运营。

根据《青年路客运站搬迁公告》,自 2025 年 3 月 21 日起,王家墩东停靠点试运营。原青年路客运站将于 3 月 20 日 19 时关闭并停止办理客运业务,所有客运业务将迁至王家墩东停靠点。王家墩东停靠点启用后,原青年路客运站所有班次客车将调整至王家墩东停靠点运营。王家墩东停靠点位于建设大道与青年路交会处(西北角),中心城区内的乘客可选择以下方式到达:乘坐公交 411 路、

506 路、512 路、550 路、560 路、812 路至建设大道王家墩站下车;乘坐地铁 2 号线、7 号线至王家墩东站,从 E 出口或 A 出口出站即可到达。服务咨询电话:96513-4。

近年来,随着高铁、城际铁路、网约车、顺风车的不断发展,通过公路客运出行的人越来越少。交通运输部提供的数据显示,全国公路营业性客运量 2012 年达到 355.7 亿人次,此后逐年下降,到 2023 年已

2025年3月10日 星期一
责编:王侃 美编:职文胜 版式:三刚 责校:刘明



故事

3 月 8 日中午,我在网上刷到与游览黄鹤楼相关的推送,称“3 月 8 日全国女性游客享门票半价优惠”,便临时起意独自前往黄鹤楼公园。

当日下午,从东门入园后,我想起撒贝宁在今年春晚上说过的:“蛇年到了,咱们怎么也得爬趟蛇山吧。”这句话用在当下可谓相当应景。天高云淡、微风拂面,我拾级而上,顿觉神清气爽。爬到黄鹤楼三楼时,游客渐少,我便放慢脚步欣赏风景,并拍摄了不少好看的照片。越到高处,视线越好,夕阳洒在远处的江面上,景物都像被镀了一层光。

我不禁想起自己上次登黄鹤楼还是在 2016 年。时隔 9 年,我这次登楼觉得城市“长高”了,长江对岸的建筑拔地而起,城市越来越美,游玩黄鹤楼的方式也发生了变化。从高处俯瞰,我甚至能看到非常有名的黄鹤楼“红墙”。那一刻,我想向那里的游客挥挥手,真应了那句“你站在桥上看见风景,看风景的人在楼上看你”。

临近闭园,我竟有些依依不舍。万万没想到,我有一天也会玩到不想离开。下楼后,我看到一楼的壁画,那只翩翩起舞的黄鹤让我顿感“故人西辞黄鹤楼,烟花三月下扬州”中的依依不舍之情,仿佛我正在瞻望“孤帆远影碧空尽,唯见长江天际流”之景。

这时,我看到工作人员列队向游客挥手。哪怕只有一名游客,他们都会热情道别,很有仪式感。轮到我了,我提出要击个掌,他们欣然配合。最后一位工作人员是一位小哥哥,他面带微笑,真诚而温暖。谢谢这些工作人员,是你们让我拥有了完美的游玩体验。

回家后,我不断回味这次行程。看来,一个人还是要多走走转转,方不辜负这大好时光。

——大武汉客户端网友@涓涓妙语



黄鹤楼里,工作人员列队向游客挥手道别。

网友@涓涓妙语 摄

美文

观赏音乐喷泉

上周末,中山公园里的音乐喷泉准时开启,引来众多游客观赏。在激昂或委婉的旋律中,水柱时而直冲云霄,时而翩翩起舞。孩子们或坐在爸爸的肩头,或依偎在妈妈的臂弯,随着水柱在空中“画”出各种图案,兴奋得手舞足蹈,不停地发出欢笑声。在音乐和喷泉交织的世界里,欢乐在人群中蔓延。

——大武汉客户端网友@风姿

热评

谁能想到,这些小玩意还是我从外地朋友的嘴里得知的。她说,她上次来武汉没“吃”到一些“过早”品种,很想托我买一些玩偶寄给她。看来,武汉的“过早”品种非常吸引人呢。

——大武汉客户端网友@夜空 点评《全是假的!武汉这家“过早”店火到排长队》

(整理:沈欣)

41.71%! 2024 年武汉市居民健康素养水平亮出成绩单

日前,武汉市疾控中心发布《武汉市 2024 年居民健康素养监测报告》显示:2024 年武汉市居民总体健康素养水平为 41.71%,武汉市居民健康素养水平持续提升,提前完成《“健康湖北 2030”行动纲要》提出的“到 2030 年湖北省居民健康素养水平提高到 35%”的目标。

什么是居民健康素养?这一数据是怎样得出的?调查反映出武汉居民健康素养具备哪些特点?武汉市疾控中心健康教育所所长黄远霞详细解读。

武汉市居民健康素养水平为 41.71% 提前完成“健康湖北 2030”目标

健康素养指个人获取和理解基本健康信息和服务,并运

用这些信息和服务做出正确决策,以维护和促进自身健康的能力。健康素养包括基本健康知识和理念、健康生活方式与行为以及基本技能三个方面。

《“健康中国 2030”规划纲要》提出,2030 年居民健康素养水平要达到 30%。在此基础上,《“健康武汉 2035”规划》进一步提出,2030 年武汉市居民健康素养水平要达到 35%,2035 年要提高到 40%。

“武汉市疾控中心每年组织开展全市居民健康素养调查,为武汉市制定健康教育与健康促进策略提供科学依据。”黄远霞介绍,本次监测采用 2024 年国家统一的《全国居民健康素养监测调查问卷》,共调查全市非集体居住的 15—69 岁城乡常住居民 2400 人。结果显示,武汉市居民总体健康素养水平为 41.71%,较之 2023 年提高了 2.92 个百分点,高于 2023 年全国平均水平 29.70%和湖北省平均水平 36.10%,并提前完成《“健康湖北 2030”行动纲要》提出的“到 2030 年湖北省居民健康素养水平提高到 35%”的目标。

理论素养最高,技能素养最低 居民普遍面临“知易行难”

调查显示,在健康素养的三个方面中,居民基本健康知识和理念素养最高,为 50.67%;健康生活方式与行为素养为 41.83%;基本技能素养最低,仅为 38.17%。这组数据反映出居民“知易行难”,健康知识尚不能有效转化成健康行为。

从年龄来看,25—34 岁年龄组总体健康素养水平最高,

为 66.29%;15—24 岁年龄组次之,为 55.07%;65—69 岁组最低,为 22.04%。未患慢性病的居民总体健康素养水平为 44.47%,高于患慢病的居民。

从文化程度、收入情况和职业构成来看,调查对象文化程度越高,家庭年收入越高,总体健康素养水平越高;医务人员总体健康素养水平最高,为 71.43%,其次是公务员/教师/其他事业单位人员和其他企业人员,分别为 59.49%和 52.16%。

2024 年,全市居民在科学健康观、传染病防治、慢性病防治、安全与急救、基本医疗、健康信息六类健康问题上的素养水平由高到低依次为:科学健康观、安全与急救、健康信息、慢性病防治、基本医疗、传染病防治。

在健康素养调查全部问题中,这五个问题回答正确率最高:哪些情况下应暂缓给儿童打疫苗;儿童和青少年也可能发生抑郁症;发现病死禽畜应怎么做;超重肥胖容易患哪种疾病;保健食品是否能代替药品治病。

以下五个问题回答正确率最低:关于肝脏的描述;“OTC”标识知识;全国统一的免费卫生热线电话号码是什么;咳嗽、打喷嚏时的正确处理方法以及 BMI 的计算方法。

传染病防治素养不足 35% 亟待加强相关健康教育

“调查反映出居民健康素养的薄弱环节,为我们下一步工作指明了方向。”黄远霞介绍,不同特征人群健康素养水平存在较大差异,提示 65—69 岁年龄段、小学及以下文化程度、

家庭年收入不足 5 万元、农民/工人职业群体是开展健康教育工作的重点人群。

值得注意的是,“发生烈性传染病应怎么做”2023 年曾是回答正确率最高的五个问题之一,在 2024 年的调查中跌出榜单。同时,在科学健康观、传染病防治、慢性病防治、安全与急救、基本医疗、健康信息六类健康问题上的,传染病防治的素养水平仅 34.46%,排名垫底。

黄远霞介绍,传染病防治素养反映的是居民对传染病防治相关信息的获取、理解和应用能力。居民传染病防治素养水平的高低影响居民对传染病的预防能力,低水平群体预防能力相对较差,会增加个人及国家的医疗支付,因此加强居民传染病防治素养水平是目前急需解决的问题。

此外,基本医疗素养在六类健康素养中也处于较低的水平,提示基本医疗是居民健康素养的薄弱环节。基本医疗素养具备率关系到个体对卫生资源的利用度和正确就医的能力,这和目前公众在合理就医和安全用药方面存在的现实问题相一致,因此进一步加强居民基本医疗的健康教育仍然是今后的相关工作重点。

下一步,武汉市将持续推进健康知识普及行动,加强对重点地区和重点人群的健康促进与健康教育工作,补足短板,稳步提升全市居民健康素养水平。

(撰文:潘婷 卢艳华)

疾控专家说