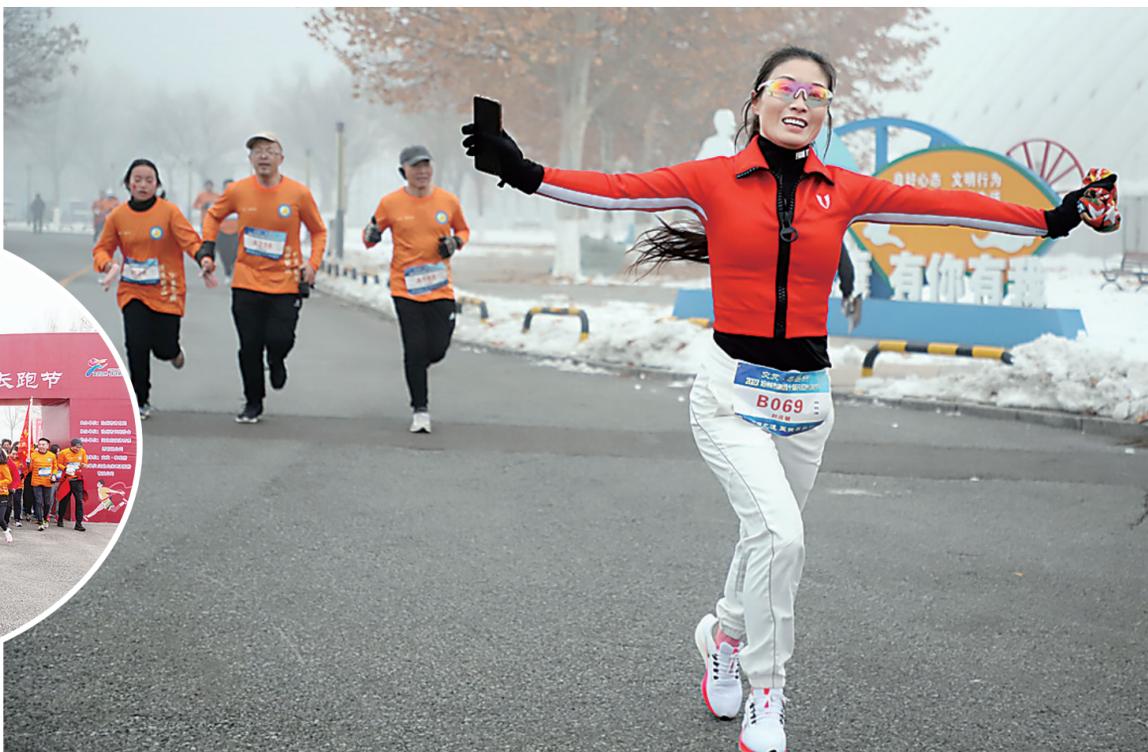


读城



第四十届元旦长跑节——激情出发 跑进崭新2024

■ 本报记者 尹超 摄影 魏志广

2023年12月30日，由沧州市体育局主办、市长跑协会承办的2023沧州市第四十届元旦长跑节成功举办，6.6公里跑程、近500人参赛，现场气氛热烈。“奔跑着进入2024年，是我们迎接新年的特别方式。”一位参赛者说。

8时40分，薄雾轻笼，寒气逼人。市体育场北广场上却热闹非凡。2023沧州市第四十届元旦长跑节，还有20分钟起跑。

不少参赛者身着统一橙色服装，聚集在现场搭建的拱门内，有亲友团在起跑前给参赛者拍照；有“跑友”重逢热情相拥；也有围观市民跃跃欲试打算跟跑。来自南大港的选手们，亮出了小分队的旗帜，喊着“我运动我健康 我快乐”，在人群中合影留念；长跑节“元老”刘桂华，着夏日运动服装一现身，即成为场上焦点，这位有着20多年长跑运动经验的选手，除了参加过多届沧州市元旦长跑活动，

还参加过20多次马拉松比赛，他笑着“重在参与”；来自河北水电学院的学生任和则信心满满，虽然年轻，但喜欢长跑多年，实力不弱……近500人，来自不同地方，职业各异，“跑龄”不一，有“老手”，也有新人，但个个精神抖擞，令人看了忍不住喝彩。

一曲欢快的歌曲表演开始，选手们马上跟着旋律跃动起来，动感十足。“来，我们先做拉伸运动。”歌曲过后，教练员带领参赛选手做赛前热身运动，紧张又欢快的气氛瞬间充满全场。

9时，准时开跑，选手们奔向赛道，激情洋溢，城市热情瞬间被点燃。选手们精神饱满，以这种特别的方式迎接2024年的到来。

此次长跑路线从体育场北广场出发，沿内部路向南到体育场西门一求求是大道便道向北一熙宁路向东一迎宾大道便道向南一解放西路便道向西一

求求是大道便道向北一体育场西门一内部路向北一体育场北广场，全程长约6.6公里，来自市区的选手尹金玲、吴孟洋分获女子组、男子组第一。

沧州市元旦长跑比赛已成功举办40届，是群众参与度高、喜闻乐见的体育比赛活动，也是我市辞旧迎新的传统性品牌活动。活动的举办，既展示了市民奋勇向前、努力拼搏的精神风貌，也是我市全民健身活动的一个缩影，展现了沧州全民健身事业的蓬勃发展。

近年来，我市不断完善公共体育设施，积极动员和引导社会力量，广泛组织开展贴近生活、丰富多彩、特色鲜明的体育健身活动，市民健身意识不断增强。翻开全民健身活动表，一场场精彩赛事激发出市民健身热情，让更多人感受到运动的魅力，越来越多的市民参与到全民健身大潮中，共同推动体育事业健康蓬勃发展。



四百座电子站牌覆盖主城区半数公交站 智慧出行「无碍」更有爱

■ 本报记者 康宁 摄影报道

近日，不少市民发现新华路一些公交站台上又“新”了——智慧公交电子站牌，能查询实时线路、语音播报到站信息等。记者从市公交集团了解到，最近，新华路、解放路、清池大道等市区主干道，又新“上岗”了233座智能电子公交站牌。截至目前，全市已有400座电子站牌覆盖主城区50%的公交站。

不仅如此，无障碍公交站改造，公交线路直通家门口……我市去年全年改造无障碍公交站366座，新开3条微循环公交线路，为乘客提供无障碍、智能化公交出行服务。

电子站牌覆盖主城区半数公交站

记者在解放路上看到，一座座智能公交电子站牌已投入使用。站牌显示屏显示进站车辆实时运行状态，乘客无需通过手机APP就能一目了然。

公交电子站牌的显示屏具备实时到站信息显示、视频监控等功能。当车辆即将到站时，电子站牌还可以进行语音播报提醒，让市民提前做好乘车准备，解决了老年人、中小学生对使用手机APP查询车辆到站信息的问题，做到精准服务群众出行。目前，我市主城区在原有167座公交电子站牌的基础上，去年又增设233座电子站牌，已经覆盖主城区50%的公交站。

此外，我市积极推进智慧公交建设，通过智能公交调度、监控系统、公交GPS手机查询等现代化信息平台，不断提升公交智能化运营服务水平，改善市民候车环境。

无障碍站台让出行更有爱

9时，市区交通早高峰刚过，11B路公交车司机张峰准时从首发站沧州中西医结合医院东院区出发。很快，车厢里热闹起来，15.5公里路程，途经10个大型老旧小区，11B路沿运河灵活穿梭。

陈建是11B路公交车的常客。每天上午，他陪着瘫痪的父亲到医院做康复治疗。老人行动不便，外出需要坐轮椅。随着11B路公交车停靠站点，车门下方的翻板搭到公交站台，陈建轻松地将轮椅推上公交车，停放到轮椅专区，再用靠背旁的安全带扣住父亲腰部，防止车辆在行驶中出现晃动造成轮椅不稳发生危险。

十几分钟后到达目的地站点，下了公交车，陈建推着轮椅沿坡道平稳“着陆”，一路畅通无阻。“站台有坡道，公交车增加了翻板，推着轮椅安全又方便。”陈建说。

由于部分公交站台位于城市道路绿化带内，且高出道路路面15厘米至18厘米，老年人、残障人士候车很不方便。

我市持续推动城市交通无障碍设施设备更新改造。目前，已改造主城区东至长芦大道、南至海河路、西至迎宾大道、北至永济路范围内的366座公交站台，均增设了无障碍坡道、长条凳等便民设施。

微循环线路便捷回家路

市区鲸川路上，262路迷你公交车正在行驶，“娇小”的体型，视野开阔的全景车窗，与众不同的金黄色车身，让其在相对狭窄的道路上畅行无阻。

经常乘坐这趟公交车的市民刘嘉，感受到了其中的暖心细节。车内铝合金扶手具备加热功能，并且设置了有效的防漏电保护装置，很人性化。

记者了解到，不久前，我市开通了262路、263路、166路公交微循环线路，辐射鲸川路、晴川路和凤凰城、天成明月洲、皇家壹号等大型居民区及新华区华北四期商圈。公交车不仅外观新颖，内部细节也很人性化，会实时显示交叉的线路信息及换乘信息等，这让住在小巷附近的居民出行更加便捷。



大运河畔“星儿”送“福”

■ 本报记者 张智超

2024年第一天，随着南川楼、朗吟楼正式开楼，一场由共青团沧州市委和沧州市星月社共同举办的书法赠送活动在南川楼拉开帷幕。此次活动的主体并非书法家，而是来自星月社的孤独症患者们，他们被称为“星星的孩子”。

他们现场书写，将祝福送给游客。星月社是一个由全国数百个孤独症家庭组成的公益组织。保守统计，目前我国孤独症患者超过1000万人，其中儿童超过200万人，发病率呈逐年上升趋势。该病症的核心症状是社交沟通障碍、重复刻板行为和兴趣狭隘，患者在公众场合常会显得格格不入，甚至出现干扰别人的行为。

星月社的孩子们系统学习书法已经

两年多了。这些年，为了帮助孤独症患者进行疗愈、融入社会，星月社陆续开展了绘画班、剪纸班、音乐班、羽毛球班、葫芦丝班等公益课程，一大批孤独症患者得到了疗愈、掌握了一技之长。

为了这次活动，从几个月前起，星月社书法班老师、沧州市书法家协会理事李思云就带着这些学生及其家人开始准备。活动当天，一个孤独症患者家庭更是专程从山西太原赶过来。“一开始，我们特别担心游客不喜欢这些孩子的作品，怕他们不被接纳。但没想到，两个多小时的活动，一共送出600多幅书法作品。游客们也特别有爱，他们和孩子合影留念，给了我们很多鼓励。”星月社负责人王平说。

市民刘雅静原本是来参观南川楼、朗吟楼的，当她看到这些正在写书法的孤独症患者时，一下子就被感动了，主动当起了志愿者，帮着维护现场秩序。她说：“我也是一位母亲，看到这些孩子，既心疼又欣慰，想为他们做些力所能及的事情。”

出于很多客观原因，孤独症患者普遍缺少与社会融合的机会，他们止步于家中或教室，因而失去了许多习得规则和社交礼仪的机会。为此，这些年，星月社开展了很多社会活动，如到养老院送剪纸作品、为爱心企业表演等，尽一切可能帮助他们融入社会。“希望这些活动不仅能帮到孤独症患者，也能让他们的家人获得力量。”王平说。



“星星的孩子”新年送祝福

立个flag 期许美好生活

■ 瞳言

跨年夜的南川老街，人山人海。人们或全家出动，或呼朋唤友，等待零点的狂欢，许下新年的愿望。不少人跨年时给自己立下了新年flag（指公开树立的目标），期许来年美好。

跨年夜，零点一过，市民小许立下2024年flag：读完30本书。并把书单晒在了朋友圈，书单范围包括经济、文化、旅行、文学等多个方面。

元旦当天，南川楼、朗吟楼开楼迎客，摄影爱好者刘绍行第一时间赶到现场，感受两楼的文化氛围。他希望，以后南川老街可以有更多的文化活动，他会拍更多的照片，展示身边的变化。

有人在跨年夜甜蜜求婚，期许未来甜蜜；有人在元旦长跑中，期盼新年更健康，并作出运动新计划……每到年初，不少人纷纷设定目标，期待在新的一年里实现梦想。

立flag的魔力源于人们对未来的美好期许。它像是一盏明灯，给予我们前进的动力。“喜欢

立flag，在于它提供了一个挑战自我的机会。”小许说，通过设立目标，与自我进行一场博弈。这场博弈会让我们更加了解自己，发现自己的优点和不足。在这个过程中，要学会如何更好地管理自己。“去年的flag是读20本书，我完成了，所以今年加码了。”小许说，希望自己一年更比一年好。

道路拓宽、设施更新、文娱场所增多……城市每天都在变化，热爱生活的每一个人，也应新年有新气象。

立flag是一种积极的生活态度，尽管有时候会遇到困难，但这并不应该成为放弃的理由。珍惜过程，从中学学习、收获、成长。每个人都应在新的一年，勇敢地用心去追求梦想，用行动去书写属于自己的精彩生活。

