

# 三百市民蒲湖竞跑五公里

滨州市第四届“黑骏马”杯冬季越野赛鼓励全民健身



上午10点15分,男子组起跑。本报记者 杜雅楠 摄



一个小姑娘跑得有点累,妈妈一直在旁边“陪跑”,此时爸爸已经跑出很远了。本报记者 杜雅楠 摄

本报11月29日讯(记者

杜雅楠) 28日上午,近三百名长跑爱好者聚集在蒲园门前,准备参加由滨州市体育总会和齐鲁晚报联合主办的滨州市第四届“黑骏马”杯冬季越野赛,赛程5公里。滨州市体育局副局长赵建新介绍,这次比赛的目的就在于响应国家号召提高市民的健身意识。

28日上午,比赛还没有开始,蒲园门口已经站满了整装待发的参赛者,大家做着准备运动,还有很多参赛者合影、自拍留念,互相鼓励着自己的赛友。9:30分,比赛正式开幕。在黑骏马国际健身俱乐部教练的带领下全体参赛者一起对做准备运动。10:10分,比赛

正式开始,女子组、儿童组和60岁以上的老人率先出发,6分钟后,男子组起跑。一辆摩托车在前方开路,队伍后方还有一辆车负责安全检查。冲出起点后,参赛者的大队很快拉开了距离,很多参赛者拿出手机听着音乐轻松前行,许多在湖边散步的市民看到参赛者经过也为他们加油。

10点40分,一名女孩率先到达终点,紧接着,两名女士也陆续到达。让人惊讶的是,第四位到达终点的是一位58岁的老先生,也是当日男子组的第一名。这位曹先生说,自己平日里经常进行体育锻炼,体格很好,“我平时就是在小区里锻炼身体,用小区的体育



一名参赛者全程举着胜利的“大旗”,即将冲向终点。

本报记者 杜雅楠 摄

器械活动活动,第一次参加这样的比赛,觉得早上跑步很舒服,以后还是要多跑跑,对身体好。”

记者了解到,滨州市第四届“黑骏马”杯冬季越野赛,由滨州市体育总会和齐鲁晚报联合主办,滨州黑骏马国际健身俱乐部承办。比赛以位于黄河一路、渤海七路的蒲园大门为起点,绕蒲湖一周,最终回到蒲园大门,赛程有5公里,有近300人参加。黑骏马国际健身俱乐部负责人赵女士介绍,参赛人员分为男子组、女子组和未满14周岁的儿童组,“在报名期间,有200多人报名参赛,直到今天又有很多人在现场报名,最终比赛的有近300

人。赛程不算太长,参加比赛的也大多是业余的选手,主要就是为了锻炼身体,增强健身的意识。”

滨州市体育局副局长赵建新介绍,第四届“黑骏马”杯冬季越野赛就是为了号召全社会都参与到体育锻炼中来,发动全民健身,提高市民的健身意识,增强市民体质。“这次参加比赛的年龄范围很大,有老人有孩子,老人身体弱,多锻炼身体有利于增强体质,强健体魄,孩子们正在发育时期,锻炼身体有助于有个好体质。我们接下来也会组织多种形式的体育活动,让更多的市民参与进来,进一步鼓励全民健身。”

## 68岁老太轻松跑全程,9岁娃获“自强”奖

比赛结束后,68岁的武玉焕老人在女儿的陪同下上台领取了“老当益壮”奖,9岁的徐东阳小朋友获得了“少儿当自强”奖。在比赛中,这一老一小都轻松跑完了全程,虽然没有拿到靠前的名次,当两人都觉得这次比赛很有意义。

68岁的武玉焕老人头发花白,身材略胖,但是说话声音明亮,走路步伐健硕。武玉焕的女儿马女士说,母亲平常一直坚持锻炼:“早上起床来就到小区里散步、锻炼身体,每天晚上她还在小区里跳广场舞,这些年从来都没间断过。”马女士说,自己在报纸上看到有这个比赛,就给自己、女儿和母亲一起报了名:“我妈妈从来没有参加过这样的活动,我一看这个比赛应该挺有意思的,她老人家平常身体不错,

也很喜欢运动,我就给她报上名了,没想到那什么名次,就觉得锻炼锻炼也不错,坚持不下来也没事儿,没想到她跑下来了全程。”武玉焕自己也说:“这次能和这么多年轻人一起参加比赛,觉得自己都变年轻了,以后这样的活动要多参加。”

9岁的小东阳跑完以后站在花坛旁气喘吁吁,小脸红红的,这个胖胖的小女孩在爸爸的陪伴下也坚持跑下了这5公里。爸爸徐先生说,周六休息本来是带着孩子到蒲园来玩。早上爷俩来到公园门口,看到有这个比赛,而且可以现场报名,“我立刻就给我们俩都报了名。”徐先生说,自己平时就很喜欢运动,经常会打篮球、跑步、踢足球,平常自己打球的时候,跟在旁边的女儿就会跑过来跟他一起玩,“这个孩



68岁的武玉焕老人和9岁的徐东阳小朋友分别获得“老当益壮”奖和“少儿当自强”奖。

子身体不错,很结实,路上我陪着她一起跑,虽然中间也提出来‘跑不动了’,但是我一直鼓励她,还是坚持下来了,非常棒。”徐先生说:“现在的孩子在学校

里除了上体育课的时间很少有机会运动,今天虽然公园没逛成,但是能参加这样的活动反而更有意义。”

本报记者 杜雅楠

## 将“惠民工程”打造成“幸福工程”

今年以来,阳信县劳店镇计生办在落实免费孕检这一惠民政策中,提升服务质量,构筑起出生缺陷一级预防的坚实屏障。

广泛宣传,逐户摸底,扩大覆盖面。“镇计生办开展‘以走基层讲政策、访民生提升服务’为主要内容的大走访活动,采取三送措施,将国家免费孕前优生健康检查项目相关宣传资料发送到育龄群众手中。”

延伸服务对象,创新方法,将免费孕前优生健康检查向已确定婚姻关系的对象延伸,向他们宣传孕前优生健康检查好处和服务项目流程,动员他们主动到县计生服务站参检。提高参检率,提升怀孕率,注重效果提质量。真正把这项“惠民工程”打造成了老百姓的“幸福工程”。(宗海辉)

## 为流动人口开辟“绿色通道”

近日,阳信县劳店镇有一支计划生育服务车不停穿梭在流动人口较集中的村庄、厂区,采取“亲情式管理,零距离服务”的方法,上门为流动人口提供计划生育“温馨”服务,不断提升流动人口服务水平。

该镇全面实施流动人口与常住人口同宣传、同管理、同服务“三同”关爱服务,直接将计生流动服务车开到流动人口厂区宿舍门口,为流动人口提供生殖健康咨询服务,向她们传授避孕节育、优生优育、妇女常见病及防治等知识。来自计划生育“温馨、细心、贴心”的上门服务,使流动人口育龄群众感受到家一般的亲情,群众亲切地称之为“绿色通道”。(宗海辉)

## 劳店镇打造计生窗口服务新亮点

阳信县劳店镇以抓行风建设“示范窗口”活动为载体,坚持抓创建,强素质,提质量,打造计生服务窗口新亮点。

一是为民服务信息化。新建“一站式”服务平台,设立批证、流动人口、生殖健康咨询等服务窗口,实现了为民服务信息化。二是为民服务品牌化。围绕“打造优质服务窗口”的服务品牌,积极倡导“进一家门、办百件事、暖万家心”的服务理念和“有事您请讲、凡事我来办、服务在身边、和谐建家园”的服务品质。三是为民服务制度化。统一制定服务管理规定,严格实行“限时办结”、“首问负责”和“责任追究”制度,督促窗口服务人员诚信办事、依法办事、高效办事。(宗海辉)

## 劳店打造新型生育文化宣传

劳店镇计生办今年以来积极推行利益导向机制和优质服务工程,用“心”做好计划生育文章,努力打造“和谐计生”新局面。

让婚育新风深入人心,在弘扬婚育新风中做到“三个强化”。强化服务阵地宣传,以计生学校、课堂、文化活动室为载体组织各类计生培训,让生育文化、生殖保健知识走进群众生活;强化社会宣传效果,采取群众喜闻乐见的形式,开展丰富多彩的活动,让新型的婚育观念潜移默化地影响人们的生育行为;强化入户宣传服务,将计生政策、计生法规等各类宣传小册子进家入户,让计生知识渗透到每个角落。(宗海辉)