

周斌主持召开市推进长三角一体化发展领导小组全体会议 加强对接合作 主动服务融入 努力把国家战略机遇优势转化为发展胜势

张明康羊维达出席

盐城晚报讯 4月11日,市推进长三角一体化发展领导小组召开全体会议,深入学习贯彻习近平总书记关于推进长三角一体化发展的重要讲话重要指示精神,全面落实省推进长三角一体化发展领导小组第六次全体会议部署,总结工作、部署任务,抢抓机遇、真抓实干,努力把机遇优势转化为发展胜势。市委书记、领导小组第一组长周斌主持会议并讲话。市长、领导小组组长张明康就具体工作作安排,市政协主席、领导小组副组长羊维达出席。

会议指出,长三角一体化发展是习近平总书记念兹在兹、亲自擘画的重大战略。盐城作为长三角中心城市,既肩负重大责任,又面临重大机遇。全市上下要提高站位、深化认

识,始终站在坚定拥护“两个确立”、坚决做到“两个维护”的高度,深刻领会、充分认识实施长三角一体化发展国家战略的政治意义、时代意义和实践意义,坚决把推进长三角一体化发展摆在更加突出的位置,持续深化与以上海为龙头的长三角城市群的空间联动、产业联动、交通联动、供给联动,全面对接长三角这个科创策源地、项目集聚地、消费大市场、开放大平台,在大战略中彰显大手笔,在大棋局中下好先手棋,当好长三角一体化发展的深入参与者、有力推动者、积极贡献者。

会议强调,要聚焦重点、靶向发力,认真落实国家《长江三角洲区域一体化发展规划纲要》《江苏沿海地区发展规划》和省“1+3”重点功能区

战略,努力在长三角一体化发展上实现新突破。要着力连接“产业链+创新链”,依托长三角一体化产业发展基地,围绕“5+2”战略性新兴产业和23条重点产业链,主动承接长三角地区产业转移,健全“域外创造孵化+盐城转化制造”机制,借力长三角优质创新资源,加快塑造发展新质生产力新优势。要打通“硬件联通网+机制协同网”,持续加强跨区域基础设施互联互通,更加注重破解制约区域间要素流动的体制机制障碍,加快融入长三角高标准市场体系,构建要素链接通道,促进更多政务服务事项“一网通办”,着力构建区域协调发展新格局。要绘就“绿色生态图+绿色经济图”,加强生态环境保护,探索生态价值转化,以入选全国首批碳达峰试点城市

为契机,加快低(零)碳产业园区试点建设,做强做优绿色低碳产业,高质量建设长三角(东台)康养基地,持续打造人与自然和谐共生新图景。

会议指出,推进长三角一体化发展是一项系统工程,各地各部门要切实增强紧迫感和责任感,加强组织领导,抢抓政策机遇,明确时间表和施工图,清单化管理、节点化推进,强化“一盘棋”统筹,实干争先答好“必答题”,确保高标准、高质量完成各项目标任务。

会议听取了市推进长三角一体化发展工作情况和今年重点工作安排汇报。相关板块和部门作交流发言。

市领导小组副组长及成员参加会议。 记者 韩宝贵

“盐马”来袭,你准备好了吗?

2024悦达起亚盐城马拉松暨大运河马拉松系列赛(盐城站)4月14日鸣枪起跑,各位跑友准备好迎接挑战了吗?

评估身体状况谨慎参赛

盐城马拉松组委会特别提醒,马拉松是一项高负荷、大强度、长距离的竞技运动,是一项不断挑战自身极限、具有一定风险的运动项目。如果运动不当,可能造成不同程度的身体损伤,甚至危及生命。因此,参赛者必须保证身体状况良好,且具有与参赛项目相匹配的跑步运动训练基础。参赛者在赛前应前往有资质的正规医疗机构进行体检,并结合体检报告评估自己的身体状况,确认是否可以参加比赛。

运动员必须时刻了解自身的身体健康状况。若赛前突发感冒、发热、病毒性感染等疾病,则要谨慎参赛或弃赛;同时也要了解自己的既往病史,如冠心病史(尤其是心肌梗死)、高血压病史及猝死家族史等。赛前,运动员须提供12个月内二甲以上医院的体检报告,主要包括血压、常规心电图或24小时动态心电图、运动平板试验(三项之一即可),

如果血压过高或心电图明显异常(例如显著心动过缓等)需加做心脏彩超。赛事组委会相关人士特别提醒,以下人员不宜参加比赛:先天性心脏病和风湿性心脏病患者、高血压和脑血管疾病患者、心肌炎和其他心脏病患者、冠状动脉病患者和严重心律不齐者、轻微活动时感到胸部中等程度疼痛和严重冠状动脉病(心绞痛)的人、血糖过高或过低的糖尿病患者、比赛日前两周以内患过感冒或体温异常者、赛前一晚大量饮用烈性酒或睡眠不足者、孕妇及其他不适合运动的疾病患者。

根据训练情况量力而行

赛事组委会人士建议,参加路跑比赛的参赛者应根据自身状况、训练时间长短、训练负荷的适应程度以及个人健康状况选择适宜的参赛项目。通常,经过6个月以上系统训练,每周3至6次训练,单次最大跑量以目标速度或高于目标速度持续跑完成32至35公里且无重大身体不适者,可以选择参加全程马拉松比赛;经过3至6个月系统训练,每周3至5次训练,单次最大跑量以目标速度或高于目标速度持续跑完成15公里以

上且无重大身体不适者,可以选择半程马拉松比赛;经过2至3个月系统训练,每周3至4次训练,单次可持续跑5公里以上者,可以选择参加10公里比赛。

从安全角度考虑,参赛者应该遵循循序渐进的运动训练原则,在参赛选择上应注意由短到长(距离)、由慢到快(速度),先从参加5公里、10公里跑比赛开始,有10公里比赛经历后,才能参加半程马拉松,半程马拉松完赛后并经长距离跑训练,才能参加全程马拉松项目。

做好赛前准备充分休息

参赛手册是组委会提供给参赛运动员的官方重要信息提示,包含各项目检录集结区位置、检录时间、关门时限、比赛当日交通信息、比赛路线、饮料用水位置、起终点位置、赛后成绩查询等。参赛者通过赛事手册了解检录时间、存包处、取包处、出发集结区域、到达比赛地点的交通路线、用时等信息。参赛者应通过提示了解比赛当日的天气情况,时刻关注身体变化,做好降温准备。

参赛者应根据自己住所距赛道

起点的距离,合理规划赛事当日时间,调整心态,赛前一天应保证充足睡眠,避免熬夜,防止赛前过度兴奋,消耗精力。如条件允许,应在赛前一天勘察比赛路线,了解赛道起伏状况,以便合理分配体力。赛前应该考虑比赛时需要使用的物品,最好列出清单,按照清单准备比赛物品,避免遗漏,比如芯片、服装(建议穿着组委会发放的赛事服装)、号码布、跑鞋、袜子、帽子、防晒、存衣包、补给(如盐丸、补液盐、能量胶等)、凡士林、多功能手表、腰包、魔术头巾等。

赛前吃早餐不宜油腻、过饱,应适当摄入碳水化合物,如面条、面包、米饭、馒头等主食,同时搭配适量蔬菜水果和蛋白质,补充维生素,减少油脂摄入。

赛事组委会相关人士建议各位跑者,根据训练及赛前状况,恰如其分地评估自己的实力,做好准备活动,制定配速;根据自己赛前训练水平制定成绩目标,围绕目标合理分配体力,尽量保持均匀配速;根据不同的参赛目标,选择不同的体力分配,确保在组委会规定的“关门”时间内顺利完赛,尽情享受这个属于跑者的春天。

记者 陈雪峰

“讲文明树新风”公益广告



环保之心 汇聚点滴

中宣部宣教局 中国文明网