

# 盐城马拉松报名通道开启

## 众多跑友反响热烈

□记者 陈雪峰

盐城晚报讯 1月9日10时,2025盐城马拉松赛报名通道开启,众多跑友反响热烈。

2025盐城马拉松赛由市人民政府主办,市体育局承办,市体育竞赛指导中心协办,将于3月底举办。赛事项目分为马拉松(42.195公里,规模4000人)、半程马拉松(21.0975公里,规模8000人)、迷你健身跑(5公里,规模8000人)。赛事奖励设有马拉松名次奖、半程马拉松名次奖和破赛会纪录奖、跑团赛中赛奖。

网友east\_1说:“‘一盐为定,驷马难追’,这是我为盐马写的。盐城,一座新能源之城,一个让人打开心扉的地方。希望今年能中签,跑过我家乡的角角落落,跑过四季,跑过大铜马。”网友峰哥支付说:“把我急死了,终于等到你,还急得我多次打电话确认时间,宿迁、扬州都不敢报名,就怕错过家乡‘马’。”网友瓢城·剑表示:“40岁了,三月份正好回老家跑个马拉松给自己过生日。”

网友Javert则很欣喜:“一直担心会安排在4月份,与我工作出差冲突,今年竟然定在三月底,感谢组委会对我的照顾。”网友李琴琴则带着一份感情:“我很欣赏的男生是盐城的,我决定以跑马拉松的名义去他的家乡看看,让我们一‘盐’为定,驷马难追,我们盐城见。”网友Sunny.zhou充满期待:“跑步两年,跑量5000多公里,准备报名,盐城是我可爱的家乡,希望能中签。”网友陈斌则表示:“已经预订体育中心附近的酒店,期待



马拉松比赛(资料图)

中签。”

网友浩向广大跑友推荐盐城:“盐城马拉松值得去跑,是全国好评率非常高的马拉松,希望盐城马拉松越办越好,愿越来越多的人来盐城参加马拉松!我也会积极参与并宣传盐城马拉松,为家乡点赞!”

网友女儿奴说:“每一次盐马都让人印象深刻。我觉得好的东西应该延续下去,有一年盐马把各个补给站分给各个区县承办,各个区县为了办好补给站,宣传本区县,都使出了浑身力气,补给的花样层出不穷,着实让人眼前一亮。另外,本次盐马希望能有五星或者六星盐马跑者的设置。希望盐马越办越好。”

网友石磊说:“家乡的比赛我每年都参加,每年都有进步,每年都有新鲜感!越办越好!加油!”

网友Alisa戴表示:“2024年我带着‘315’(意指用3小时15分完赛)的目标,但因受伤以‘333’完赛。希望2025年继续中签,实现破‘3’。”

网友金迎年表示:“今年再战盐城,这是我第二次盐马之旅,去年第一次参加盐马给我留下深刻印象,不论赛道还是氛围都很好。”网友西南望对盐城赞誉有加:“2023年有幸参加盐城马拉松,无论是赛事服务还是这座城市人们的热情度,都是见到过最好的。酒店提前准备好的早餐,赛道两旁加油的市民,还有丰富的补给,盐城真的很赞!”网友奋斗说:“家乡赛事必须支持!带上我的北京妹妹和福建弟弟,跑步让我们有缘走在一起。感恩遇见,一起跑盐马,看风景、品美食,大美盐城欢迎你们!”

## “老年健康达人”张之春——用行动诠释精彩晚年生活

1月8日,在阜宁经济开发区广场的惠民演出中,今年66岁的张之春表演的小品《健康先锋》得到观众阵阵掌声。退休后,张之春担任阜宁经济开发区关工委主任。他热心社区公益,积极参加文艺活动,凭借对健康生活的践行与推广,在2023年被江苏省卫生健康委员会评为“老年健康达人”。

### 倡导健康生活,他是“领头人”

“要想老年生活有质量,身体健康不能忘。”这是张之春的口头禅。他将报刊上关于老年人养生的内容剪下来装订成册,每次下村都向老年人宣传养生知识。

要想身体健康,一定得运动起来。张之春年轻时喜欢打羽毛球,退休后,他主动向阜宁县老年体协请缨,牵头组织了全县第一届、第二届老年人羽毛球比赛。

为了让辖区更多的老人爱上运动,明白健康生活的重要性,张之春抢抓宣传阵地,牵头创办阜宁经济开发区“龙湖琴韵艺术团”。近3年来,该艺术团累计演出160多场次,观演群众超5万人次。每次演出,他都把健身运动、养生知识融入节目中,让老年观众在节目中受益。他还以身边的

事为脚本,编排《铁合同兑现记》《亲家上门》《超越血缘的爱》等节目,说唱身边人,赢得了众多“粉丝”。

### 推进邻里和谐,他是“助力人”

张之春几十年如一日秉承“勤奋学习、勤恳工作、勤劳善良、勤俭持家”的家训家风,以身教和言教对家庭成员进行政治思想、道德品格、法纪伦理教育。家里的小辈好学上进,遵纪守法、爱岗敬业、孝老爱亲、诚信友善,他们家多次被阜宁县文明办评为“文明家庭”。

2019年,张之春搬到县城小区居住后,主动了解邻里基本情况,与小区住户话家常,相互沟通,迅速融入新的生活环境,推进邻里和谐。他见周边住户没有地方晾晒衣被,就在楼周边设置了几个移动晾衣架,既不影响环境又方便大家;他自备环卫工具,天天把楼栋周围打扫得干干净净。小区老人没有

室内活动场所,他就在家中腾出地方,提供桌椅、凳子、电视、书报、扑克等,成立小区老人活动室。

自阜宁县开展文明城市创建工作以来,张之春积极参加各项活动,帮助社区干部宣传和发动居民学习创文知识,落实具体行动。

### 参与公益活动,他是“热心人”

张之春积极牵头组织开展系列公益活动,组织老年人广场舞、象棋、扑克、自行车竞赛等活动,丰富老年人的生活。

他还组织志愿者逐村对老年人进行智能手机培训,帮助留守儿童和外出务工父母进行视频通话,在全县首家建成村居“老年人维权工作站”,多次为老年人维权,保障老年人的权益。

在关心下一代方面,他亲自参与编写25则红色故事,其中多篇被选入阜宁县《故事汇编》,到辖区中小学宣讲。对区内3名未成年人矫正对象,他有的放矢地开展针对性志愿服务活动,帮助他们回归社会。

张之春用实际行动诠释了“严谨、快乐、热心、担当”的生活理念,不仅让自己的晚年生活丰富多彩,也给身边的人带来了健康和快乐。

周凌飞 记者 郭敬雷

## “马王堆”来盐城啦

市博联手湖南博物院推出《汉·无极》

盐城晚报讯 盐城市博物馆携手湖南博物院,于1月中旬共同推出《汉·无极——马王堆汉代文物精品展》。

1972年至1974年间,在湖南长沙马王堆,考古工作者先后发掘了三座西汉古墓,这一发现震惊了世界。其中一号墓中出土的辛追夫人遗体,历经千年而不腐,其保存状态之好,堪称世界考古史上的一大奇迹。出土的大量珍贵文物,勾勒出一幅西汉贵族生活的图卷。

《汉·无极——马王堆汉代文物精品展》将展出马王堆汉墓出土的精品文物,再现食不厌精、琴瑟和鸣、罗绮丽裳的场景。据考古专家研究,辛追夫人荤素不忌,尤其喜爱“羹”。她特别爱猫,马王堆汉墓出土的大量器具上印有狸猫的图案。

据了解,《汉·无极——马王堆汉代文物精品展》已经搭建好时空隧道。T形帛画、彩绘漆棺等珍贵文物,将带领大家了解汉代人如何通过墓室布置和随葬品来表达对天国的想象和对永生的渴望。 记者 陈雪峰

## 盐城市博物馆跻身全国“热门百强博物馆”

盐城晚报讯 1月9日,由中国文物交流中心指导,博物馆头条统计发布的“中博热搜榜”,公布2024年第四季度全国“热门百强博物馆”榜单,盐城市博物馆跻身百强,以“中博热搜综合指数”3.28分排名第74名。

在这份榜单中,中国国家博物馆、故宫博物院和上海博物馆分别以“中博热搜综合指数”4.96分、4.88分、4.72分占据前三强。盐城市博物馆新馆于2021年开馆,集收藏、研究、展示、教育、交流等功能于一体,犹如一颗璀璨的明珠镶嵌在盐城城市中央。新馆设计融合古代建筑元素,建筑面积为3.07万平方米,展陈面积达7500平方米,馆藏文物2万余件,设有4大常设展厅、2个临时展厅、非遗展演中心、社教中心、文创生活馆等。

市博物馆负责同志表示,将继续挖掘文物背后的文化底蕴和人文精神,不断完善博物馆的各项功能,继续推出有深度、有创新、有特色的展览和活动,为人民群众提供更优质的文化服务。 记者 陈雪峰

## “中国好人”何俊成走进敬老院熬制腊八粥 奉上敬老情

盐城晚报讯 1月7日下午,“中国好人”何俊成和大丰区道德模范工作室部分志愿者,带着慰问品和食材,来到大丰区万盈敬老院熬制腊八粥,与56位老人和11名残疾人共度腊八节。

这天下午,何俊成和志愿者分工协作,熬制腊八粥。腊八粥香味四溢,敬老院里气氛热烈。大家喝着香气浓郁的腊八粥,脸上洋溢着喜庆的笑容。80岁的陈奶奶高兴地握着何俊成的手久久不肯松开:“你总是想着我们这些老人,熬了腊八粥,还带来慰问品。我感受到社会的温暖,知道大家惦记着我们。”

何俊成表示:“我们积极响应大丰区文明办开展的‘暖心腊八节·浓浓敬老情’文明实践活动,带动更多爱心人士一起参与敬老、爱老行动。” 仇育富 记者 陈雪峰