

盐马火热报名中

# 主办方提醒参与比赛须量力而行

□记者 陈雪峰

**盐城晚报讯** 盐城马拉松赛报名通道开启以来,选手们报名参加“盐马”的热情高涨。主办方提醒,参与“盐马”须量力而行。

据了解,参加马拉松赛的运动员须在比赛当日年满20周岁,参加半程马拉松赛的运动员须在比赛当日年满16周岁,参加迷你健身跑项目的运动员须在比赛当日年满5周岁。5周岁至14周岁的运动员参加迷你健身跑时,须由至少一名监护人或法定代表人(比赛当日年满18周岁)报名参加迷你健身跑项目并全程陪同参赛陪跑。

路跑比赛是一项挑战自身极

限的运动,具有一定风险。赛事主办方特别提醒,参赛者应身体健康且平时正常开展跑步锻炼,具有一定的运动基础。下列人群不宜参赛:有先天性心脏病和风湿性心脏病患者、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、高血压和脑血管疾病患者、血糖过高或血糖过低的糖尿病患者、比赛日前2周内患有感冒者、心电图显示具有潜在风险的心律失常者、心脏彩超显示有明显的心功能下降及心脏结构变化者、有明显的胸闷气短及明显的体能下降者等。此

外,比赛前一晚大量饮酒者或睡眠不足者及孕妇不宜参赛。

赛事主办方提醒参赛运动员,应根据自身实际情况和平时训练情况,选择参赛项目。通常情况下,经过6个月以上训练,且每周训练频次3至6次,单次最大跑量以目标速度或高于目标速度持续完成32至35公里而无重大身体不适者,可以参加全程马拉松赛。从安全角度来看,参加马拉松赛应循序渐进,距离上由短到长,速度上由慢到快,建议先从迷你健身跑开始,再到半程马拉松和全程马拉松。

## “马王堆”在盐开展

著名专家喻燕姣开讲“千年奇迹”

**盐城晚报讯** 1月16日,由盐城市博物馆、湖南博物院联合主办的“汉·无极——马王堆汉代文物精品展”在盐博特展厅与临展厅展出。

当天下午,湖南博物院马王堆汉墓及藏品研究展示中心主任、二级研究馆员喻燕姣,为盐城上公开课——《千古奇迹——漫谈马王堆汉代文物》,多角度分析马王堆汉墓背后的价值意义,掀开马王堆的神秘面纱;墓中女尸为何历经2000年而不腐?马王堆汉墓为何有那么多楚文化因素?被誉为“世界十大古墓稀世珍宝”之一的马王堆汉墓,出土了数量庞大、种类丰富的随葬品,彰显了汉代高度发达的物质文明和灿烂文化,这为研究汉代初期的经济、军事、天文、地理、医学、哲学、历史、科技及社会生活、丧葬礼制等提供了绝佳资料。

喻燕姣主要从事马王堆汉墓文物、古代玉器、金银器研究。出版专著10种;主编、合著或参与编撰著作60多种;发表研究论文110多篇;主持、参与国家级、省部级以上课题10多项;主持策划、参与陈列展览100多项。

记者 陈雪峰

志愿服务队一年上门服务村民千余次

## “小村大爱”点亮乡村温暖之光

1月13日,阜宁县罗桥镇沿街村村部热闹非凡,“小村大爱”志愿服务队年度工作总结会议暨积分兑换活动在这里举行。2024年度,“小村大爱”志愿服务队始终将服务村民作为重点工作,队员们累计上门服务村民1000余次。

在该村党总支的引领下,“小村大爱”志愿服务队自2023年5月成立时的8人小团队,到2024年底已壮大至24人。

2024年度,服务队将服务村民作为重中之重,累计上门服务

1000余次,与2023年相比增加56%。五保户、低保户家中,队员们洗衣做饭、打扫卫生,让他们的生活环境焕然一新;为65岁以上老人免费理发,一把把剪刀剪出的不仅是清爽的发型,更是老人们脸上洋溢的幸福笑容。

服务队在创新之路上不断探索。推出“微心愿”码上点单小程序,已接收点单251人次。小程序上新增“紧急求助”按钮,为村民与服务队之间架起了一座桥梁,实现精准对接。而“党建小

屋”作为服务核心阵地,不仅安排专人值班紧盯“心愿码”后台及时派单,还积极拓展服务内容,新增扶幼助学服务。

在当天的活动中,服务队对表现突出的队员进行奖励。赵树珍、邱庆梅获得“服务标兵”称号,臧娟、邓海云获评“优秀志愿者”。获奖代表邓海云分享自己的志愿服务经历,她的故事如同一股暖流,激励着在场的每一位志愿者。

记者 郭敬雷

## 公益电影《回老家过年》在阜宁首映

一场关于春节传递亲情的呼唤

**盐城晚报讯** 1月13日下午,一场洋溢着温情与感动的首映式在阜宁县中科城市广场举行。由张友亮编剧、导演的公益电影《回老家过年》在此揭开神秘面纱,与家乡的观众率先见面。

春节,这一承载着中华民族深厚情感与悠久文化传统的节日,宛如温暖的烛光,照亮了岁末年初。在现实生活中,无数农村的空巢老人守望着远方,盼望着城里的孩子们能回家过年。《回老家过年》这部公益电影,正是将镜头聚焦在这样一个质朴而动人的故事上。春节将至,家住农村的奶奶思念城里的孩子们,毅然决定进城探望。在城市里,奶奶与孙媳妇之间产生了一些小误会,好在家人们齐心协力,帮助奶奶解开了心中的疙瘩。当看到奶奶对老家的深深眷恋后,全家人一致决定,陪奶奶回老家过年,让亲情在熟悉的故土上绽放出最温暖的花。

这部电影全程在阜宁取景拍摄,从宁静的乡村小道到热闹的县城街巷,每一帧都饱含着浓浓的家乡味道。不仅如此,导演、演员大多是“土生土长”的阜宁人,他们用最真挚的情感、最朴实的表演,演绎着身边的故事,让观众们倍感亲切。

首映式现场,100多名观众齐聚一堂,共同沉浸在这场充满爱与温暖的光影之旅中。电影结



公益电影拍摄现场

束后,不少观众眼眶泛红,被影片中那份纯粹的亲情深深打动。作为影片的导演,阜宁县羊寨镇人张友亮在首映式上感慨万千。他表示,希望通过这部公益微电影,向所有在外面拼搏奋斗的年轻人发出真挚的呼吁:无论身处千里之外,都别忘了家中翘首以盼的老人,抽出宝贵的时间,回老家陪老人过年。

张友亮曾参与过多部微电影,如《回家》《美丽村庄》《网事》《壹酒壹肉》等。2020年,由他导演的微电影《网事》斩获苏州微电影节“最具效果影片奖”以及年度盐城市网信工作“同心圆”创新奖。

在首映式前,《回老家过年》主创团队还收到了一份特殊的惊喜——来自华鼎奖集团的一封信,信中邀请他们参加华鼎奖第40周年盛典。华鼎奖作为一项以演艺名人为评选对象的口碑奖,素有“老百姓口碑荣誉”之称,自2007年首届在北京举办以来,一直备受关注。此次主创团队获邀,无疑是对《回老家过年》这部公益电影的认可。

公益电影《回老家过年》的上映,不仅为这个寒冷的冬日增添了一抹温暖的亮色,更如同一声亲切的呼唤,提醒着每一个人,家是永远的港湾,亲情是最珍贵的财富。

记者 郭敬雷 文/图

阜宁县新联会开展暖冬慰问活动

## 20名困境儿童收到新年礼包

1月12日,阜宁县新联会携手县委统战部,暖心开启暖冬慰问活动。此次活动聚焦20名困境儿童,为他们送去冬日的温暖与新春的祝福。

慰问组一行来到孩子们家中,与孩子及其家长进行亲切交流。慰问组详细询问孩子们的身体健康状况、学习生活情况等,用温暖的话语鼓励他们要始终保持乐观积极的心态,勇敢地面对生活中遇到的困难。

在送上新春问候与节日祝福的同时,慰问组还为每一位困境儿童准备了实实在在的关爱。不仅有500元的慰问金,帮助缓解家庭的经济压力,还有由县新联会成员精心筹备的慰问礼包。礼包内包含阜宁大糕、保暖的羊毛衫以及新年台历等物品,每一样都饱含着对孩子们深深的祝福与关怀。

顾宝金 记者 郭敬雷



近日,盐城2024维萍艺术团迎新年会在一片欢腾的氛围中圆满落幕。演出现场,演员们激情四溢,载歌载舞,各类精彩节目轮番上演,为观众带来了视听的双重享受。此次晚会不仅是对过去一年艺术团丰硕成果的总结与回顾,更是为新的一年开启了充满希望与梦想的崭新篇章。

杉杉 摄