

线上参赛报名火爆 跑团活动丰富多彩

重庆市民为何对跑马如此热衷



□本报记者 黄琪奥

“21.0975公里，半马目标达成。”12月10日，在嘉陵江滨江路完成半程马拉松后，市民刘派通过“数字心动”App把自己的成绩上传到相应页面，完成了2021长江三峡马拉松线上赛。

重庆日报记者采访后发现，虽然受新冠肺炎疫情影响，长江三峡马拉松、重庆女子半程马拉松、重庆马拉松等多项马拉松赛事取消，但却没能阻挡市民跑马的热情。他们不仅积极参加线上马拉松赛，还通过举行多种与跑步相关的活动，释放对奔跑的热情。

重庆市民为何喜欢跑马？我们又应如何对市民进行引导，让他们能科学跑马？连日来，重庆日报记者就此进行了采访。

线上赛受到市民追捧

“目前已经有6万多人参与线上赛，远远高于我们的预期。”12月11日上午，2021长江三峡马拉松线上赛组委会工作人员张丹说。

作为重庆第二个全程马拉松赛事，2021长江三峡马拉松原定于12月5日在忠县举行。受疫情的影响，该赛事不得不在12月2日按下了暂停键，并于3日开启了线上赛报名。张丹说：“线上赛共分为全程马拉松（42.195公里）、半程马拉松（21.0975公里）、和永‘5’止境5000米3个组别。报名系统推出当天，就有2万多名市民报名。如今已有6万多人参与其中，超过一半的参赛跑者已完成线上赛打卡。”

家住渝中区的市民王雅鑫在6日完成了线上赛。他说：“我曾参加过3次长江三峡马拉松，很享受奔跑在忠县滨江路上的感觉。如今，这项赛事虽然不能举行，但我依然希望通过参加线上赛的方式，表明我对它的支持。”

除了长江三峡马拉松外，重庆市民对重马同样表现出十足的热情。根据重马组委会提供的数据显示，从10月30日重庆马拉松宣布延期到12月7日重马正



南滨路上，2021重庆长嘉汇半程马拉松比赛现场。（资料图片）

记者 卢越 摄/视觉重庆

式宣布取消的这段时间里，仅有数十名重庆本土跑者宣布退赛，更多的重庆跑者选择了坚守。更让人感动的是，这些跑者还在延迟公告的评论区里写下诸如“重马加油”“重马，我等你”等温馨的话语，表达对这项赛事的支持。

在11月14日，这个重马原定开跑的日子，有近14万名跑友参加了重马线上赛，不少市民的朋友圈被他们的跑步记录刷屏。“跑步的目的从来不是为了马拉松。即使之后没有马拉松比赛，我也会一直跑下去。”市民刘童表示。

记者在采访时还发现，虽然多个马拉松赛事转为线上，但我市的各大跑团依然相当活跃。比如ARG跑团就组织了一场内部马拉松赛，庆祝跑团成立8周年。而渝跑团、行风跑团等跑团则通过组织清山活动、轻越野等活动的方式，让跑友释放对奔跑的热爱。

跑步已成为一种生活方式

为何重庆市民对跑步会如此热衷呢？

“跑步让我身体更健康了。”在重庆跑圈颇有名气的跑友陈建云坦言。在开始跑步之前，陈建云被诊断出患有脂肪肝等多种慢性疾病。为了更好地锻炼身体，他在朋友的建议下，开始了每天打卡跑步的生活。“经过半年的坚持，我不仅身体指标恢复了正常，还瘦了10多斤。更重要的是，通过跑步，能让我短暂忘却现实生活中的种种压力，跑马真正改变了我的人生。”

社交媒体的兴起，也是助推跑马热潮的一个重要因素。“一些跑步App的流行，让跑步成了一种可以分享的社交方式，跑者通过这些社交软件，不仅可以看到自己的跑步成果，督促自己坚持打卡，还能向朋友传递一个时尚、阳光的自我形象，赢得朋友们的点赞。”38岁的重庆跑友谌琳说。

此外，重庆美丽的风景，无疑是吸引市民动起来的重要元素。“不同于其他城市，在重庆跑步真的可以说是一步一景，与其说在跑步，不如说是在看风景。在南滨路跑步，能领略两江四岸的美景；在巫山跑步，则能欣赏高峡出平湖的壮丽景色……面对这样的美景，你又有什么理由不动起来呢？”市民刘相慧笑称。

在重庆市体育局副局长张欣看来，重庆市民的“跑马热”还离不开诸多赛事

的助力，“重庆马拉松、重庆半程马拉松、重庆女子半马等赛事的举办不仅提升了重庆的城市影响力，还让我们基本形成完备的马拉松赛事体系，为广大跑者提供了沟通交流的平台。”

多种方式引导市民科学跑马

记者采访时还发现，随着跑马热潮的兴起，如今的马拉松已走过了野蛮生长阶段，逐渐成长为一项独特的综合性产业。早在2018年1月，国家体育总局、国家发展和改革委员会等11部委印发的《马拉松运动产业发展规划》指出，到2020年，全国马拉松规模赛事或超过1900场，各类路跑赛事参赛人数将超过1000万人次，马拉松运动产业规模预计达到1200亿元。

如今，马拉松赛事受到疫情影响，但不少业界人士认为，当疫情趋于平稳，马拉松将成为体育产业下一个增长点。

在这样的情况下，重庆又应如何借力，进而对市民的跑马热情进行科学引导，让其成为体育强市建设的重要助力呢？

“要想让市民实现科学跑马，首先要让市民对跑马有科学的认识。”全民健身专家郭淳表示，虽然如今跑步的市民越来越多，但很多市民对马拉松的认识仍有欠缺。与冰雪、越野等运动相比，跑步的入门门槛较低，但依然对市民的身体素质有较高的要求。我们除了可以利用各大社交平台宣传跑马知识外，还可邀请相关专家，通过定期举行科学跑马大讲堂等活动，在各类运动场地植入科学健身规则等方式，让市民加深对跑步的认识，实现科学健身、科学跑马。

“健康，是马拉松运动的首要价值。要引导市民科学跑马，未来重庆在举办各类马拉松赛事时，必须保有一颗敬畏之心。”西南大学体育学院院长黄晓灵表示，未来赛事主办方在举行各类马拉松赛事时，除了需按照《中国马拉松及相关运动办赛指南》的要求，在比赛期间起终点以及沿线配备急救设备（包括AED等）和专业医务人员外，还需科学规划赛事路线，并做好应对极端天气的预案，保证选手安全完赛。

数智移动 实事为民

重庆移动搭建“空地一体化”智慧农村农业体系

“十四五”规划纲要提出，加快推进数字乡村建设，构建面向农业农村的综合信息服务体系，建立涉农信息普惠服务机制，推动乡村管理服务数字化。

今年9月，中国移动正式发布《数智乡村振兴计划》白皮书，明确中国移动“十四五”期间全面推进乡村振兴的战略目标和行动计划。

中国移动重庆公司（下称“重庆移动”）秉持“数智移动，实事为民”的服务理念，在农村农业各领域积极推广5G、云计算、大数据、物联网、人工智能等新一代信息技术的应用，全方位布局数字乡村。

位于三峡库心的忠县是重庆移动今年重点布局的数字乡村区域之一。探访当地环境优势、特色产业后，重庆移动通过搭建“空地一体化”智慧农村农业体系，以5G技术为龙头推动了“三峡橘乡”田园综合体、“一镇三廊四区”等项目的数字化、网络化、智能化发展。

实时远程看家，村民安全感满满

在忠县磨子乡，忠县县政府与重庆移动携手打造“数字乡村”，在村户庭院安装的“移动看家”摄像头为外出务工的村民带来了满满安全感。

据磨子乡派出所所长介绍，以往村里年轻人外出务工，总担心家里老人情况，一旦老人耳朵不好电话没接到，就担心得不得了，民警警力有限，也无法每日走访每家每户。“现在有了这个摄像头，外出务工人员手机端就可实时看到家里情况，发现老人有状况，还可以隔空喊话。”

在对村镇老百姓大喇叭宣传疫情、防诈骗等信息方面，移动看家摄像头也起到了非常重要的作用，相比发宣传单节约成本的同时也提高了效率，反复播放，更能加深村民防诈骗意识。

据重庆移动忠县分公司总经理杨春介绍，这款摄像头是中国移动为“数



由重庆移动搭建的忠县磨子乡派出所“数字乡村”平台

字乡村”建设专门打造的一款多维度场景使用设备，它具有实时监控、全景夜视、云存回放、异常警告、授权分享、双向对讲六大功能，满足家庭、农场、公共场所等多场景的不同需求。

“乡村治理数”是中国移动重庆公司围绕农村地区的安防环境打造的一体化解决方案。多方面助力当地政府实现乡村公共安全视频监控覆盖，解决乡村安全综合治理等问题。

5G 网联无人机，一键启动多台作业

在忠县派森百柑橘城，忠县三峡橘乡田园综合体（首批18个国家田园综合体之一）核心区域，利用中国移动自主研发的5G网联无人机管控系统，实现作物生产全过程的精准化、智能化、规模化管理。据了解，利用5G网络可替代传统无人机的自建通信链路，无需专业飞手，即可实现远程一键

操控多台无人机自动作业。

据工作人员介绍，5G网联植保无人机可按照预设航线飞行，自动进行植保作业，还可远程通过大屏实时监测现场作业情况，如对农作物拍照、喷洒农药等。

基于5G网联植保无人机系统的远程一键式精准作业，当地农作物种植效率得到高强度提升，成本也得到了很大程度地节约。据统计，单架飞机每天喷洒600亩—1000亩，至少是人工作业效率的50倍。

虫情监测灯，让预防提早一步

为促进柑橘产业发展，重庆移动还搭建了派森百物联网平台，通过在果园安装气象站、虫情监测灯、温室环境检测传感器等前端物联网感知设备进行数据实时采集，通过物联网传输至后台，让园区管理人员可通过大屏、手机端采集数据，更精细化地管理园区作物。

其中，远程虫情测报分析系统利用

光、电、数控技术，实现虫体远红外自动处理、拍照上传、虫体自动识别、整灯自动运行等功能；在无人监管的情况下，能自动完成诱虫、杀虫、拍照、上传、虫体自动分析、排水等系统作业。

由5G/NB卡上传数据，通过物联网平台，最后由手机、计算机等终端设备呈现测报系统的所有数据，以便更直观地对昆虫的发生、发展进行监测、分析和预测，为柑橘病虫害提供服务，满足虫情测报、采集标本的需要。该设备连接后台大数据分析库，可自动识别虫体种类和数量。

下一步，重庆移动将全力推进数智乡村振兴行动，以数字技术助力农业“接二连三”，推动重庆乡村实现“生态美、产业兴、百姓富”的有机统一，让山城老百姓在感受到数智时代快捷便利的同时，提升满足感、幸福感、安全感。

张婷
图片由重庆移动公司提供

文明实践看巴渝·黔江

“以史鉴今，立党治国，是我们党的优良传统……让每位党员同志从历史中汲取精神力量，从而为实现乡村振兴注入无限生机和活力。”近日，黔江小南海镇桥梁村新时代文明实践站站长田维群组织开展了党史宣教“打卡”行动，通过回顾南海大堰的修建历史详解乡村发展变迁，鼓励党员们撸起袖子加油干。

如何既让党的声音“飞入寻常百姓家”，又能入耳入脑走心入行？今年以来，黔江区委用好广播传媒、互联网传播、氛围布置等多种宣讲方式，同时积极打造新时代文明实践所（站）长党史宣教“打卡”、“双百”专家“六讲”志愿服务等宣讲品牌，取得显著成效。

打造党史宣教“打卡”品牌 吸引全网500余万人次浏览

“情景促学，让历史‘活’起来，是新时代文明实践所（站）长党史宣教‘打卡’的一个典型特点。”黔江区委宣传部相关负责人介绍，黔江红色资源丰富、种类众多，既有革命旧址又有水车坪、红军渡、万涛故居等革命教育基地。同

时，依托遍布全区的新时代文明实践中心、所、站，用活这些“家门口的红色学堂”，就近就便在红色遗址遗迹现场开展党史宣教“打卡”，所长、站长带头引导党员干部前来“打卡”，在充满现场感、仪式感的氛围中，让党员干部受到沉浸式教育，切实增强学习教育的吸引力、感召力，实现了党史宣教从“室内”延伸到“室外”的转变。

为了更好地让宣讲贴近群众，党史宣教“打卡”还根据本地民风民俗，采用讲述、吟诵、打快板、讲三句半、歌唱、问答等群众喜闻乐见的形式，面向普通群众开展党史小故事、党史知识、党史上的今天、黔江、党史诗词、党史歌曲等宣讲活动，实现了党史宣教由“面向党员”向“面向群众”的转变。

党史宣教“打卡”的传播力、引导力、影响力不断增强。各新时代文明实践所（站）在现场开展党史宣教“打卡”的同时录制“打卡”视频，由区新时代文明实践中心办公室在各类平台统一发布，让更多的党史故事通过网络

从声声入耳到走心入行——黔江贴近群众讲好新时代文明实践新故事

进入千家万户，实现了党史宣教由“线下”向“线上”的拓展。

截至目前，黔江区已完成30个乡镇街道新时代文明实践所长、22个区级部门主要负责人党史宣教“打卡”视频刊播，这些视频在微信、抖音、公众号、电视等多种平台同频共振，全网浏览量500余万人次，引起社会的广泛关注和强烈反响。此外，全区村（社区）新时代文明实践站站长“打卡”视频也正在播出中。

引入社会专家资源 开展“双百”专家“六讲”志愿服务

在鹅池镇，每天早上8时、傍晚6时，村头寨尾的“大喇叭”就会准时响起，向村民宣讲党的好政策；在白土乡，每逢“1、6”是“赶集日”，白土乡整合多项资源搭建“一律（1、6）来说事”服务平台，把宣传和为群众办实事结合起来，强化普法宣传，推动干部群众“连心结”；在水田乡，宣讲队走进农科院坝会，全乡上下掀起学习热潮……

“在讲好新时代文明实践故事方面，我们既有因地制宜的百花齐放，又通过引入社会专家资源，打造‘双百’专家‘六讲’志愿服务品牌。”黔江区委宣传部相关负责人介绍，依托新时代文明实践“双百”专家（理论政策宣讲专家101名、知识技能培训专家147名），广泛开展以“讲理论、讲政策、讲法律、讲科技、讲健康、讲典型”为主要内容的新时代文明实践“六讲”志愿服务。

比如，为了推动《重庆市文明行为促进条例》走进村社区，9月17日，白土乡邀请“双百”专家王磊为各村社区群众代表宣讲条例：“黄大娘，现在乡上建了垃圾转运站，垃圾不在屋前院后乱倒是不是房子住起都安逸多了？”“舒服得很哟，文明习惯好处多呢。”黄大娘在宣讲现场高兴地回答。活动中，宣讲人员用通俗易懂的语言解读，倡导广大群众自觉践行文明礼貌、助人为乐、保护环境等，还通过互动问答形式，进一步加深印象，鼓励村民讲文明话、干文明事、做文明人，持续深入移风易俗。

200余名“双百”专家以“讲、唱、演”结合，“理论+文艺+志愿服务”组合的方式进机关、农村、社区、企业、校园。截至目前，黔江已经组织开展“六讲”志愿服务1300余场次，全区30个文明实践所、219个文明实践站覆盖率达100%。

努力营造宣讲氛围 城区悬挂宣传标语数千幅

12月的大雪节气，走在黔江城区的街头，路上随处都能看到悬挂着的全会精神和学习教育宣传标语，“天气虽有寒意，这些标语却温暖着大家，激发出奋斗前行的动力。”黔江区委宣传部相关负责人介绍，通过采取氛围布置、媒体宣传、活动组织、精品锤炼等多种方式，努力营造宣讲氛围，让群众直观地感受到新时代的发展、黔江的新面貌。

其中，在氛围布置方面，黔江在城区的主次干道、公共广场、交通站点、社区小区等重要点位发布全会精神宣

传道旗、标语等3800余幅，庆祝中国共产党成立100周年主题标语3200余幅；在城区主次干道、社区小区、公园广场等重要点位及农村地区发布社会主义核心价值观公益宣传广告3600余幅。

在媒体宣传和活动组织方面，黔江在区属媒体的重要版面、重点时段、重要页面开设“奋斗百年路 启航新征程”“学党史 悟思想 办实事 开新局——迎接建党100周年”“党史上的今天·黔江”等专栏，及时转载转发中央、市重要会议精神，宣传报道全区各级各部门活动动态，累计刊发相关稿件3500余条；以庆祝中国共产党成立100周年为主题，开展“永远跟党走”群众性主题教育活动，依托黔江区烈士陵园、黔江区“四史”教育馆、水市红军革命陈列馆等阵地开展红色教育活动800余场次。

在锤炼精品对外展示方面，黔江区组织区委宣传部等6个单位骨干参加全市新时代文明实践“六讲”志愿服务大赛，讲理论——《百岁正年轻 砥砺前行》、讲健康——《科学减肥 健康一生》等6个作品在片区赛中全部获奖，其中区卫生健康委吴彩霞宣讲的《科学减肥 健康一生》在重庆市新时代文明实践“六讲”志愿服务大赛决赛中获奖。 唐楸