



市民在南国热带花园跑步健身。本报记者 李忠 摄

# 体育运动 渐成度假“新宠”

记者 林明聪 通讯员 杨宇彤

一支百人组成的长跑队伍，在风景秀丽的吴川市江心岛生态公园里尽情奔跑，享受运动带来的乐趣——这是今年中秋国庆“双节”长假期间，吴川市跑步协会会长郑超牵头组织的一场马拉松欢乐长跑活动，“跑友”们相约一起在奔跑中享受节日的活力与闲暇。

热爱运动、热爱奔跑的城市，是充满活力的。近年来，体育运动渐成众多市民的度假方式——假期不远行，约三五好友或者志同道合者，一起跑一场马拉松，来一次远途骑行，或只是约一场球赛……不管是否远行也要“动起来”，在运动中享受生活的快乐与美好。



市民在公园的健身区内打乒乓球。本报记者 李忠 摄

## 相约奔跑共度佳节

“马拉松赛事成为展现城市形象的助推器，为开放和发展注入强劲活力，一座热爱运动、热爱奔跑的城市，有一群热爱奔跑的爱好者，这城市的光彩就是充满活力的。”郑超说，近年来，跑步等体育运动已不仅仅是健身的需求，而是已渐成众多市民度假的新方式。节假日里，越来越多人愿意“动起来”，享受运动带给生活的快乐与美好。

每当华灯初上，吴川市江心岛生态公园迎来不少锻炼的市民，他们有的在球场上尽情挥动手中的球拍，有的绕公园挥汗如雨跑步。长假期间，在鉴江两岸运动锻炼的市民比平日明显增多，他们有的沿着江滨慢跑，有的并排快走，锻炼健身的同时欣赏美丽江景。

参与了江心岛生态公园里的马拉松奔跑的吴川市民陈先生表示，对于他这样没有旅行计划的人来说，就近“动起来”也是一种元气满满的过节方式，“平常上班比较忙也没有出去运动，这几天好不容易空下来，就和朋友约着跑个半马，出出汗放松心情，也算是过节”。

“每逢国庆节等重大节日，吴川市跑步协会都以长跑形式庆祝节日。”郑超告诉记者，他们还曾在国庆长假期间主办过粤西马拉松友谊联赛，来自徐闻跑团、湛江铁人三项运动协会跑团、湛江跑团、海东跑团等一众“跑友”，相聚奔跑在吴川江心岛生态公园，为粤西热爱马拉松的健儿提供了相互交流学习机会，吴川跑协和湛江各跑团团体一起，在江心岛跑出了一片充满活力的天地。除了吴川当地的“跑友”外，来自湛江市、雷州、徐闻、廉江、甚至茂名、阳江、信宜等地也有不少“跑友”曾参加过吴川跑团组织的活动。

“一个人可以跑得很快，但一群人却可以相伴跑得更远。”郑超说，抱着这样一种运动分享的理念，跑步健身爱好者们一起奔跑，穿梭在公园、湖畔、道路间，享受跑步带来的快乐，同时也饱览了吴川优美的风光——成队跑动的身影也成为近年来吴川景区靓丽的风景线。

## 运动中享受“动感假期”

长假期间，不少市民选择了出行游历名山大川，也有不少市民选择了留在原地开启休闲模式。于是，在湛江市各大公



2023“海油杯”坡头区迷你马拉松赛，爱好者们热情参与。本报记者 林石湛 摄

园、广场、体育场馆、健身房、小区、街心游园，随处都可以看到跑步、骑行、健身、跳绳的人。不论是在健身房推铁出汗，还是在羽毛球场“挥拍来战”，抑或是纵情遨游于鉴江水面，或奔跑在途中，他们都只是在运动中挥洒着汗水、放松着身心，享受着酣畅淋漓的“动感假期”。

“过去旅游相聚，大家常常都喜欢吃喝玩乐；现在出游我们却常常会选择参加骑行比赛，不仅欣赏了美景，还锻炼了身体、结交了朋友。”赤坎区居民梁先生喜欢骑行，近年来也在骑行活动中结交了一众志同道合的“骑友”，每逢节假日便相约汽车出行，“一边看风景，一边锻炼身体”。

在霞山区某健身俱乐部，有的人在跑步机上挥汗如雨，有的人在练习器械。

“现在生活越来越好，大家开始把注意力放在健康方面，我利用假期好好锻炼一下，加上饮食调整后从内到外都感觉不一样了。”正在器械区锻炼的市民杨先生说，平时工作很忙，只能每个周末健身两次，今年“双节”8天长假，他给自己制定了一个7天的饮食健身计划，“难得有一个星期可以让自己好好的按照计划来健身饮食作息，一定要有效利用起来”。

该健身俱乐部负责人表示，这两年假期健身越来越热，假期锻炼的时间比较充足，能更好地规划健身方案。经过一段时间的连续健身，可以更好地给自己充充电，假期结束后也能以较好的精神状态迎接职场新挑战”。

## 热爱运动正成新风尚

近年来，热爱运动、享受体育、全民健身正在成为一种新风尚，“我运动、我健康、我快乐”正逐渐成为了许多市民喜爱的生活方式。“每天锻炼一小时，幸福生活一辈子。”这句话也已经成为越来越多湛江人的共识。

近年来，湛江加快推进基本公共体育服务体系，建设了一批全民健身场地设施，充分挖掘城市绿地空间承载体育潜力，推进城市慢跑步行道、绿道建设，打造百姓身边“15分钟健身圈”。市民在日常生活中越来越愿意“动起来”，享受运动带给生活的快乐与美好，这不仅提升了社会大众的健康水平，丰富了人民精神文化生活，对推动社会发展等方面也将起到重要推动作用。

“很多市民平时忙于工作，利用节假日出门运动，既能健身又能呼吸新鲜空气，是对身心的一次放假。”吴川市本土文化研究者梁杰认为，伴随健康意识增强，市民朋友会在闲暇时光约上三五好友去打球、跑步、爬山或跳广场舞等，一起运动能拉近人与人之间的距离，同时也是种更健康的社交活动。

“运动已变成普遍的健康生活方式，从个人到社会层面都有积极的体现。而体育运动的乐趣以及社交属性，让越来越多的市民有了新的度假选择。”梁杰说。

# 把体育公园建设好、利用好 塑造城市格调品位的新名片

在国家发展改革委、体育总局日前联合召开的体育公园建设推进会上，两部门提出扩大公益性、基础性全民健身服务供给，把体育公园建设好、利用好。让体育公园切实成为全民健身场地设施的新载体，提升人民生活水平的新举措，带动经济恢复增长的新场景、塑造城市格调品位的新名片。

会议提出，要把生态保护摆在重要位置，确保体育公园建设不逾越生

态保护红线，不破坏自然生态系统，科学合理规划体育公园选址，将方便可及理念贯穿建设始终，增加群众身边的体育场所供给。要用赛事活动激活场地设施，举办更多群众性、公益性的活动，充分调动社会力量参与体育公园的建设和运营，提升服务质量。各级发展改革和体育部门要统筹利用各类资金加大对体育公园建设的支持力度，推动解决体育公园建设运营面临的问题。 新华



红树林低碳骑行游参与者走进世乔金牛岛红树林，感受沿岸风光。本报记者 张锋 摄

# 从“骑行热”看 年轻人生活方式新动向

十几公里的绕圈线路两旁，植被繁茂、水塘澄明……位于安徽省合肥市西郊的小岭南，是当地一处热门的骑行目的地。

粉黛花海路边，25岁的骑行爱好者胡涛和五位车友正驻车休息，拍照留念。胡涛怎么也没有想到，自己短短三个月的骑行时间，就组织起了一支20多人的“休闲骑”队伍。

“今晚去哪儿骑？”“大蜀山，有没有人呢？”“下午三点出发去小岭南！”……胡涛看着微信群里的约骑信息兴奋地说，“群里不少车友是在车友店认识的，车友店就是我们约骑的一个据点，几乎每天都有人相约结伴骑行”。

这个骑行队里的车友，大多是在今年入迷骑行这项爱好。大家选择骑行的原因不尽相同，有人是用于日常通勤，有人是受骑行短视频吸引，有人抱着运动健身的想法，有人希望舒缓工作的疲惫。

转动的自行车车轮下，还承载着这群年轻人的社交需求。“队伍里各行各业的人都有，大家一起切磋技术、讨论装备，骑行的最终点往往是一场聚餐。”胡涛说。

国庆节前夕的夜晚10点，位于合肥市蜀山区的一家自行车门店灯火通明，一位店员正坐在台阶上忙着组装一辆公路自行车。她边拧着扳手边告诉记者：“从去年下半年开始，店内销量火爆，最近单日出货量接近10辆。有几款热门车型处在供不应求的状态，需要至少排队3个月等待到货”。

安徽省合肥市自行车运动协会秘书长钟先海也明显感受到合肥骑行氛围日渐浓厚，“从协会组织骑行活动的频率来看，往年协会大致每月组织一场骑行活动，今年则增加到每周安排

一到两场骑行活动。”“休闲骑”队伍里的骑行者孟旭抱着运动健身的想法购入了公路自行车，两个多月他就把骑行变成了一种痴迷的爱好，最近更是关注起了公路自行车赛事，“带冲手”“大集团”“关门时间”等比赛术语脱口而出。

“天气好的时候几乎每天都要出门兜一圈，几天不骑就觉得浑身不得劲儿。”孟旭说。

“骑行的参与门槛较低，不受时间地点的限制，而且相比于室内运动，骑行可以在运动健身的同时探索城市和郊野风光。”孟旭说，更让他“上瘾”的是骑车时风在耳边作响，自在、松弛、沉浸的感觉。

中国自行车协会在今年9月公布的数据显示，目前我国自行车社会保有量超过2亿辆，全国城镇居民每100次出行中，约有30次由“两轮出行”完成。从“City Walk”的火热到“两轮出行”的高频，年轻人的生活方式正发生着改变。

钟先海认为，自行车正从单纯的代步工具发展为一种休闲时尚的运动形式和环保低碳的生活方式，并涌现骑行热潮，是生活态度上的转变，反映了低碳健康理念普及。

在少荃湖骑行突破爬坡、竞速技术，大蜀山骑行探索都市夜景，翡翠湖小环线辐射周边高校和居民区里的骑行爱好者……除小岭南的观光骑行路线，合肥的骑行爱好者开发出了多元的骑行路线，形成了独特的骑行文化。

在钟先海看来，骑行为人们提供了一种“更沉浸、深入、健康的方式”去体验和探索一个城市，而越来越多的人加入骑行队伍也带动低碳、绿色出行，为城市注入了活力和朝气。 新华

# 关于设置广东省遂溪江洪国家级海洋牧场礁区警示浮标的通告

广东省遂溪江洪海域国家级海洋牧场示范区是农业农村部公布的第三批国家级海洋牧场示范区，该示范区位于湛江市遂溪县江洪镇江洪港外北部湾东北海域。依据农业部颁布的《渔业航标管理办法》和湛江市人民政府《关于广东省遂溪江洪海域国家级海洋牧场示范区人工鱼礁建设项目用海的批复》(湛府海审(2022)14号)，我局在该海区设置4个警示浮标，4个警示浮标的连线范围为海洋牧场礁区范围，请过往船只注意避让，未经我局批准不得擅自进入该海区作业。浮标具体位置和识别如下：

- ①109° 34'13.569"E, 21° 2'07.802"N;
  - ②109° 34'47.526"E, 21° 2'07.822"N;
  - ③109° 34'47.997"E, 21° 1'18.035"N;
  - ④109° 34'14.045"E, 21° 1'18.150"N。
- 2. 警示浮标规格**
- ①警示浮标塔身为大黄色浮鼓;
  - ②尺寸单位以mm计标体;
  - ③标体材料:船用钢板,标体形状:桶形,表面颜色:大黄ALA,直径1.5m,壁厚4mm,内部填充材料泡,灯架高度(含雷达反射器)2.0m,总高3.48m,锚灯:射程5海里,灯壳单节,灯质橙黄,太阳能警示灯(黄色)。
- 特此通告

遂溪县农业农村局  
2023年10月16日

## 遗失声明

- 湛江市赤坎华强面粉厂遗失公章一枚,编号:4408024013831,声明作废。
- 湛江市赤坎区大埠村民委员会谭屋第一村民小组遗失银行开户许可证正本,核准号:J5910001327503,声明作废。
- 湛江市赤坎区大埠村民委员会谭屋第二村民小组遗失银行开户许可证正本,核准号J5910001315405,声明作废。
- 湛江市赤坎区大埠村民委员会谭屋第三村民小组遗失银行开户许可证正本,核准号:J5910001315703,声明作废。
- 广东省湛江市霞山区新屋村北五巷16号101房陈加利遗失残疾人证一本,证号:44080319851028345232,声明作废。
- 湛江市霞山区半咸甜食品加工坊杨越豪遗失湛江市霞山区市场监督管理局2020年11月17日签发的广东省食品生产

- 加工小作坊登记证一本,编号:GD080300091,有效期至:2023年11月16日,声明作废。
- 广东省雷州市雷城街道广朝南街8602号曹誉匀遗失雷州市公安局2015年签发的身份证,声明作废。
- 广东省湛江市坡头区南三镇田头圩路1297号陈伟健遗失湛江市公安局南三分局2018年签发的身份证,声明作废。
- 杨梅娣遗失道路运输经营许可证正本,证号:440800083090,声明作废。
- 湛江市霞山区苏瑾餐饮店张天宇遗失湛江市霞山区市场监督管理局2020年10月27日签发的食品经营许可证副本,许可证编号:JY24408030102424,声明作废。
- 广州市白云区石井宋江小简约服饰店(宋江小)遗失广州市白云区工商行政管理局2010年10月12日签发的营业执照

- 正、副本,统一社会信用代码:92440101MA5A360F0D,声明作废。
- 徐闻县老乡餐饮店遗失徐闻县食品药品监督管理局2018年11月07日核发的食品经营许可证正本,许可证编号:JY24408250032225,声明作废。
- 徐闻县卢燕珠熟食摊遗失徐闻县市场监督管理局2017年04月20日核发的营业执照正、副本,统一社会信用代码:92440825MA4WFCXY6H,声明作废。
- 徐闻县恒达食品商行遗失徐闻县市场监督管理局2017年9月2日核发的营业执照正本,统一社会信用代码:92440825MA4X5AN3XU,声明作废。
- 吴川市梅录景娣熟食摊遗失由吴川市工商行政管理局2014年颁发的食品流通许可证(正)正本,许可证编号:SP4408831450040964,声明作废。