

# 2025莆田马拉松本周日鸣枪开跑

本报讯 (全媒体记者 陈沛达)2025莆田马拉松将于本周日鸣枪开跑,1.4万名跑者将沿着串联18处城市地标的赛道,体验“跑一场马,识一座城”的沉浸式文化之旅。

赛道沿线精心布置23个非遗展演点,构成流动的文化长廊。沿途将上演被誉为“宋元南戏活化石”的莆仙戏、有千余年历史的十音八乐表演,以及南少林武术、舞龙舞狮表演等20余种民间非遗,为跑者加油助威。

赛道及终点设置多处特色美食品尝点。参赛包中,包

含海带即食鲍鱼。市体育中心南广场将举办美食嘉年华,30余个摊位汇集烟豆腐、土笋冻、赤饼等莆田非遗小吃,还引入深沪拳头母、漳州四果汤等闽南非遗美食及网红创意菜品。比赛当日,半马终点(莆田学院紫霄校区)和全马终点(木兰溪治理展示馆)还将为选手提供桂圆红枣汤、西天尾扁食汤、绿豆汤、炝肉汤、炝粉等多种热食,让跑者领略莆田城市的温度与烟火气。

作为赛事总冠名商,青春之家(福建)体育用品有限公司

为本次莆马提供了全方位支持。公司不仅在参赛包中为每位跑者配备专属跑鞋,更投入价值300多万元的装备资源,并设立近100万元的“玩觅战队PB奖励”,助力跑者突破自我。

青春之家(福建)体育用品有限公司董事长郭景表示,该公司全力打造运动鞋品牌,让马拉松成为展示莆田鞋实力的窗口。此次赞助的3款跑鞋将木兰溪治理理念、莆田“田径之乡”基因融入其中,希望通过“体育+文化”的融合,让跑者在奔跑中感受莆田的产业实力与文化底蕴。

## 助推全民阅读

本报讯 (全媒体记者 林英 通讯员 黄霞 赖丽清)今年以来,中国邮政莆田市城厢区分公司(以下简称“城厢邮政”)以提升全民文化素养、践行社会主义核心价值观为主线,深入开展“全民阅读·书香城厢”系列活动。截至目前,已累计举办10场公益图书巡展,营造书香氛围。

城厢邮政积极发挥牵头作用,联合区教育局、区委宣传部、区文化体育和旅游局等部门,构建“邮政牵头、政企协同、全域参与”的工作机制。通过精准选取人流密集的商圈、广场及文化场所作为展点,统筹书籍调配、场地布置与人员安排,确保活动有序开展,形成推动全民阅读的合力。

巡展活动注重形式创新,现场设置阅读打卡环节,增强互动体验,并向参与师生发放班级图书角建设券,助力校园阅读阵地建设,进一步激发青少年阅读兴趣。

全民阅读是一项长期性、公益性的文化工程。下一步,城厢邮政将持续拓展活动覆盖面,推动阅读服务向农村、社区、校园延伸,不断扩大影响,使阅读深入基层、惠及大众。

## 美育润心 戏剧化人

### 经典话剧《盛宴》在湄洲湾职业技术学院上演

本报讯 为深入推进美育工作改革,日前,湄洲湾职业技术学院携手福建人民艺术剧院,将经典话剧《盛宴》搬入校园,为师生们带来了一场沉浸式的美育盛宴。这场兼具思想性与艺术性的话剧演出,是该学院美育润心、戏剧化人的生动实践。

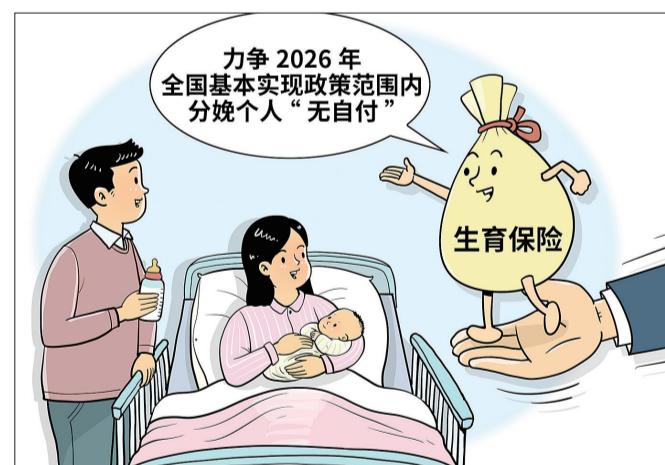
据了解,话剧《盛宴》以陈家家族的故事为线索,在悬念迭起的剧情中探讨亲情与人性的深层命题。随着剧情推进,演员们精湛的表演让现场师生体验到舞台艺术的魅力。

本次演出不仅是一次高质量的艺术实践,还是一堂沉浸式的美学教育课。观看演出的学生们表示,这场话剧演出跳出了书本理论的框架,让他们在艺术欣赏中学会观察社会、思考人生,对“家”与“责任”的理解也更为深刻。

下一步,该学院将持续深化美育教育改革,引入更多反映时代特征、蕴含中华优秀传统文化的精品文艺作品,让艺术之美浸润校园每一个角落,引导青年学子在艺术熏陶中树立正确的价值观,成长为兼具专业素养与人文情怀的新时代职业人才,为社会发展与国家建设注入青春力量。(陈佳勇 吴伟锋)

## T 图说

### 社会经纬



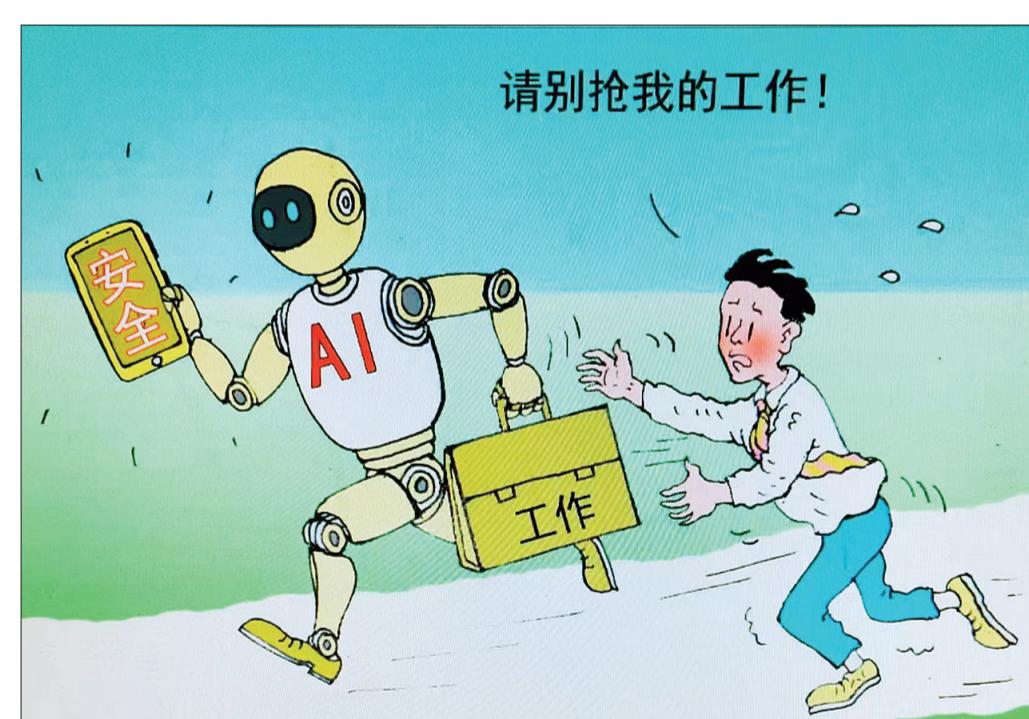
● 全额保障 朱慧卿 作



● 均衡适量 哒咩 作

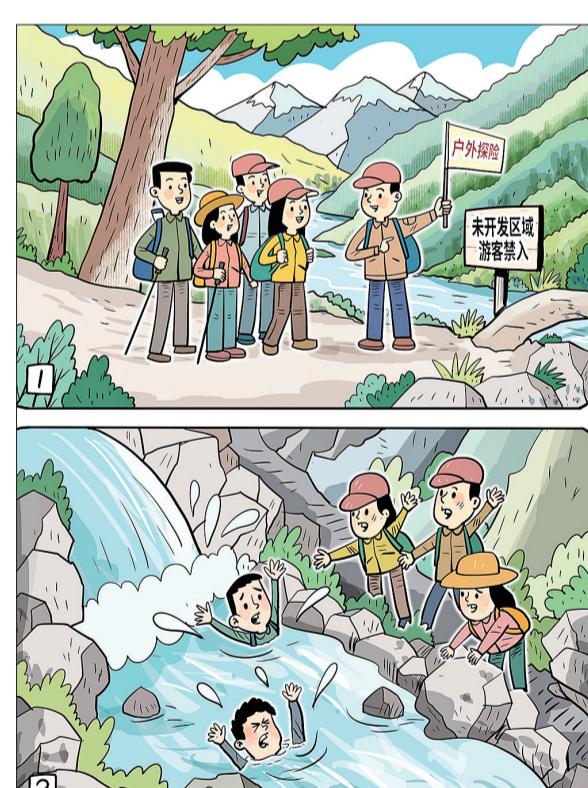


● “微雕字体” 王琪 作

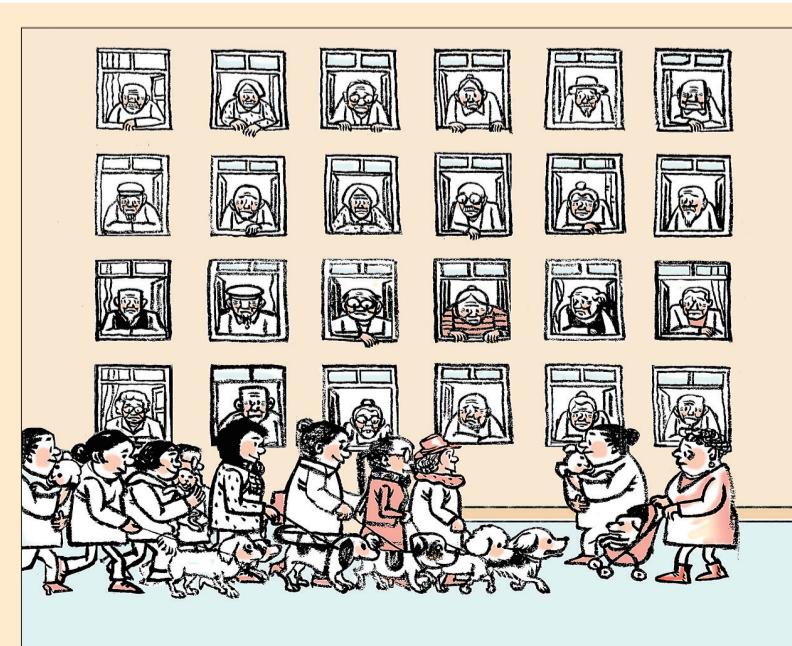


## ● 未来已来

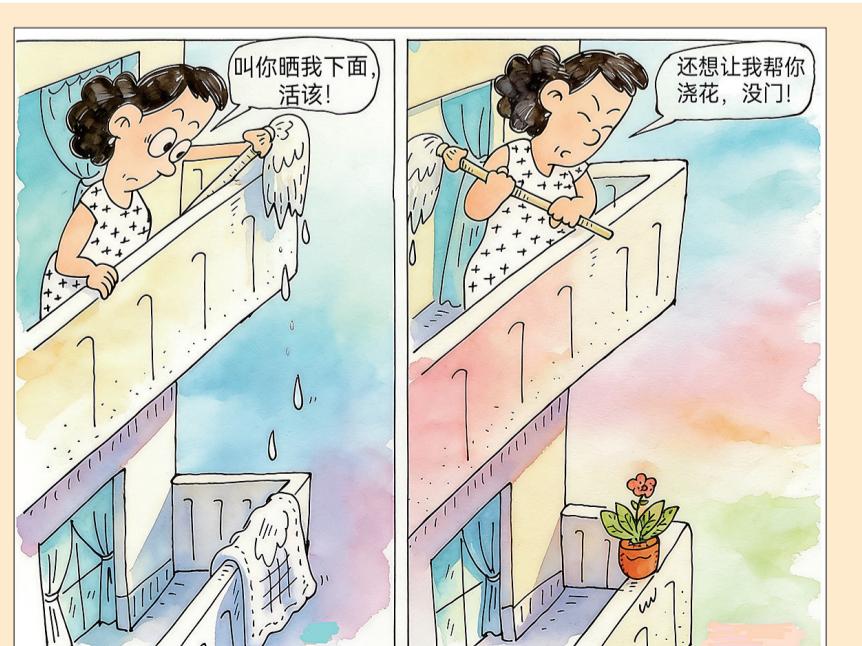
李向东 作



●“探险”变“遇险” 且亭 作



●望“狗”兴叹 鲁楠 作



● 楼上楼下 韦荣景 作

## 全国残特奥会冠军翁卿回母校分享拼搏故事

本报讯 12月22日,第十二届全国残运会冠军翁卿返回母校莆田第十四中学,以“感恩·自强·逐梦”为主题,为在校师生作励志报告。

在全国第十二届残运会暨第九届特殊奥林匹克运动会上,翁卿勇夺羽毛球项目1金1银1铜的好成绩。报告会上,翁卿回顾自己的成长与训练历程表示,赛场上的荣光,源于日复一日的汗水与坚持,也离不开社会各界的关爱与支持。她表示,母校注重行为习惯养成的教育,为她铸就敢拼搏、勇奋斗的性格底色,这成为她战胜困难、不断突破的重要力量。

翁卿还寄语学弟学妹们,要珍惜宝贵的校园时光,扎实学好知识,锤炼意志品格,在未来的人生道路上勇敢奔跑、不断攀登,创造属于自己的精彩。(林娇容 林加景)

### 寒冬至,“泳”者出!

### 这份科学“冬泳”指南请收好

冬季来临,气温骤降。当大多数人裹紧棉衣、追寻暖气时,有一群“泳士”却选择寒冬入水,在极限挑战中锻炼身体。近年来,被誉为“血管体操”的冬泳正吸引着越来越多人参与。这项“反季节”运动有何魅力?新手“泳士”又该如何科学、安全地畅游这片“勇敢者的水域”?记者为此采访了相关专家。

宁夏医科大学总医院心血管内科主任医师王竟靖表示,冬泳的核心机制在于人体对冷刺激的应激与适应。接触到冷水时,人体皮肤毛细血管急剧收缩,血液被挤向深层脏器;出水后温度升高,血管反射性扩张,血液回流体表。一缩一胀的过程是对全身血管进行高强度、高频率的“按摩”和锻炼,能有效改善血管内皮功能,降低动脉僵硬度。“长期规律冬泳有助于改善血液循环与血压调节,提升心脏效率,加快新陈代谢。”王竟靖说,冬泳还通过激活交感神经系统,产生强烈的愉悦感、兴奋感和镇痛效果,可以对抗压力和抑郁情绪,这就是冬泳的魅力。

如何科学冬泳?哪些人群不适合冬泳?王竟靖指出,下水前要做好充分准备,比如评估天气环境、身体状态,准备干爽、保暖、易穿脱的衣服鞋帽,以及颜色鲜艳的泳帽,以便救援识别。入水时禁止跳跃入水或一头扎入水中,这会对心血管系统造成毁灭性冲击,应先用水拍湿面部、后颈、胸口和四肢,然后缓慢入水,从脚到躯干逐步浸没。出水后要快速擦干躯体保暖,通过慢跑、快走等温和运动科学复温,预防“回暖休克”。

“决不能立即热水淋浴、泡热水澡或靠近火炉、暖气片,这会导致外周血管急剧扩张,引发‘回暖性低血压’,造成脑部缺血、头晕,甚至晕厥,是极其危险的。”王竟靖说,心脑血管疾病患者、癫痫患者、严重呼吸系统疾病患者、甲状腺功能减退者等群体严禁冬泳,对他们而言风险远大于任何潜在益处。

据新华社