

动起来，让假期更有活力

——越来越多市民以运动的方式健康度假

领衔新闻

ingxianxinwen

怎么过？有人通宵，有人旅游，也有人选择以运动的方式拥抱假期，在汗水与活力中度过别样的假日时光。

10月6日清晨5时30分，天还没亮，市体育中心体育场的灯光下，已经有十多个身影在跑道上挥汗如雨。张先生带着儿子纵情奔跑，这是这对父子坚持晨跑的第30天。

张先生的儿子是莆田中山中学七年级学生，今年暑期，由于他喜欢吃高热量食物，又缺乏运动，胖了七八斤。秋季新学期伊始，张先生每天清晨拉着儿子到体育场健身。他要求孩子“管住嘴，迈开腿”。春节前，将体重控制在70公斤以下。

跑道另一侧，31岁的林怡婷正和闺蜜并肩慢跑。她是市区一家电子商务公司女职员，今年“五一”假期，她和闺蜜去新马泰自助旅游，叻沙、河粉、肉骨茶吃得过瘾，懒觉睡到自然醒，可没多少天，修身牛仔裤穿不下了。国庆放假前，她就和闺蜜约好，每天上午到市体育中心跑5公里。

“我的目标是BFP（体脂率）保持在20%左右。”林怡婷擦了擦额头的汗，语气坚定。为了身材和健康，自律是必须的。

48岁的黄明磊是市直一家事业单位中层干部，自称典型的“久坐族”。因中秋节前体检查出“三高”，他不得不重视起健康。国庆假期，他没有像往年一样宅在家里刷手机，而是一大早出现在跑道上。“跑得慢，但每天都在坚持。”他说。

“按规定，春夏秋三个季节，体育场早晨6时开门。可大家健身热情很高，经常清晨5时就有有人在门外热身，等待入场。



清晨6时许，天边泛起鱼肚白，体育场里锻炼的人越来越多。

所以，我基本在5时10分左右，赶来开门。”市体育中心体育场女保安告诉记者，国庆假期，每天到市体育中心体育场跑步的有千余人次。

记者在现场看到，跑道上既有头发花白的老人，也有中小学生，还有三五成群的年轻人。有人戴着耳机独自慢跑，有人结伴快走，还有人跳绳、拉伸。

莆田嘉仕德健身俱乐部的社会体育指导员（健身）中级教练蔡羽晖建议，假期记得把运动纳入日程。

成年人和青少年建议每周进行3~5次中等强度及以上运动，每次30分钟以上，可选择快走、慢跑、跳绳、游泳等方式。

“很多人假期选择补觉、通宵娱乐或者急行军式旅行，其实都不如规律运动来得实在。”蔡羽晖说，规律运动不仅能控制体重、增强体质，还能改善情绪，提升工作效率。关键是坚持，哪怕每天跑、走结合半小时，1个月就能见成效。秋季晨跑，更能带来运动的舒适感和良好的体验。

他说，在市体育中心体育场跑步，的确是个不错的健身选择。其塑胶跑道能保护膝盖，而且全免费。

清晨6时许，天边泛起鱼肚白，体育场里锻炼的人越来越多。张先生父子完成了10圈跑，小张喘着气，脸上却带着笑。林怡婷和闺蜜跑完5公里，正在拉伸。黄明磊擦了擦汗，准备回家吃早饭。

国庆假期，这群市民选择用脚步丈量清晨，用汗水为健康“补课”。正如张先生所说：“跑完这10圈，一天都精神。”

全媒体记者 刘永福 文/图

寒露已至，莆田入秋？

莆田气象部门称，这波降温未达到入秋标准

本报讯（全媒体记者 黄凌燕）昨日，国庆节后上班首日，迎来寒露节气。秋风起，外出能明显感受到“天凉好个秋”的舒爽。

“袅袅凉风动，凄凄寒露零”。唐代诗人白居易的诗《池上》描述了寒露秋境。作为秋季的第五个节气，也是二十四节气中首个带“寒”字的节令，寒露标志着气候由凉爽向寒冷过渡。昼夜温差显著，街头“乱穿衣”模式上线，长袖与短袖同现，秋装与夏装“同框”。记者从市气象局了解到，昨天气温22℃至27℃。

回顾国庆假期，气温一降再降，市气象台台长梁宝元分析，受冷空气影响，10月5日至9日平均气温下降6℃至8℃，最高气温降至26℃至28℃，最低气温降至14℃至22℃。假日期间，10月1日气温最高，为28.9℃；10月5日气温最低，仅22.3℃。

通常人们认为，立秋节气来临就意味着入秋；事实上，我国南北气温差异大，立秋并不能作为秋天的开始。眼下，立秋已过，寒露已至，莆田入秋了吗？根据现行的《气候季节划分标准》，当连续5天的滑动平均气温低于22℃时，找到对应日平均气温序列里第一个低于22℃的日期，再与常年秋季起始日作比较，符合要求的，才是当年的秋季起始日。莆田气象部门表示，这波冷空气过后，气温又将回升，因此莆田还未达到入秋标准。

“木兰巧嫂百村行”启动

我市构建培训服务就业全链条赋能妇女家门口就业增收

本报讯（全媒体记者 林英 文/图）前不久，由市妇联、市人社局、市商务局联合主办，市家庭服务业协会承办的“木兰巧嫂百村行”巾帼家政进村（社区）系列活动在城厢区凤凰山街道筱塘社区启动，30余名有就业意向的妇女群众到场参与。

活动现场举行“木兰巧嫂”巾帼志愿服务队授旗仪式。这支由12名巾帼家政员组成的服务队，将陆续走进全市100个乡村（社区），开展家政技能培训、便民公益服务等活动，用心守护城乡家庭“一老一小”，把巾帼温情送到群众家门口。

活动中，工作人员耐心讲解“莆田零工市场”小程序操作流程及零工人员保险保障政策，为有就业意向的妇女打消顾虑。在就业咨询专区，巾帼家政企业与求职者面对面交流，耐心解答薪资待遇、工作时长等问题，推动岗位需求精准对接，帮助姐妹们在家门口找到合适岗位。

当天，同步开设巾帼家政公益培训课堂。来自凤凰家政、雅洁家政、禧月月子中心的资深讲师分别围绕养老护理、居家保洁收纳、母婴护理开展实操教学（如图）。妇女群众认真观摩、动手练习，在实操学习中掌握家政技能，增强就业底气。

据悉，近年来，市妇联以打造巾帼家政品牌为抓手，引导巾帼家政企业开展技能培训、家政进社区活动88场次，惠及妇女群众2000余人次，助力“家门口”就业。下一步，市妇联将紧扣“爱之城”建设部署，深耕打造“木兰巧嫂百村行”巾帼家政服务品牌，持续健全技能培训、公益服务、就业对接全链条服务机制，不断拓宽妇女就近就业渠道，让更多妇女凭借一技之长增收致富。



手，引导巾帼家政企业开展技能培训、家政进社区活动88场次，惠及妇女群众2000余人次，助力“家门口”就业。下一步，市妇联将紧扣“爱之城”建设部署，深耕打造“木兰巧嫂百村行”巾帼家政服务品牌，持续健全技能培训、公益服务、就业对接全链条服务机制，不断拓宽妇女就近就业渠道，让更多妇女凭借一技之长增收致富。

S生旦净末丑

engdanjingmochou

车子从市区一路向东，十余分钟便抵达涵江区白塘镇双福村。

台风“沙德尔”过后，村党支部书记郭玲玲第一时间带领村干部排查隐患、清理环境，快速组织开展灾后处置，守护好家园。国庆假期，古村重归热闹，不少游客前来打卡水乡景致。

2021年，在外经商的流动党员郭玲玲告别商海回乡，当选村党支部书记。对她而言，这是一次全新的人生赶考。她说：“刚回来的时候，我很迷茫。乡村治理不是做生意，要算的不只是经济账，更是民心账。”

彼时的双福村，还是一座默默无闻的城郊古村。900余年建村史，手握得天独厚的资源，却因于基建老旧、集体经济薄弱，不少村民对新班子持观望态度。

市党代会报告指出，学习运用“千万工程”经验，提升“三农”工作质效，千方百计推动农业增效益、千方百计推动农村增活力、千方百计推动农民增收入，让希望的田野更有奔头、乡亲的日子更有甜头。

依托涵江区实施的在外人才回归计划，不少能人返乡投身乡村振兴，郭玲玲正是其中一员。她把办公桌搬到田间巷陌，白天查危桥、访古厝、看河道，夜晚开村民议事会，听老党员建言，记百姓诉求。鸬鹚桥危旧难行，她多方奔走争取项目完成改造；推进“三清三拆三整治”，修步道、拓村道、亮路灯，一点一点地改变村庄旧貌。

守住传统村落，不搞大拆大建，是底线，更是难题。郭玲玲参与村庄编制保护规划，确立“水上游、陆上观、田里玩”的发展路径，创新“政府+企业+创客+村集体”联营模式，盘活近30处闲置资产，引进专业团队运营，深挖荔枝文化与回族民俗，打造“阿双”“阿福”“福来福往”文化IP，讲好双福故事。闲置古厝变身茶院、咖啡店、营地、荔枝运动乐园，19个新业态落地生根，游客纷至沓来。藏在深闺的水乡，借助央视《山水间的家》《三农群英汇》等节目出圈，中国美丽休闲乡村、中国少数民族特色村寨、中国传统村落、国家AA级旅游景区、省级金牌旅游村……一个个荣誉接踵而至，村民喜笑颜开。

双福村蝶变的同时，郭玲玲也在乡土大课堂中淬炼，成长为懂产业、懂群众、善治理的基层“领头雁”。推进土地流转，房屋出租，开发就业岗位；持续完善基础设施，河道清淤，道路“白改黑”，污水管网、弱电下地等一批民生项目实现改造；开设电商培训，让农村妇女走下灶台闯市场；组建调解小分队，以乡音化解邻里矛盾。如今，村集体经济突破50万元，越来越多村民实现家门口就业。

“一任接着一任干。”五年风雨，既是双福村破局振兴的五年，也是郭玲玲扎根乡土、脱胎换骨的五年。双福村给了她干事创业的舞台，她用实干托起乡亲们对美好生活的向往。

如今，荔枝水乡的振兴故事，仍在木兰溪畔接续书写……

全媒体记者 蔡玲

夜查无证网约车

本报讯 国庆假期，市交通运输综合执法支队开展夜间错峰执法整治。

9月30日晚，该支队荔城大队执法人员在莆田学院紫霄校区附近开展检查时，发现一辆小型轿车停在路边上客，执法人员随即上前对驾驶员以及乘客展开调查。对驾驶员无证从事网约车经营的行为，执法人员立即启动强制措施程序，对该车进行暂扣。

案件办理期间，当事人拒不配合调查。执法人员坚持说理式文明执法，耐心开展普法教育。在劝导无果后，该大队启动警企联动联动机制，联合公安部门协同处置、联合释法。经联合教育引导，当事人充分认识自身违法问题，主动承认违法事实，并接受行政处罚。

执法人员提醒：查处非法营运是交通运输执法法定职责。拒不配合执法、企图规避处罚的行为，均不能免除相关法律责任。对情节严重的，将依法追究治安乃至刑事责任。

（崔美春 黄静儒）

