

中国式现代化建设河北篇章保定实践

全程护航 贴心服务

2700余名青年志愿者蓄势待发



河北大学志愿者接受急救技能培训。

□保定晚报记者 安亚静 通讯员 贾得天

四月的保定,春意盎然,处处涌动着生机与活力。

君乐宝2024保定马拉松即将开跑,目前,2700余名大学生志愿者圆满完成赛前培训工作,他们将在赛场内外,以满腔的热情、专业的服务,为比赛全程保驾护航,尽展保定青春友好之城的风采。

4月8日至4月13日,团市委组织保定学院、保定市女子职业中专学校、保定市职教中心等11所院校的志愿者,依照岗位分组,进行全面培训。通过培训,志愿者了解赛事的基本情况、赛事流程和志愿服务的重要性,还根据自身岗位分别接受赛前发配、赛中补给、医疗急救、礼仪、接站指引等方面的专业培训,全面提高赛事服务保障的能力。

为跑者保驾护航,为赛事安全助力。河北大学志愿者参加急救技能培训和马拉松工作培训。在急救技能培训中,学会心肺复苏、AED操作、应急包扎等许多重要技能,标准规范开展急救实践。河北大学学生张佳蕊第一次以志愿者的身份服务比赛,她自信满满地说:“我将和小伙伴们一起,运用培训中学到的技能,从起点到终点,让所有运动员都安心奔跑。”她自信满满地说。

保定学院496名学生参加志愿服务活动,为选派志愿者最多的高校。志愿者主要在选手入场、存包更衣、起跑带、冲刺带、集结区人墙、集结区检录、芯片计时等点位提供服务。志愿者王雨濛说:“很自豪能够参与到赛事服务中,内心也非常激动,我将全力做好集结区检录服务,为擦亮保定‘奥运冠军之城’金名片、助力现代化品质生活之城建设贡献志愿者力量。”

这是河北农业大学志愿者康雨萱第三次参加马拉松志愿服务活动,她对服务充满期待。“前两次参加了补水、完赛包发放、冰敷志愿服务,虽然很辛苦,但是很充实,现场直观感受到马拉松精神,这些渗透到我的学习和生活中,更能激励我勇往直前。我将时刻关注选手的状态,为他们提供及时服务。”

集结青春力量,传递志愿星光。这些经过专业培训的大学生志愿者将成为赛道上一道亮丽的风景线,诠释“奉献、友爱、互助、进步”的志愿服务精神,让世界感受到青春友好之城的温度和美好,让城市再一次见证青年的热情和有为。

保马来了

关注心率 健康跑马

□保定晚报记者 李卡 通讯员 赵洁 张楠

马拉松因其独特的挑战性和极高的参与度,受关注度也越来越高。市第一医院神经外科专家李鑫作为多次马拉松比赛中的医疗跑者,既有丰富的跑马经验,又拥有专业规范的健康知识。他从关注心率方面对马拉松爱好者们进行健康提示,期待大家在享受运动的同时,更能关注健康、科学跑马。

马拉松并非一项轻易就能参与的运动,它不仅对体能有着极高要求,更是对参赛者意志力的一大考验。需要提醒的是,马拉松运动的背后隐藏着不少被人忽视的风险。许多初次参加马拉松的跑者,可能只被其热潮所吸引,却忽略了对自身身体状况的判断和必要的训练准备。

在参加马拉松前应该进行运动心肺功能的检测,用来判断目前的心肺运动能力是否能适应长跑这样需要较强心肺功能的体力活动。跑步量在全部锻炼过程中的增减,应根据跑步后心率恢复常态的情况来调整。如果全部跑步结束后10分钟,测得的心率比跑步前测得的心率只增加15次或更少,则应该适当增加跑步量。

对于身体指标有问题,比如高血压、脂肪肝的跑友,建议严格控制心率范围。对于身体正常,并且对跑步成绩有追求的或者想要突破自己极限的跑友,偶尔跑一跑间歇碰触最大心率,对促进最大摄氧量的提升有很大帮助。

城中村改造是蝶变焕新之“新”,更是民心所向之“心”。且看保定城市更新——

叩开幸福之门

□保定晚报记者 白冰 刘佳

君乐宝2024保定马拉松将于4月21日激情开跑。一个个城中村安置区在赛道周围似颗颗珍珠般镶嵌其间,形成城市一道道靓丽风景线。

广厦千万,承载着百姓安居乐业的梦想。

车辆往来、机械轰鸣、焊花闪烁……4月12日,在马拉松赛道南堤路附近,保定市城中村改造三期西马池、中马池安置区项目地块内,建设者们施工正酣,室内外装饰装修、公共水电管网安装紧锣密鼓进行着。

两个安置区,21栋楼,封顶前建设高峰期时,二十多台塔吊臂、近两千人现场作业,土方外运量较计划成倍数超额完成。“项目进入冲刺阶段,预计今年7、8月交付。”承建方中国二十二冶集团有限公司保定城市更新项目经理胡永辉介绍,开足马力、争分夺秒只为村民早日回迁。

建设“加码”,幸福“加速”。今年年初,当安置房“金钥匙”交到竞秀区东廉良村村民代表手中时,我市主城区城中村改造三期首个安置房启动交付。目前一、二期32个安置区已回迁,三期安置区陆续交付,四期有序推进。

从村民到市民,从平房到楼房,从一期到三期,8.4万群众欢喜回“家”,开启新生活。

衡量一座城市的品质,不仅要看地标建筑撑起的“天际线”,更要看万家欢乐拼成的“地平线”。

曾经,城中村改造拖着沉重的历史“尾巴”,净地不净,滞拆未拆,遗留未破,改造困难重重。

安居是人民群众幸福的基点,承载着人们对美好生活的向往。市委、市政府将主城区城中村改造作为加快建设现代化品质生活之城的一号发展工程、一号民生工程、一号幸福工程全力推进。

起笔雄安标准,落笔时代标杆。清华大学、同济大学、天津大学等国内一流设计团队,从雄安走向保定,

积极输出雄安美好街区的设计经验。央企建设者们极尽丝丝入扣的用心态度,坚守人民至上的良心情怀,秉承精益求精的工匠精神,倾力打造示范工程、样板工程、民心工程。

四期压茬推进,曾经一处处“隐秘的角落”成为孕育新希望的开阔地,一幢幢设计新颖、功能实用、错落有致的安置房如雨后春笋般拔地而起。

走进城改一期安置区徐和佳苑,映入眼帘的13栋新楼典雅大气、绿化景观错落有致……徐庄村和徐河桥村的乡亲们的小区广场上休憩聊天。走进新楼房,村民孟树林感到生活品质蹭蹭往上涨。装修好的安置房拎包入住,小区有专人保洁,垃圾及时清运。最令他满意的是冬天小区集中供热,温暖、干净又舒适。“在家只穿一身保暖内衣就行,过冬时鼻炎也好多了。”

“房子定了,家也定了,心里特踏实。”莲池区东马池村村民李蒲“喜提”新居的那一天,他的另一件喜事也如期而至——登记结婚。“住新房,娶新娘,一天敲定两件人生大事。”李蒲眼角眉梢挂满笑,“这绝对是双喜临门!”

搬新家改变的不仅仅是居住条件,更解决了压在莲池区蔡庄村村民李瑞心底许久的一桩大事。之前,村里的孩子大多在村东头蔡庄小学读书,各方面条件都与“城里”学校差距不小。现在,新建的前卫路小学百楼分校就在家门口,红白相间的教学楼格外气派,师资力量也让家长放心。

同样,莲池区徐河桥村村民何全福对于儿子顺利入托很是满意。崭新的教室宽敞明亮,抽拉式的小床摆放有序,塑胶运动场里滑梯、跷跷板等游乐设施齐全……新华幼儿园(隆昌分园)按照省级示范幼儿园标准打造,“最重要的是,就在小区内,接送孩子太方便了。”

说起安置区内配套设施,何全福满满幸福感。生鲜水果店、小超市等商业门店一应俱全,日常生活用品小区内就能买到;钟楼商厦、惠友超市等大型商超环绕小



改造后的东马池。 张保林 摄

区周边,路程均在10分钟以内;孩子有个头疼脑热,小区北边就是保定市妇幼保健院和北京儿童医院保定医院,驾车5分钟便可到达;黄花沟综合公园与小区仅一路之隔……“这些配套比商品房还好。”何全福笑着说。

把最好的地块、最好的规划、最好的施工用于安置区,把最好的房子、最好的配套、最好的环境交给群众。

新一轮城中村改造自2020年8月31日启动,分四期压茬推进,共涉及78个村、3.6万户、13.5万人,“规模之大、速度之快前所未有,创造了保定城改历史上的奇迹。‘脏、乱、差’的城中村,实现了‘净、亮、美’的蝶变,老百姓的安居梦得以实现。”市城改办常务副主任刘占成说。

城市更新之“新”,不仅是蝶变焕新之“新”,更是民心所向之“心”。城中村改造,创造美好生活,叩开幸福之门。



跟着保马看保定