

11月 NOV

示范城市 国家食品安全

厦门获评国家食品安全示范城市，成为我省首个获此“国字号”桂冠的城市。我市持续探索食品安全治理的新制度、新方法，城市食品安全保障水平全面提升。

金鸡百花 电影节

11月10日-12日，2022年中国金鸡百花电影节在厦举办，第35届中国电影金鸡奖在厦揭晓，一批口碑影片、实力影人获奖，厦门“星光熠熠”、备受瞩目。

国际游艇展

11月11日，第十五届中国（厦门）国际游艇展在厦开幕，共为期4天，设陆上展区、水上展销区、帆船体验区、游艇体验区、美食嘉年华等五大展区。

高水平 马拉松赛

11月起，多场高水平马拉松赛事接连在厦开跑。11月13日，海沧半马激情开跑，11月27日，2022厦马暨全国马拉松锦标赛鸣枪，12月18日，环东半马举行。

国际时尚周

11月24日-27日，2022厦门国际时尚周系列活动在厦门海上世界闪亮登场，汇聚国内外80多个潮流运动品牌，打造4场滨海落日地标大秀，点燃时尚消费热潮。

摄影季 绽放集美

11月25日，2022集美·阿尔勒国际摄影季开幕，展览面积超过9000平方米，100多位来自世界各地的艺术家带来30场精彩展项。

12月 DEC

省运会 斩金夺银

福建省第十七届运动会12月4日在南平落幕，厦门市体育代表团成绩优异，在现场比赛中共获得139金130银146铜，奖牌总数和团体总分排在第一名，金牌榜名列第二位。

件快递 1000亿

12月1日上午，今年全国第1000亿件快件在厦签收，是一箱蜜柚，由漳州平和发往同安。今年快递量比去年提前七天达到十亿件。

鼻喷疫苗

厦大牵头研发的新冠肺炎“鼻喷疫苗”，12月获批紧急在国内使用，它对奥密克戎各种变异株可产生良好保护效力，且对老年人的保护不弱于年轻人。

信用就医

“先诊疗后付费”，不用排队缴费，节省就医时长——12月15日，厦门市信用就医便民应用场景正式上线。为全国首创，力争2年内实现公立医疗机构全覆盖。

厦企出海抢单

我市鼓励组展机构发动外贸企业赴境外开展商务交流，11月至12月下旬，已组织多批团组，150多家企业，近400人次赴欧洲、美国、日本等地拓市场、抢订单。

数字人民币

截至12月中旬，厦门数字人民币交易额突破三百亿元，全市企业和个人累计开立各类数字人民币钱包158万个，累计交易额663.1万笔，数字人民币已经走进各行各业、千家万户。

厦门日报

2022年12月30日
星期五
责编/黄鑫 美编/张宁

2022 年终特别策划 城市年轮·城事

我的故事

T08

关键词 奔跑



马拉松运动员焦安静

在医院待产还心念赛场

11月起，多场高水平马拉松赛事接连在厦点燃运动热潮。11月13日，海沧半马激情开跑，11月27日，2022厦马暨全国马拉松锦标赛鸣枪，12月18日，环东半马举行，冠军成绩创下全国新纪录。

焦安静是一名职业马拉松运动员，是2018年、2021年厦门马拉松赛国内女子组冠军得主。而现在，她也是一名宝妈，2022年，她经历了产后恢复的挑战，但仍坚持运动，在2022厦门海沧半程马拉松赛上获女子组第二名；2022建发厦门马拉松暨全国马拉松锦标赛上，她又以2小时41分16秒荣获女子组亚军。这名妈妈级的马拉松运动员，不断用自己坚定的脚步证明着“青春没有极限”，感动了不少人。

口述：焦安静 整理：本报记者 张玉榕

产后未满月 就开始做恢复运动

我叫焦安静，一个1995年出生的山东女孩，也是一名马拉松运动员。2015年出道至今，我已经参加过40多场马拉松比赛。2021年，我的职业生涯迎来一个重要转变：这一年，我怀孕了。产前，我上网查了很多报道，看到国外很多女运动员产后10个月左右就能完全恢复竞技状态，甚至还能跑出更好的成绩。这对我来说是莫大的鼓励，就连躺在医院待产的那一刻，我脑海中依然是重返赛场的画面。2021年12月15日，我光荣地成为一名母亲。可是生育后，我的体重从原来的108斤增加到174斤，不仅如此，生育还给我带来弯腰、驼背等体态方面的

影响。在坐月子期间，我情绪崩溃，难过到躲在被子里哭。好在，在家人的安慰下，我逐渐调整好了心态。2022年对我来说，是充满挑战的一年。产后不到1个月，我开始在家里做平板支撑等小强度的恢复运动；产后2个月，我第一次跑步，5公里就跑了28分10秒。在此期间，我还尝试进行核心训练、慢跑、骑车等运动，直到产后8个半月，我才减到比孕前更轻的体重。做妈妈真的很难，生育后才发现，孕期仅仅是个开始，更多的辛苦是没日没夜地照顾宝宝。虽然很累很辛苦，但我并没打算放弃自己的运动生涯。

正式回归赛场 获得厦马亚军

回想2022年，我比较难忘的经历还是参加2022建发厦门马拉松暨全国马拉松锦标赛。这场比赛是我产后复出参加的第二个全马，我以2小时41分16秒的成绩获得女子组亚军。如果要用一个词来形容我参赛的感受，那就是“压力”。在参加比赛前，我的心理负担很大，因为这场锦标赛高手云集，而我的实力相对而言并不算亮眼。我清楚地记得，比赛当天温度达到20多摄氏度，空气湿度比较大，出太阳后升温很快，而且后半程还是逆风，海风相当大，赛道的起伏也比较多。当我跑了大概28公里，来到演武大桥的大坡时，明显感到自己的体能已经达到极限，脚步也逐渐慢了下来。那时候我一度想过放弃，而我身后的选手也一个个超过我，我掉出了女子第一集团，排在第6位。好在我坚持了下来。比赛后半程，我奋起直追，成为第二个冲过终点线的女选手。那一刻，积压已久的情绪在瞬间释放，时隔一年半，我终于再次证明了自己！对我来说，这场锦标赛的意义远超过去任何一场比赛，这一战也宣告了我成为母亲后的正式回归。在7年多的长跑生涯里，我收获颇多，原本性格内向的我，逐渐变得开朗外向，也收获了不少跑友。更重要的是，跑步磨炼了我的意志。我相信我能做到，只要我想做！目前，我全马个人最好成绩是2小时33分55秒。我希望明年能刷新自己的纪录。



焦安静参加2022厦门海沧半程马拉松赛。(受访者供图)



叶辉正在准备派送快件。(本报记者 许晓婷摄)

关键词 坚持



踏实当个传递幸福的人

12月1日上午，今年全国第1000亿件快件在厦签收，是一箱“快递进村”的蜜柚，由漳州平和发往同安。今年比去年提前七天达到十亿，刷新了纪录。

叶辉是极兔速递厦门同安新禹州网点的一名业务员。每天早晨7点，他就一头扎进仓库。早晨8点前，他要从满满一货车的快件中，分拣好自己负责区域的那部分，并在午饭前将快件送到每一位客户手中。“都说拆快递的时候感觉很幸福，那我也算是一个传递幸福的人吧！”叶辉笑着说。

口述：叶辉 整理：本报记者 许晓婷 王玉婷

起早摸黑风雨无阻 一天派送四五百件包裹

我今年26岁，来自江西上饶，一米七的个子，体重120斤出头。长期奔波让我的脸颊晒得黝黑。“小伙子很朴实也很热情，每次送件，都会打电话问我们，才把快递放到指定地方。”客户的夸奖就是对我工作最大的肯定。分拣、装车、派送……重复的动作背后，有数不清的汗水。我负责的区域是同安阳光小镇一带的小区写字楼，单量较大，一天下来，大概需要派送四五百件包裹。有的小区没电梯，只能一层层爬楼梯送上去。这么多层台阶，每天相当于翻一座山。不过，这样的工作强度，相

比以前已经舒缓了不少。2020年，我刚加入极兔，那时业务量少，同事也少，我一人身兼数职。既是网点司机，又兼着派件、收件、发货的岗位，每天早上5点就得去分拨中心取货，1个人派3个人的区域。回忆从业之初，我印象很深刻。那时候，我常常干到凌晨才休息，就这样撑了一个月。我那时也觉得做快递太累了，压力很大，一度想过要放弃，后面随着公司发展越来越好，网店经营也慢慢步入正轨，业务量增长了6倍，人员从五六个增加到九个，派件区域缩小，压力没有那么大了，收入也逐渐增加。

相信付出就会有回报 在打拼中学会坚持与包容

从2018年到现在，我已经在厦门打拼了4个年头。在成为一名快递小哥前，我做过电商，开过饭店。事实上，2017年时，我也曾短暂干过快递行业，直到2020年，兜兜转转，又重新步入这个行业。干快递，全靠自己劳动吃饭，干着踏实，只要肯努力，付出就一定有回报。我曾经在网上看到过一个段子，说一个人拆开快递的那一刻，幸福感会暴增，那我也算是个传递幸福的人了！不久前，我有幸成为今年全国第1000亿件快递的派件员。这第1000亿件并不是我一个人的幸运，因为每个快递员都在不同岗位辛苦着，这份好运属于这个行业的所有同仁们。做快递员的这几年来，我

和形形色色的客户打过交道。我还记得曾经送过一件快递，里面是洗衣凝珠，当时收件人不在家，让我把快递放到驿站。没想到后来收件人打电话说件丢了，并坚称自己买的是黄金，要求高价赔偿。我马上联系发件网点，核实包裹内物品确实是洗衣凝珠，才按规定赔偿解决。从一开始的崩溃，到现在心态逐渐放平，我学会了坚持与包容。人生得到了历练，心态也就更加成熟了。我的新年心愿很简单，就是希望能把件派好，提升质量，服务好每一位客户。也希望客户能对快递员这个职业多一点包容与理解。相信未来的日子会越来越好吧！

工行个人养老金

畅享多重礼遇

开户赠50元微信立减金

缴存后赢取最高888元立减金！



扫码了解活动详情

网站 www.icbc.com.cn
服务热线 95588