



4月2日,第21届厦门马拉松鸣枪开跑,35000名跑者共同踏上“世界最美马拉松赛道”。

# 21届厦马 21年奔跑

## 本报记者走进两名跑者家中,听他们讲述马拉松故事



黄力生(中)向记者展示获得的马拉松荣誉证书。



记者采访沈建飞(中)及其儿子沈达承(右一)。

关键词  
领跑

### 厦大体育老师 带领上万人乐享跑步

#### ● 出镜人物

黄力生,厦门大学体育部副教授,55岁;妻子要强,自由职业。  
● 地址  
厦门大学海韵北区  
● 心愿  
享受奔跑,跑到99岁!

文/本报记者 罗子泓  
图/本报记者 林铭鸿

黄力生的家里,有一口陶瓷大缸,专门用来装马拉松奖牌。“我跑过美国波士顿、加拿大温哥华、日本大阪等全球106个全程马拉松,奖牌全在里头。”黄力生说。话间,他拿出一个红色绒布袋,将里头的第21届厦门马拉松奖牌放进“奖牌池”。

大缸旁有个柜子,里面放着奖杯和证书——福建省运会田径800米冠军、全国高校优秀青年体育教师、2017中国马拉松十大年度人物……“这是我参加第一届厦马获得的。”黄力生指着柜子最顶层的银色奖杯说,2003年他夺得厦门市所有参赛选手第一名,惊喜地收到厦门友好城市新西兰惠灵顿设立的特别奖杯。

黄力生的父亲曾获省运会田径十项全能冠军。他遗传了父亲的体育天赋,从小热爱跑步。能在家门口的马拉松赛取得这样的成绩,他备受鼓舞。不过,他也听说了一些不太好的消息:有市民在比赛中受伤,甚至晕倒。

“我是一名体育老师,如果能身体力行,把科学跑步理念分享给大家,让大家享受运动,岂不是更好?”黄力生说。

彼时,恰逢教学改革。厦大有老

师开设了瑜伽课和爬树课。黄力生则趁着厦马的热度,递交了“马拉松课”的开课申请。这个申请起初不被看好,还有老师说:“女生最怕考800米跑,男生最怕考1000米跑。体育部后勤人员最怕长跑考试,考试一结束,操场上经常有人呕吐,打扫起来很麻烦……”面对质疑,黄力生表示理解,“学生平时缺乏锻炼,体育测试时出现不适,自然会体会不到跑步的乐趣。”马拉松课后,他将传统体育课调整为既教跑步技巧,又和学生分享自己的马拉松见闻。虽已过知天命的年纪,他还是会和学生们一起跑步,“我跟学生说,期末考试跑赢我,就能拿100分!”

时至今日,厦大“马拉松课”已有20个年头,报名的学生年年爆满,黄力生门下的学生已达1万多人。同样开设了20年的,还有他发起的厦门公益马拉松训练营。每周会在固定的时间和地点对市民进行跑步培训,课程风雨无阻,对参与者不设门槛。除了教跑步技巧外,黄力生还科普跑步的作用。第21届厦马选手中,有多少人是他的徒弟,他自己也算不清了。

妻子要强也是黄力生的跑友。“在他的带领下,我完成了3个全马,2个半马。”她说。出于对跑步的热爱,夫妻俩还给孩子小名取为“奔奔”。或许是因为从小耳濡目染,12岁的奔奔偶尔会跟爸爸跑步,在爸爸“快!注意姿势!”的喊声中大步向前。

黄力生的厦马永久号码是599,寓意“享受奔跑,跑到99岁”。黄力生说,他是陪着厦马一起成长的,未来,他会继续传递奔跑的乐趣,让更多学生和市民爱上跑步、科学跑步。

关键词  
并肩

### 跑马“父子兵” 期待永久号码牌同框

#### ● 出镜人物

父亲沈建飞,58岁,公务员;儿子沈达承,29岁,自由职业。  
● 地址  
思明区会展路  
● 心愿  
父子俩都有厦马永久号码牌,并肩站上厦马赛道。

文/本报记者 罗子泓  
图/本报记者 朱道衡

4月2日下午采访时,沈建飞、沈达承父子刚从厦门马拉松赛场回到家中。父子俩都穿着运动服,胸前挂着完赛奖牌,跑马的那股热乎劲儿还在。“今年的成绩是5小时27分54秒,比去年快了8分钟。”沈达承说。

这是沈建飞的第21个厦马,沈达承的第9个厦马。谈及20年前和马拉松结缘,沈建飞还是抑制不住地兴奋,“那时,将运动融入生活的理念开始流行,有‘提着西装跑步上班’的说法。”沈建飞也尝鲜,几乎每天去健身房打卡,很享受运动流汗、身心舒畅的感觉。晚上下班见不着人,天天往健身房跑——沈建飞的妻子打趣他:“整天运动,有本事跑马拉松去!”彼时,恰逢2003年第一届厦门马拉松开始报名。“嘿,就跑跑。”沈建飞心想。

42.195公里有多长?沈建飞没概念。他知道在健身房跑步机上跑上个把小时,有十几公里。科学的跑步方法是什么?他也没掌握。跑户外10公里备赛,他的脚上起了大血泡;参加半程测试赛,他跑得肚子疼。最难忘的还是全马当天,沈建飞称之为“痛苦并快乐着”。跑过30公里,他开始气

喘,脑子里冒出两个声音——“别跑了!太痛苦了!”“坚持,忍一忍就过去了!”最终,他以5小时13分的成绩完赛。“那时,跑马拉松还是稀罕事,全市完赛不过几百人。老婆把我的马拉松证书塑封起来,拿到单位给同事看。”沈建飞回忆说。

往后数年,沈建飞不断精进跑步技术,将个人全马最好成绩提升至3小时39分06秒。但他不满足,寻思着让儿子沈达承“入坑”。身高1米91高高瘦瘦的沈达承,2014年时还是个大胖子,体重达220斤。沈建飞以“跑一次步50元”为奖励,带儿子跑步。“第一次只能跑3公里。我一边做心里斗争,一边接受老爸的助推。”沈达承说。不论寒暑,沈达承跑步时身边总有父亲陪伴。久而久之,沈达承的成绩从3公里提升至一口气跑10公里、20公里……“跑了三年,减重七八十斤。如今,运动变成一种自觉。”沈达承看了看父亲,“不运动的理由千千万,但运动的理由只有一条,去做就对了。跑步既是锻炼身体,也是磨炼意志。”沈建飞说。

搭档参加厦马,沈家“父子兵”还有许多难忘的回忆。“离终点还有100米时,我们会设计好动作,在冲刺时摆拍;前些年,我是儿子跑马的‘服务员’,一会儿问他要不要喝水,一会儿弄个能量胶,肌肉紧张时给他按摩放松……”沈建飞说,今年父子角色转换,“完赛后,我有点头晕,儿子扶着我到草坪上休息。现在换他照顾我啦!”

2024年,沈建飞将迎来人生中的第22个厦马,沈达承将迎来第10个厦马。父子俩期待着,有一天能共同戴着厦马永久号码牌,一起站上赛道。“越坚持,越舍不得放弃。跑马拉松的感觉,很爽!”沈建飞说。

## 经济日报刊文聚焦厦门深入实施提升城市品质行动 “绣花针”织密民众幸福网

经济日报记者 薛志伟  
提升城市品质是社会治理的重心,也是与居民群众息息相关的民生重点。如何有效破解旧城区的改造难题、带动新城区的发展是政府转型升级亟需面对的问题。

福建厦门被誉为“海上花园城市”,地处厦门岛北部的湖里区是经济特区发祥地,也是厦门最初的工业集聚区。然而随着时间推移,曾经热火朝天的厂房逐渐暗淡,早期建立的一些社区基础设施陈旧、环境脏乱。为彻底扭转这一局面,近年来,厦门市深入实施提升城市品质行动,改造老城区,建设新城区,全面提升城区功能品质和发展能级。

### 老城区有了新活力

“这些闲置土地就像城市的一块块伤疤,既难看又无用。现在,我们要做的就是将‘活力’重新注入这些闲置空地,盘活这些空间。”湖里区委书记吴新奎告诉记者。

湖里区的工业产业是伴随改革开放的浪潮建立起来的。当时,来自全国各地的建设者在这里进行基础设施和厂房建设,为特区经济发展插上腾飞的翅膀。时光飞逝,以华美卷烟厂、厦华电子公司等为代表的工业明星企业逐渐退出历史舞台。为应对传统制造业对城市发展造成的影响,2006年,湖里区委、区政府决定将传统制造业外迁,为高新产业入驻腾出空间。

这一决定导致大量厂房被闲置。为解决这一难题,湖里区以老工业区的升级改造为抓手,将旧厂房建设成为文化创意产业园。目前,湖里区已改造完成华美空间文创园、联发文创口岸、联发东南天地、海峡建筑设计文创园、海西工业设计中心一期、两岸客家文化创意产业基地、一品创客海峡文创(湖里)基地七大文化创意产业园区。转型升级后的老工业区受到不少影视剧青睐,成为一些影视剧拍摄的主场。

走进华美空间文创园,一栋栋具有时代感的老厂房变身“工业风”咖啡馆、旧物仓……在这里,市民游客不仅能重拾旧时光,还能感受时尚的活力。

除了打造文创园,湖里区还积极融入金砖国家新工业革命伙伴关系创新基地战略,建设金砖创新基地总部区、金砖数字工业智谷、金砖TOD项目三大组团,携手中国通用等企业联合打造金砖国家全球产业服务平台等产业项目,开工建设金砖数字工业智谷,促进通用金砖总部区、金砖TOD等项目实质落地。

从厦门经济特区到金砖创新基地,作为对外开放的排头兵,湖里区抢抓机遇,加快打造湖里金砖数字新城。“我们以金砖为突破口,将‘一带一路’的资源带回到湖里,促进与国际接轨,进一步实现现代化建设。”湖里区区长黄颖说。

今年,湖里区还将紧抓地铁第三期建设契机,按照“产城融合、站城一体”思路,合理制定全区16个TOD综合开发项目时序。其中,由厦门轨道交通集团有限公司竞得的湿地TOD项目,是福建省首个TOD成片开发示范样本,将结合厦门城市特色,从城市经营管理的视角出发,走出一条兼顾经济效益、社会效益和生态效益的城市新发展路径。

### 人居环境不断改善

破旧局促的矮小楼房、纵横交错的狭窄巷道,在现代城市化中,城中村显得格格不入。目前,湖里区有23个城中村,土地面积仅有6.4平方公里,却容纳了湖里区近50万人口。

“如何既保留城市的烟火气,又能提高外来人口的舒适度,是我们提升改造城中村治理方案的方向。”吴新奎表示,我们研究制定了《湖里区城中村综合治理方案》,实行“一村一方案”,以线缆整治为突破口,重点推进改造基础设施、改造内部环境、提升服务体系、提升管理体系、提升文旅商融合品牌“两改造三提升”,努力将城中村建设成为安

全、有序、和谐的特色城市空间和年轻人、新厦门人的友好型社区。

走进湖里街道后埔社区,记者看到原来主干道上空的缆线不见了踪影,背街小巷一块块空地被改造成一个个“口袋公园”,市民三三两两在公园里休闲聊天。湖里街道党工委书记陈剑锋说:“去年6月,后埔社区实施以线缆整治为切入口的基础设施和内部环境改造工作。目前,后埔社区已完成强弱电、站房建设、雨污排水管道病害修复、智慧城中村等改造工作,主干道缆线全部移到地下,道路景观提升改造施工处于收尾阶段。”

对于后埔社区的变化,2019年大学毕业来到厦门工作的陈虹感受颇深。“我刚搬来的时候,后埔的路面都是破旧的,抬头看到的都是电线、网线。去年,后埔就开始修整路面、缆线入地。现在的环境好多了。”

后埔社区党委书记、居委会主任吴伟伟说:“我们最终想实现15分钟便民生活圈。目前,我们成立了城中村治理委员会,通过一个更大的架构来规范居民事项。同时,也在积极对接一些相关部门,共同出资成立一家运营公司来承接社区的物业管理。”

针对老旧小区、城中村没有物业管理的难题,湖里区东渡片区已引进愿景集团代管物业。该项目涉及东荣、东渡、金鼎(部分)、新港(部分)4个社区,为这4个社区25个老旧小区提供物业服务及空间运营,这是厦门市第一个采取“投建管运”一体化模式的项目。

愿景集团福建区域副总经理陈小勤告诉记者,该项目可以通过施工利润、停车位、社区公共服务空间的运营等收益,平衡社会资本的资金投入及物业管理的缺口。

对于一直处在无物业状态的东兴小区而言,愿景集团的加入是令人开心的事。东兴小区业委会主任杨再发说:“以前是我们组建自管小组来管理家园。现在有物业管理是好事,希望有专业的人来做这件事。”

### 公共服务持续优化

3月18日15时50分,位于湖里区后埔社区同吉大厦楼顶制高点的全景球机捕捉到后埔社区183号附近区域发生高空抛物火情警报。1分钟内,火情警报通过湖里区创新建设的“数字湖里”智慧平台,传达给各相关部门。

智慧湖里数字公司技术总监王宇成说:“消防预警监测是‘数字湖里’拓展的N个应用场景之一,能够通过高空视频监控,对烟、火等现象进行识别预警,确保第一时间发现、第一时间解决。”

“数字湖里”智慧平台是湖里区于2018年启动建设,以“城管+便民+指挥”为核心,以空间信息为基础,以事件处置为线索构建的“数字湖里”公共管理集成平台。湖里区把城市管理各类对象主要信息数据录入集成平台,打造“人、地、房、物、事”一张图,辅助社区综合治理,实现数字化、精细化管理。

近年来,湖里区持续优化公共服务,不断探索基层治理现代化新路子。在厦门岛内最大的保障性住房小区——金安社区的高林居住区,每周二、周五下午,都能看见一个熟悉的身影带着一支志愿者队伍在小区里回收有害垃圾。2019年,邹世恒组建邹奶奶环保站,吸纳了89人的垃圾分类宣传志愿者队伍,一直在开展有特色的“红桶行动”。

“我退休了,但我还能做事,就想发挥余热。”邹世恒说,为了让垃圾分类深入人心,邹世恒自学电子琴,编排与垃圾分类相关的舞蹈、快板和小品,在寓教于乐中向居民宣传知识。

金安社区党委书记、居委会主任陈惠萍介绍:“我们组建了一支由小区秘书助理、楼道长、楼层管家等为主体的志愿垃圾分类自治队伍,深入楼道、家庭,去居民家中查看他们的垃圾分类情况,从源头上提高分类准确率,实现垃圾减量化。”

原载4月8日《经济日报》

### 职教高考本科招生 今年增加500个

#### 为4年来首次增加

本报讯(记者 余峰)职教高考的成绩和录取控制线昨天公布,今年本科招生计划增加三成。

职教高考的学名是“高职院校分类招生考试”,由福建省统一组织,主要面向中职毕业生、普通高中学生也能报名。

省教育考试院昨天发布福建省2023年高职院校分类考试招生考生成绩,可在省教育考试院网站(www.eeafj.cn)“数字服务大厅——高职分类招考”栏目中的“成绩查询”进行查询。

2023年职教高考的普通高中类、中职学校类和特殊群体类录取控制分数线同时公布,可上本报教育类微信公众号“厦门招考”网站查询。

根据省教育考试院公布的招生计划,今年职教高考的本科计划增加了500个,达到2000个,这是在三年本科招生计划不变后的首次增加。对中职毕业生是个好消息——职教高考的本科计划,只有中职毕业生能够报考,普高学生报名职教高考,只能报考专科学校。

### 厦大面向农村考生 定向招110人

#### 今年起取消转专业限制

本报讯(记者 余峰)厦大今年面向农村考生定向招收110人,而且,取消转专业限制。报名自4月15日起。

厦大日前发布《厦门大学2023年高校专项计划(凤凰计划)招生简章》。凤凰计划的报考对象要同时具备三个条件:一、符合2023年统一高考报名条件;二、本人及父亲或母亲或法定监护人户籍地在实施区域的农村,本人具有当地连续3年以上户籍;三、本人具有户籍所在县高中连续3年学籍并实际就读。在厦门,同安区和翔安区的农村学生(户口以分类代码为“210”和“220”)。

今年厦大凤凰计划总招110人,网上报名时间为4月15日-25日,报名网站:教育部阳光高考平台(https://gaokao.chsi.com.cn/gxzxbm/)。

今年有两个新规:一、根据厦大规定,从2023年起,通过高校专项计划录取的学生取消转专业限制;二、根据教育部规定,从2023年起,往年被专项计划录取后放弃入学资格或退学的考生,不再具有专项计划报考资格。

### 立足社区 便民服务



在湖里徐厝社区和长乐社区,两个闲置的核酸采样亭经改造后变身政务服务小站,提供多项政务服务,还贴有“警网融合便民驿站”标识,提供包括企业设立登记、开具户籍类证明、老年人优待证办理、就业困难人员登记等10项便民服务,后续还将陆续添加其他办事事项,站内还配备辅警和网格员全程“帮办”。湖里区行政审批管理局相关工作人员告诉记者,湖里区正在构建规范化三级政务服务平台,核酸采样亭的“再就业”也是这个平台的创新举措之一。本报记者 庄筱婧 通讯员 陈静娟 摄影报道

### 长泰马洋溪至厦门 定制旅游专线开通

本报漳州讯(特派记者 黄树金)日前,长泰马洋溪生态旅游区至厦门(国际邮轮中心)定制旅游专线正式开通,始发站为长泰天柱山景区,日往返4班次,全程运行时间90分钟,票价单程15元。

长泰区相关负责人介绍,开通此专线是为了更好地满足厦漳两地市民游客多层次、个性化、品质化需求,有效整合旅游资源。据了解,本条旅游专线始发站为天柱山,途经马洋溪生态旅游区的海投房产、建发(山外山)、福隆心乡谷、暖阳、全季酒店、桃李春风、富力,接入海沧的青青路(地铁站),终点站至厦门(国际邮轮中心),上下行一致。

天柱山方向发车时间为7:30、17:00,厦门(国际邮轮中心)方向发车时间为9:00、18:30,线路全长约60公里。