

# 奔跑吧 不负春光

本报记者 杨婷

冬去春来，气温回升。城市的健身步道、运动公园、健身房里又迎来了人流。2月19日是个周末，走进铜川市城市运动公园，前来运动的人们络绎不绝，清晨的跑道上，到处都是跑步的人群。

记者注意到，在公园里锻炼的人群里，除了中老年人，年轻人也不少。

“最近天气没那么冷了，空气清新，约着朋友一起户外跑步，锻炼身体非常好。”市民卢女士告诉记者。

在王益区体育场，身穿运动装备、戴着耳机的史伟琦正奔跑在跑道上，跑步成了史伟琦每天不可或缺的事情。

热爱跑步的史伟琦在跑步的同时也参加了陕西省红十字会的急救培训，当过鄂尔多斯半程马拉松、高陵半程马拉松、蓝田马拉松急救跑者，在跑步的同时也可以保障身边跑友的安全。史伟琦透露，他最近正在抓紧时间好好训练，为了4月即将到来的杨凌农科城马拉松赛事做准备。

体育基础设施是全民健身的基础保障。全民健身馆里，发球、扣球、来回扣杀，一幕幕激烈拼杀的场面相当精彩，前来锻炼的市民在场上挥汗如雨。

位于新区华夏南道西侧的全民健身馆，占地面积约60亩，总建筑面积10300平方米，馆内下设篮球、羽毛球、网球等健身项目，深受市民朋友的喜爱。

“这两天降温了，我们就在馆里锻炼，里面很暖和，运动起来非常方便！”市民郭女士是羽毛球爱好者，每天下班后都会和朋友相约一起来这里打羽毛球。虽然她没有专业的训练，但经常来此和球友切磋，她的羽毛球技术也得到了明显提升。

“春天来了，肉肉快藏不住了，运动运动，出出汗，当减肥了，用锻炼给春天开个好头。”郭女士笑着说。

新区雅照华庭行知少年运动学校春季班报名火热，篮球、羽毛球、乒乓球、自由搏击等课程深受家长、孩子喜爱，不少家长前来咨询课程。

“现在孩子体质太差了，在幼儿园里老是生病，就想着给孩子报一个篮球课程，不希望孩子学得多么专业，只需要孩子多跑跑、跳跳，增强体质。”刘女士告诉记者。

陈立元是铜川骑行协会的一员，他常年坚持锻炼，一有时间就会和骑友相约一起骑行，对于他来

说，运动是每天要做的事。

“现在天气越来越暖和，我们骑行协会的骑友已经组织了好几次活动了，最近还准备再去骑行。”

陈立元希望通过骑行，结交更多志同道合的朋友，带领刚进入骑行圈的“小白”不断突破自我，让更多人接触骑行运动后，都能爱上这项运动。

清晨的铜川植物园里格外热闹。附近的市民借着清晨的第一缕阳光，开启了一天的晨练。欢快的健身秧歌、律动的健身操舞、柔和绵软的八段锦、节奏感分明的健步走……阳光下，一个个跃动的身影，呈现出一幅优美和谐的运动画卷。

前来锻炼的市民李晓慧告诉记者，自己坚持练八段锦已经3年了，前几天温度偏低，就在家锻炼，这几天天气暖和了，就到植物园里锻炼。

“我很喜欢运动，跟着音乐节奏练习感觉十分有劲。八段锦柔和连绵，滑利流畅，有松有紧，经常练习，对人的身体非常好，可以起到健身的作用。”李晓慧说。

春天来了，有人选择畅游于户外，欣赏春色；有人选择走进健身房，进行有氧训练，提升自己的肺活量和肌肉力量。

新区雅照华庭游泳健身俱乐部里已有不少市民加入运动队伍中。该店一位工作人员介绍，春节假期结束后，大家参加健身锻炼的意识开始增强。从最近几天到店人数来看，白天基本在50人左右，晚上



史伟琦奔跑在清晨的公园里，为即将到来的半马做准备

在100人以上。

今年50岁的张军坚持锻炼七八年了，记者见到他的时候，他正在健身房进行器械训练，提升肌肉含量。

“起初锻炼是想减肥，先开始跑步时感觉心肺功能跟不上，呼吸不顺畅，身体含氧量偏低。坚持跑下来，再配合器械训练，不仅瘦身成功，体质也增强了。”张军说。

运动怎么能少了爱美的宝妈们呢！在新区某产后恢复中心，伴随着《春三月》优美动听的旋律，瑜伽师何璞蓉带着一群产康师和宝妈们做起了球韵舞。“春天到了，身体也该苏醒了，这个柔美的球韵舞特别适合产后不久的宝妈。”何璞蓉介绍道。

春天孕育着新的希望，昭示着新的开始，有一个健康的身体，一切可望也可期。春天已至，快动起来吧，总有一款运动方式适合你。



走平衡木、跳跃、拍球、拉绳……2月19日，在王益区的一家少儿体能训练馆内，一群小不点正在教练的带领下进行体能训练。据了解，在许多一线城市十分火爆的儿童体能训练在铜川也悄然出现。一些体能训练机构不失时机地开发了针对少儿的体能训练项目和课程，以训练孩子的速度、力量、平衡、耐力、敏捷等为目标，且已呈现出日益火热的趋势。“疫情过后，家长们更加关注孩子的身体健康发展，今年上半年报名的家长大幅增长。”该馆负责人说道。

本报记者 张欢欢撰

## 关庄镇墓坳小学师生积极参与森林城市建设



本报讯（记者 焦悦）“让森林走进城市，让城市拥抱森林。”连日来，耀州区关庄镇墓坳小学积极响应我市“建设国家森林城市”号召，向全校师生发出倡议：从我做起，从现在做起，踊跃投身到植树造林、绿化美化家园、共同建设国家森林城市的行动中。

为使师生参与建设森林城市活动，参与护绿植绿环保活动，根据教育局指示精神和工作要求，墓坳小学从实际出发，依托国旗下的讲话、手抄报等载体，先后通过主题班会、快乐阅读、发放倡议书、悬挂树牌等形式，组织学生植树造林、快乐护绿，为校园的花草、树木、浇水、除尘，向广大师生、家长大力宣传森林城市知识，使环保意识、爱绿护绿意识深深地植根于学生的心灵，提高师生参与建设国家森林城市的积极性和自觉性。

通过召开“建设国家森林城市，红领巾在行动”主题活动，让学生认识到森林城市是让老百姓受益的民生之事，让学生认识到森林城市的重要意义，是人类和谐思想的体现、是一种精神，是人们对美好生活的不懈追求。

## 乡村建设高校联盟 乡村人居环境专项委员会成立

新华社北京2月25日电（记者 侯雪静）中央农办副主任、国家乡村振兴局局长刘焕鑫25日表示，国家乡村振兴局将会同乡村建设高校联盟推进“百校联百县兴千村”行动，实施“专家助力乡村建设”行动，“乡村建设百村定点观察”，引导高校人才下沉乡村，推动专业人才服务乡村，培养乡土人才建设乡村，为建设宜居宜业和美乡村汇聚人才力量。

刘焕鑫是在25日举行的乡村建设高校联盟乡村人居环境专项委员会成立大会上作出上述表述的。

刘焕鑫说，乡村建设高校联盟依托天津大学组建乡村人居环境专项委员会，是推进乡村建设行动的重要举措，充分体现了乡村建设高校联盟高度的政治意识和深厚的“三农”情怀。乡村建设高校联盟、乡村人居环境专项委员会要加强战略研究，发挥好决策参谋作用，打造乡村建设领域的高端智库；要立足地方需求，发挥好咨询服务作用，为地方乡村建设提供规划、设计、建设、管护全过程咨询服务；要强化联合攻关，发挥好技术支撑作用，研发更多适合农村实际、农民喜闻乐见的技术产品；要注重交流合作，发挥好桥梁纽带作用，吸引更多优秀人才、社会力量投入乡村建设。

乡村建设高校联盟成立于2021年12月19日，指导单位为国家乡村振兴局，牵头单位为清华大学，首批发起单位包括天津大学在内的国内19家知名高校。为积极响应农村人居环境整治提升五年行动，助力推动各地乡村建设任务，经乡村建设高校联盟第二次理事会决议通过，决定由天津大学建筑学院作为牵头单位，组织筹建乡村人居环境专项委员会。

## 40万余种图书亮相 第35届北京图书订货会

据新华社北京2月24日电（记者 史竞男）由中国出版协会、中国书刊发行业协会主管主办的第35届北京图书订货会，24日在京开幕。

据介绍，本届订货会以“新征程坚定文化自信，高质量再出版辉煌”为主题，重点展示满足人民文化需求，增强人民精神力量的时代精品，以文化人。订货会现场将集中展示图书40万余种，展览面积5万平方米，展台数量2900余个，参展商数量700余家，参展规模创历届之最。

北京图书订货会有“中国出版行业风向标”之称。本届订货会将聚焦出版业全产业链，搭建产学研交流合作平台，举办中国出版发展报告会、出版版权论坛、“红沙发”系列访谈、儿童主题出版论坛等形式多样、内容丰富的文化交流活动。

望着东泄的江水，我的思绪也不断地翻涌着，从远古到现在，从现在到未来……

### 探秘恐龙博物馆

说实在的，与博物馆内恐龙的骨架化石相比，室外各种姿态的恐龙雕塑更能激发我对白垩纪时的想象。在一片绿树掩映中，不同种类的恐龙满目皆是。肉食性霸王龙张着血盆大口与食草恐龙对峙，翼龙展开巨翅俯冲攻击浑身利角的剑龙，鸭嘴龙夫妇携仔悠悠闲地觅食，在这片恐龙的世界里有着温馨的平静，也有血腥的杀戮。

2500万年前，这里的海平面变化大，气候温暖，或许大面积的陆地由温暖的浅海覆盖。日月在经过千万年的交替后，海水退去，山坡隆起，江河冲积出一片广阔的平原。有一天春天迁徙来了几个渔民，他们冬季在森林中狩猎，春夏秋在江河中捕鱼，由于物产丰富，这里逐渐变成了一个美丽的渔村。一天一个渔民在耕地时意外地发掘出一些又粗又大的动物骨头化石，这种化石后来经中外专家考证，竟成为中国第一龙的黑龙江满洲龙。在探讨恐龙是如何覆没的问题时，大家有趣地争论着。有人说恐龙是由于不停地长高长大，到了白垩纪晚期时，地球上柔软的蕨类植物已经衰落，最后因食物匮乏而饿死；有的猜测可能因为火山爆发或地震使它们巨大的心脏承受不了巨大的冲击而死亡；也有人推断是由于在白垩纪末期一颗直径约10公里的小行星撞击了地球，产生的尘埃遮天蔽日，造成地表气候环境巨变，导致了恐龙的灭亡……

回望恐龙博物馆，我想：恐龙时代离我们如此遥远，如果不借助于化石，我们对恐龙这一神秘的物种就会一无所知。恐龙化石的形成是一个复杂而漫长的过程，它牵涉到恐龙的死亡和灭绝，也与地球亿万年的风云变幻息息相关，而它的发现和挖掘也同样不易，这其中又有多少人付出的心血与艰辛的劳动，我们应该感谢他们。

临别，回首遥望这个渐行渐远的边陲小镇，我留在这里的是久久难忘的浓郁恋情。



## 检察机关制发7.6万余份“督促监护令”保护未成年人合法权益

新华社北京2月22日电（记者 冯家顺 刘奕湛）最高人民检察院第九检察厅厅长那艳芳22日介绍，自2021年6月“督促监护令”全面推行以来，针对严重监护失职、未成年人遭受家庭暴力等问题，全国检察机关共制发“督促监护令”7.6万余份，受理撤销监护人资格案件400余件，对于符合撤销监护人资格条件的，提出检察建议170余件，撤销监护人资格200余件。

过去一年，检察机关统筹推进未成年人刑事检察、民事检察、行政检察、公益诉讼检察职能，全方位保护未成年人合法权益。

据统计，2022年检察机关救助未成年被害人1.7万余人，发放救助金2225万余元，与2021年相比，救助人数和救助金额均大幅度增加，帮助未成年被害人尽快走出困境。

通过检察听证、司法救助、促成和解等方式，检察机关促进实质性化解涉未成年人行政争议80件，同比上升25倍。据介绍，为避免反复询问取证对未成年人造成“次生伤害”，全国检察机关会同公安机关、妇联等建成未成年被害人“一站式”询问取证场所2053个，较2021年增加450余个。

“今年我们会与公安部、全国妇联一起制定‘一站式’询问、救助机制工作规范，加大对未成年被害人的经济救助、安置帮扶等综合救助力度。”那艳芳表示，检察机关还将探索开展未成年人民事侵权案件精神损害赔偿支持起诉工作。

此外，去年检察机关办理未成年人公益诉讼案件9700件，同比增长近50%，首次发布了未成年人检察公益诉讼指导性案例。2023年，检察机关还将聚焦网络传播黄赌毒、酒吧网吧违规接纳未成年人、危害未成年人食品药品安全、侵犯残疾儿童合法权益等重点领域开展未成年人保护公益诉讼专项行动。

“当前，我们正在编制未成年人综合司法保护指导性案例，将在今年发布，为全国各级检察机关办理涉未成年人案件如何更好融合履职提供参照指引。”那艳芳表示，2023年，最高检将研究制定未成年人检察融合履职的工作规程和指引，建设未成年人综合司法保护典型案例库，推动建立一体履职、全面保护、统分有序的未成年人检察融合履职模式，不断强化未成年人综合司法保护。

## 浓郁的恋情

王贵宏

### 到黑龙江边去

去年初秋的周末，小兴安岭湛蓝的天空远远近近飘浮着朵朵棉絮般的云朵，逶迤起伏的群山翻涌着醉人的绿意，宽宽窄窄的河流溪水沼泽泛着粼粼的波光。怀揣着对边陲小镇的一份向往，我奔向嘉荫。

高速公路两侧无边无际的大豆、玉米等农作物缓缓地映入眼帘，然后又飞快地向后退去。此时大豆已结荚鼓粒，玉米吐穗抽穗，风卷豆秧，像一波紧跟一波的浪涌；玉米穗上粉红和淡黄的缨丝款款摇曳，一派丰收在望的景象。车行碧波，如船似艇，在小兴安岭山脊上轻快地穿行，沿途数不清的避暑山庄、旅游景点，世外桃源般的农村、院落、动植物养殖基地，不断地吸引着我的视线，激起我无限的遐思和向往……

进入嘉荫境内，一路曲折曲折的下坡路，山岭岭稀，路旁的庄稼地却愈加广阔起来。我此时蓦地感到：我们已翻越了重峦叠嶂的小兴安岭，驶出了莽莽的大森林，远方的天际里，烟波浩渺的黑龙江已然在堤坝上簇簇树木后若隐若现，界江中的轮船、快艇分开白茫茫的水，尾后拖着长长的清晰水痕，一幅美景尽收眼底。同年好友说：黑龙江是北亚最长的河流，是中国四大河流之一，在世界十大河流中排行第六，全长达4370千米……

### 夜钓

傍晚，我们在嘉荫镇内一家江渔馆吃了顿名副其实以鲜鱼为主的饭菜，把那种独特的鲜香储存在味蕾深处。外面已是华灯初上，我们没有流连于广场闪烁的露天舞池，直奔黑龙江边。我们要迫不及待尝试一回江畔夜钓。此时已是夜幕四合，我国这岸灯光繁星般闪烁，对岸的俄罗斯却是黑黝黝的朦胧远山，江内浅滩的航标灯飘忽着发出猩红的光，两岸的巡逻艇都泊在江边。江蛾子拥挤在一起顺风飞舞，形成一片淡白色的雾，将清凉的江面笼罩得扑朔迷离。

开始，鱼可能有落水的蛾子吃，还不太爱咬钩，随着江蛾渐渐散去，一些嘎牙子鱼、亚罗鱼和江鲶鱼开始不断地被钓上岸来。钓者抡圆臂膀，使劲地向江中甩着海杆，重达一二两的铅坠牵引着长长的渔线在夜空发出刷刷的声音，飞出三四十米后，“扑”地一声落入江中。三个多小时后，我们的鱼篓中已有十几斤活鱼。大伙儿被收获鼓励着，七手八脚地在沙滩上支起帐篷，点燃篝火，安上吊锅，炖起鲜鱼来。几人围坐在篝火旁，沐着界江的风，推杯换盏，品味着酒香鱼鲜，醉卧在古老的江畔，做了一连串在滔滔江水中游泳和捕鱼的梦。

### 漫步在界江边

嘉荫宾馆毗邻江畔大堤，缓步两分钟后即把宽阔的黑龙江尽收眼底。一连两日，或许是晚餐的美味过于丰盛，大快朵颐得有饱胀感，或许是朋友席间的畅谈余兴未尽，我们饭毕选择到江边漫步。

黑龙江显得很大气，霏霏的暮色里，可瞥见两岸远远的建筑轮廓和闪烁灯火，感觉不像是大地的皮肤上流淌着一江碧水，倒似它敞开胸怀环抱着大地。

江对岸安静得像一幅画，隐约传来一两声狗吠，在我心中平添几许神秘之感。对岸的邻国，我从未涉足，每次造访嘉荫都只是隔水眺望，我想，总有一天我的脚印印在那块陌生的土地。人对一件事抱有希望，也是一种快乐。时令的原因，大自然许多鲜艳的色彩都暂时隐遁，游客也退潮了，口岸显得异常宁静，泊在沙滩上的游轮如尊尊雕塑，让人想象这里曾经的繁忙与喧闹。

在历史的烟云里，我们曾与邻国的关系疙疙瘩瘩，布满阴霾，但时间却又让双方握手言和，重修旧好后荡涤了所有不快的印记。人类的眼睛在向前看的同时，也深切地领悟到要处好身边的邻居与朋友，友谊胜过所有的一切。口岸那些新增加的建筑设施证明，将来这里更加繁荣。