



# 中国马拉松精英排名赛12月8日金坛开跑

近日,2024中国马拉松精英排名赛暨长荡湖马拉松赛事发布会在常州金坛区召开。现代快报记者从会上采访获悉,比赛将于12月8日上午7:30在长荡湖畔鸣枪开跑,赛事设有马拉松、半程马拉松两个项目,满足不同跑者的需求。

发布会现场,金坛区人民政府副区长杨波介绍,本届中国马拉松精英排名赛暨长荡湖马拉松,是继2020年后时隔四年的重启,目前各项筹备工作已进入紧张而有序的冲刺期。希望来自五湖四海的精英跑者们,来金坛一起领略长荡湖的最美冬景,品湖鲜、赏湖光,享

受一场难忘的马拉松之旅!

据了解,本届精英赛在报名资格和关门时间上均有着严格的要求。4小时30分的马拉松项目关门时间和2小时40分的半程马拉松项目关门时间,不仅提高了跑者的参赛门槛,也对组委会的赛事组织和竞赛工作提出了更高的挑战。

赛道规划上,组委会选择了适合精英选手PB的平坦赛道,起点设置在金山南路与海河大道路口,专业性与竞技性并存。赛事采用分枪起跑,并开放分区申诉通道,赛道设有“Blue Line”,对跑进路线进行细致完美的优化,全力助力

选手发挥最佳水平。

精英赛今年为参赛者准备了高达百万现金奖励,特设立“赛会突破奖”等多项荣誉奖项,打造专属身份标识,向每一位拼搏不息的精英致敬。

此外,2024中国马拉松精英排名赛加入由中国田径协会和特步共同发起的“国人竞速”激励计划,设立多个奖项激励跑者,全面助力提升中国马拉松运动员竞技水平。

同时,精英赛还将为选手打造专属“破速礼遇”,包括全马“破3精英戒指”,期待每位精英跑者在此创造新纪录。  
宋体佳

## “东席漫读”阅享会第十场: 薛焕炳讲述大观楼和止园的前世今生

12月3日下午,“东席漫读”阅享会常州经开区品牌阅读分享第10场活动在经开区横山桥镇举行。本期活动邀请到常州市名城办、常州市运河文化带建设研究院智库人员薛焕炳作为嘉宾,薛焕炳以《大观楼和止园的前世今生》为题进行分享。本次活动由常州市委宣传部、常州经开区新时代文明实践中心指导;常州经开区党群工作部主办。

本场活动主讲人薛焕炳,是常州市名城办、常州市运河文化带建设研究院智库人员,相继出版《常州街巷》《毗陵琐闻》《兰陵雅集》《延陵夜话》《常州名园录》《常州成语故事》《戈裕良传》等著作,字数已逾700万字,部分获常州市人民政府一、二等奖。

薛焕炳从建于何时、位于何处、毁于何时、复建何地四方面讲述了大观楼的前世今生:“常

州城内曾有两座大观楼,一座位于于平易坊,一座位于大观路,这里所讲的大观楼是后者。”又从历史文化价值、复建地址选择两个方面聊起了止园的前世今生:“历史上的止园位于青山门外,占地50亩。加上水面,占地则达到80亩左右,其主人是明代万历二十九年的进士吴亮。其所在的吴氏家族是个官宦世家、园林世家,先后有25人成为进士,造园13座。”通过薛焕炳的讲座,在场观众对常州文脉有了更深的了解。

近年来,常州经开区不断完善全民阅读公共服务体系,积极动员全社会力量参与全民阅读活动,阅读品牌效应进一步彰显,阅读阵地名气进一步打响,“多读书、读好书、善读书”氛围日渐浓郁,全民阅读理念深入人心。  
陈云龙 邹嘉丞

## 城市更新行动,常州三项经验做法入选

记者从常州市住建局获悉,近日,为贯彻落实党中央、国务院关于实施城市更新行动的决策部署,省住建厅总结各地在城市更新统筹谋划机制、城市更新可持续实施模式、城市更新技术支撑体系、城市更新配套支持政策等方面经验做法,印发了《关于印发江苏省实施城市更新行动可复制经验做法清单(第二批)的通知》,常州共有三项经验做法入选。

钟楼区陈渡片区有机更新项目引入社会资本长效参与入选“建

立城市更新可持续实施模式”,该项目盘活社区闲置低效资源,坚持策划、规划、建设、运营一体化,开展邻里驿站、污水处理站等更新再利用和运营,探索微利可持续的长效化运营更新模式。

天宁区斜桥巷危房解危项目开展用地规划和产权创新入选“建立城市更新配套支持政策”。斜桥巷危房解危项目组织编制改造规划方案,报常州市人民政府同意后纳入详细规划组织实施,用原不动产权证作为土地证明文件办理后

续建设工程规划许可。

常州市明确细化既有建筑审批管理也入选了“建立城市更新配套支持政策”。常州市住建局印发《常州市城市更新中既有建筑改造工程管理意见》,对既有建筑改造工程的规划许可审批豁免、设计技术标准执行、施工图审查和消防设计审查、工程验收备案等环节做出详细规定,落实协调联动机制共同推进既有建筑工程的审批管理。  
李佳 张敬



## 画说常州

近日,常州市消防救援支队开展2024年度全市消防救援队伍“差异化练兵”大比武。据悉,此次大比武设置了“100米消防障碍”“一人三盘水带连接”“攀登挂钩梯”“15米金属拉梯”“60米肩梯上2楼”“楼层火灾内攻操”“4×100米接力”“手抬泵打靶操”“200米游泳”等9个项目,全面检验了消防救援队伍业务基础和专业能力。  
刘洋 葛小林

## 龙城好警黄强: 红西社区的“强哥”,坚守基层情暖万家

“强哥,你知道哪儿能找到开锁师傅吗?我钥匙不见了。”“强哥,楼下有辆车挡路了,能不能帮忙联系车主移一下?”在天宁区红梅西村社区,这样的对话是社区日常的一部分,经常能听到。大家口中亲切称呼的“强哥”,就是社区的民警黄强。今年53岁的黄强从警34年,始终坚守在基层一线,面对社区老年人多、外来人多、重点人多、治安治理难等复杂情况,他没有退缩,而是迎难而上,创新工作方法,取得了显著成效。

今年九月台风“贝碧嘉”过后,红梅新村83-5幢503室的彩钢瓦被刮落,不巧砸到了楼下停放的一辆汽车。双方当事人为了赔偿问题互不相让,好几次差点动手,黄强为解决他们的争端,连续2次邀请他们走进“黄强警务室”,在他苦口婆心的劝说下,两家终于握手言和。事后,两人更是表示:“强哥对我们的事总是很上心,讲法律、说道理,我们也能听得进去。”

“我把群众当亲人,群众把我当家人”。黄强认为,只有深入了解群众的需求和困难,才能更好地为他们服务。因此,他采用“群众休息我登门”的方法,利用晚间、周末等时间进行错时入户走访,用一年时间将社区3115户居民和145家小商户走了个遍,将每户的详尽人口信息全部录入公安平台。

针对社区安全挑战,黄强倾注心血,依托警务和社区平台,推行“防范必讲、重点防范、涉案必查、监调必调”的“四必”制度和车巡与步巡、亮灯亮声、守点与控面、专业与群众“四结合”模式,构建严密的治安防控网。他组织保安和义务巡逻队进行步巡和自行车巡,并播放治安防范常识,有效防范了电信诈骗,居民安全感大幅提升。

红西社区是一个老小区,老年人多,外来人多,重点人多,矛盾也多,黄强依托“黄强警务室”,将矛盾纠纷化解作为社会稳定的关键。他利用社区民警进入“两委”

班子的契机,构建了多元化自治网络。他还推行真心、耐心、细心“三心工作法”,增设“法律咨询日”等主题活动,促进群众参与、监督、评议。今年已化解51起纠纷,显著提升矛盾化解能力,实现“小事不出门”。

在解决社区矛盾上,黄强展现智慧与担当,聘请30人“智囊团”,建立多支队伍,形成警民联调的自治网络。

黄强的工作成绩得到了广泛认可和赞誉,先后荣立个人一等功1次、二等功2次、三等功3次,被省公安厅授予全省公安派出所工作“111”工程社区民警标兵,被常州市公安局授予“陆立才式党员示范岗”、全市“十佳社区(驻村)民警”、常州市十佳文明职工称号,更是获得公安部“二级英模”称号,荣登“中国好人”榜等。然而,黄强依旧日复一日地坚守在红西社区,诠释着“人民警察为人民”的庄严承诺。  
江宵斌 葛小林

## 多形式开展普法教育,助力法治长江建设

“船长,你还记得国家宪法日吗?”“12月4日嘛,我知道的,每年这个时候你们民警同志都会上船做普法宣传。”12月2日,长江航运公安局常州派出所联合常州市公安局魏村派出所、常州出入境边防检查站登船头、进码头,为辖区群众开展普法宣传,传递法治正能量。

在长江江苏常州段水域的船民群体中传诵着这些短句,“水上路上都一样,牢记电话110。”“船、证相符顺心顺意,无证驾驶提心吊胆。”“打架伤身又损财,和气生财又平安。”近年来,常州派出所联合属地公安机关通过开设水上学法小课堂、普法小集市,创作普法短句等多种形式广泛开展法律宣讲,弘扬宪法精神,传播法治思想,引导船民争

做学法、懂法、守法的好公民。

今年以来,常州派出所积极践行“枫桥经验”。在法治公安建设上,把学法、普法融入日常,着力提高民警运用法治思维解决执法问题的能力,不断提高公安法治化水平和执法公信力。在普法工作的针对性、实效性上通过“我为群众办实事”实践活动,登船头、进码头为辖区群众上门普法;针对多发的共性矛盾和个例纠纷开展按需普法;在每一次接处警、纠纷调解等过程中开展精准普法。同期相比,今年接报警数下降13%,矛盾纠纷下降38%,发案数下降34%,辖区群众的法治意识显著提升,辖区治安秩序逐年向好,船民的满意度、幸福感、安全感大幅提高。  
卢亚鹏 葛小林

## “以爱为翼,让爱无碍”主题团日活动举行

为唤起社会各界对残疾人的关注和关爱,弘扬奉献、友爱、互助、进步的志愿精神,倡导扶残助残的社会新风尚,12月2日,常州机电职业技术学院交通工程学院开展了“以爱为翼,让爱无碍”主题团日活动。

本次活动以互动体验的独特形式展开,在“视力障碍者”体验区,参与者们蒙上眼罩,在志愿者的悉心扶持下,踏上专为视障人士生活而设计的道路,他们谨慎地迈步,深刻体会到了视障人士在黑暗中摸索前行的不易。在“语言障碍者”体验区,志愿者们轻声细语地传递信息,同学们用肢体语言进行演绎,深切感受到了残障人士在日常交流中所面临的困难。在“手部障碍者”体验区,同学们克服不便,仅用一只手不接触桌面,坚定地书写下对残障群体的深情祝福。在“DIY手链”体验区,同学们在志愿者的指导下,挑选出代表自己心意的色彩,一针一线编织出寓

意丰富的志愿者手链,每一串都是对残障人士的关怀与支持。

在志愿者活动展示区,志愿者们精心布置,将他们参与过的志愿服务活动的精彩瞬间以照片墙的形式呈现在展板上。他们热情地向同学们讲述自己的志愿者经历,分享助人的幸福和自豪。随后,同学们用颜料涂满双手,在白纸上印下自己的手印,留下独一无二的志愿者印记,这不仅是参与志愿服务的一种象征,也是同学们内心热情的一种释放,每一只手印都承载着他们对志愿服务精神的认同和对未来参与志愿活动的期待。

此次活动深化了大学生对残障人士的理解,激发了同学们对志愿服务的热情。未来,学院将持续推动关爱残疾人的志愿服务活动,引导学生履行社会责任,培育奉献精神,为营造扶残助残的社会氛围注入温暖与力量。

吴建民 李沛辰 陆文杰