

# 冬至江马：一口温暖，一路生花

## ——2025江门马拉松赛侧记

冬至时节的江门，因一场马拉松赛而炽热。2025江门马拉松赛(以下简称“江马”)不仅是一场约1.5万名跑者挑战自我的体育盛会，更是一扇窗，透过奔跑的节奏，让人窥见一座城市如何将自然景观、历史文脉、城市治理与人文关怀编织成一条独特的“赛道”，将澎湃的“流量”转化为城市发展的深厚“留量”。

统筹/赵可义 撰稿/赵可义 陈倩婷 刘淑君 蔡昭璐 张浩洋 朱磊磊

### 从“赛道”到“文脉”

今年江马的跑道，被跑者们誉为一条“会唱歌、有故事”的风景线。组委会精心打造的“音乐赛道”，将27个氛围点化作27个流动的舞台。在体育路保利公寓转华盛路氛围点，江门市粤剧传习所的演员们一曲曲经典粤曲，婉转唱腔吸引不少选手放慢脚步拍照记录，吸引观众驻足聆听、沉醉其中。其中，大家耳熟能详的红线女《荔枝颂》最为动人。今年恰逢红线女100周年诞辰，那穿越时空的“红腔”在赛道上空缭绕回荡，以独特的艺术魅力连接起经典记忆与当下激情。

这条赛道所串联的，远不止音乐。它更像一条线索，引导跑者阅读江门的过去与现在。起点处的五邑华侨广场，是物资领取处，更是跑者接触侨乡历史的第一站。许多跑者领物时顺道参观中国侨都华侨华人博物馆(以下简称“侨博馆”)。全马男子组季军舒常华赛前参观后感慨：“在国家生死存亡之际，广大五邑籍华侨华人慷慨救国，令人动容！”而全马赛后最具人文温度的补给区，竟设在百年古建筑新会书院内。跑者在“小小讲解员”的带领下，漫步于青砖灰瓦间，聆听城市记忆。

正如73岁的美国医学科学院国际院士励建安教授在完成他的第125场全马后所言：“江马赛道处处皆风景，跑过城市，你知道城市的风貌，知道新城的活力和旧城的历史……马拉松不是只适合少数人的极限运动，如果用一颗平常心来对待比赛，就可以顺利地完成。”这位医学专家的感悟，道出了马拉松作为大众健康生活方式的真谛——它并非极限竞技的“战场”，而是一条激励人们走出舒适圈、在奔跑中收获身心健康并欣赏城市之美的“开放赛道”。

### 从“赛事”到“城事”

一场马拉松，是对城市综合管理能力的一次“大考”，也是其魅力与开放度的集中展示。今年江马吸引了一支由清华大学、北京大学、北京航空航天大学、南开大学及粤港澳大湾区高校校友组成的“高校跑团”前来参赛，他们用脚步丈量城市，也让五湖四海校友，记住了江门的热情与魅力。

专业与安保是基石。公安部门实施“分段管制、滚动封闭、分步解除”的交通管制方式，并创新设置21处岛式过马路、便民穿越点和60名应急铁骑，最大限度减少对市民生活的影响。医疗救援体系中，升级医疗保障应对能力，确保高效应对高温引发的医疗突发情况。3160名志愿者携手专业力量，织密赛事保障网。

然而，更打动人的是超越专业的城市温度。赛事当天恰逢冬至，这份节日的温情也被组委会融入细节中。组委会特别设置的“冬至补给站”为完赛跑者提供了咸汤圆、姜茶等暖心美食。“今天冬至，赛后能吃上汤圆，很幸福！”来自中山的跑者张志与妻子分享着这份惊喜。赛场内外，温暖持续流淌；两对跑者在完赛时刻的浪漫求婚，收获了沿途市民与跑友最热烈的祝福。

这一切，最终凝聚为市民由衷的认同与自豪。氛围点演员吴宛晴发现，市民的参与度越来越高，渐渐把马拉松赛当成自己的事。赛事当天恰逢冬至，市民杨宇亮特意与返乡的同学何建新来到终点观赛，他说：“在这个‘冬至大过年’的特殊日子，参与家乡的盛事，意义非凡。”一场赛事，由此超越了体育范畴，成为激发城市凝聚力、提升全民健康意识的“公共节日”。它检验的不仅是组织能力，更是一座城市文明底色与内在向心力。

### 从“流量”到“留量”

超过七成的外地选手，为江门带来了可观的短期“流量”。如何让这股热潮不止于比赛日的喧嚣，转化为持久的消费“增量”和城市口碑“留量”？江门进行了一场“体旅融合”的主动谋划。

赛前前夕，“跟着赛事游江门”活动与马拉松音乐嘉年华等启动，江马选手可享江门38家景区福利，歌声与美食提前点燃马拉松的热情。比赛当日，各视频直播平台上一张“看江马直播，领侨乡好礼”的二维码，将线上关注导向线下文旅消费。消费市场的热度与赛场同步攀升：江门富力万达嘉华酒店20日的客房早早售罄，并贴心地为跑者提供能量早餐、延迟退房等定制服务；酒店中餐厅生意较日常增长20%，陈皮鸭、古井烧鹅等特色菜品备受青睐。

更宝贵的“留量”，是烙在人们心中的城市形象。来自广州的陈先生在完赛后，携家人游览了长堤历史文化街区，他感慨道：“这不只是一场比赛。赛前酒店的贴心、赛中市民的热情、赛后的美食和文化之旅，都让我发现‘江门是一座宝藏城市’。”这正是江门马拉松所追求的更高阶目标：让每一位参与者，都成为侨乡故事的体验者和传播者。

当奔跑的脚步叩响大地，江门以一条融汇山水、人文与温情的赛道作答。它证明，一场成功的马拉松赛，绝不仅是速度和力量的比拼，更是一次城市精神与综合素养的集中展示。从这里出发的“流量”，终将为独特的文化体验和温暖的城市记忆，沉淀为促进城市长远发展的深厚“留量”。江马的故事，赛后依然在延续。



↓跑者途经金山公园附近。郭永乐 摄



←在江马沿途，跑者与热情的市民互动。刘淑君 摄

### 美国医学科学院国际院士励建安在江门完成第125场全马：江马赛道处处皆风景

昨日，2025江门马拉松赛鸣枪开跑。赛道上，一位精神矍铄的长者格外引人注目——他是73岁的美国医学科学院国际院士、中国残疾人康复协会副理事长、南京医科大学康复医学院名誉院长励建安教授。自2016年开启奔跑之路以来，他即将迎来跑步十周年，用脚步书写着医学与运动融合的传奇。

励建安堪称“奔跑的医学传奇”。64岁前，83公斤的他饱受高血脂、脂肪肝等健康问题的困扰，2016年开始跑步后，3个月减重10公斤，身体指标全面改善。如今，他已完成125场全程马拉松(不含其他赛事)，赛事从北极点马拉松到七日连跑七次全马，更是因跑马拉松打破过吉尼斯世界纪录。

“这是我第一次来到江门。我对这里整体印象非常好，如果打分，我肯定给90分以上！”冲过终点线的励建安神采奕奕，对赛事赞不绝口。

他特别提到，组委会的暖心筹备让他印象深刻：“主办方非常细致周到，赛道补给站也非常贴心。”平坦开阔的跑道、沿途精心布置的标识，以及志愿者们专业热情的服务，都让他感受到赛事组织的高品质。

谈及赛道风景，励建安赞不绝口：“赛道每一段都藏着惊喜，跑过新城感受现代活力，穿过旧城触摸历史肌理，沿江奔跑时能感受到江滨绿道的清爽，临近终点时还能望见青山相映，赛道处处皆风景。”

励建安向广大跑友送上真挚寄语：“马拉松是大众运动，不是少数人的极限运动，跑友们要用平常心对待，不必拼尽全力，过度冲刺有风险，但一定要坚持努力，毕竟42.195公里没有轻松的终点。”

(张浩洋)



励建安完成全马赛事。张浩洋 摄



清华大学校友参加江马。赵可义 摄

### 高校跑团“闪耀”侨乡跑道

2025江门马拉松赛道上，一支由清华大学、北京大学、北京航空航天大学、南开大学及包括五邑大学在内的粤港澳大湾区高校校友组成的高校跑团格外亮眼。他们带着对跑步和侨乡文化的热爱奔赴赛场，在自然与人文景致交织的赛道上，留下了属于高校跑者的独特印记。

“天气晴朗，江边的风一吹，跑起来特别舒服。”谈起这次马拉松体验，清华大学校友何世骅对赛事组织赞不绝口，“每3公里就有1个补给点，完全不用担心体力跟不上。”最终，他以5分多一点的配速、1小时50分的成绩完赛。赛道沿途的风光让他印象深刻，宜人的江景让选手们心情舒畅。此次他与多位深圳的朋友一同前来，前半程陪着跑全马的同学稳步前行，后半程则按照自己的节奏，独自向终点冲刺。

同为清华大学校友的方源，在这场马拉松赛中收获了文化与运动交融的双重体验。他提前两天抵达江门，走进梁启超故居等地，近距离触摸侨乡历史的脉络。“侨乡文化对江门的影响真的太深刻了。”方源感慨道。这是他第一次在南方沿海城市参加马拉松，和此前在山东等地的参赛体验截然不同。赛道上处处可见的侨乡文化元素，因为赛前的深入了解，让他感受到这次比赛格外有意义。他定下明年参赛计划，再赴侨乡马拉松之约。

高校跑团中，香港大学校友康钦奎的身影同样引人注目。热爱跑步的他，平日里热衷于越野跑等运动。2025江门马拉松是他生涯“首马”，对此他做足了准备——连续2年征战戈壁挑战赛，每天奔跑30公里，连续4天的高强度历练为这次赛事打下了坚实基础。今年，他还专门聘请私人跑步教练，进行系统化训练。将第一次全马赛事献给江门，康钦奎认为这对自己的跑步生涯而言，有着特殊的纪念意义。

这场马拉松赛不仅是速度与耐力的比拼，更成了文化交流的盛会。脚步丈量着城市的风光，也让五湖四海的高校校友，记住了江门的热情与魅力。

(毕松杰)

### “一周一马”的轮椅跑者李云敏：侨乡赛道充满温暖与敬意

2025江门马拉松赛半马终点线前，来自天津的轮椅跑者李云敏凭借一双坚毅的手，稳稳转动轮椅冲过终点。汗水浸湿衣衫却难掩眼中光芒，这一幕令人肃然起敬。赛场上，不少熟悉她的跑友一眼便认出了这位“一周一马”的老面孔，纷纷上前热情合影，让侨乡的赛道充满了温暖与敬意。

“这是我今年的第30来场马拉松，却是第一次来到江门。”李云敏笑着分享，自2023年10月接触马拉松以来，她便沉醉于这份挑战自我的快乐中。与其他跑者不同，她全程依靠双手转动轮椅前行，“胳膊比腿更辛苦”，即便如此，她依旧乐在其中。

在其中，“我就喜欢挑战，越是觉得不可能的事情，越想去尝试。”这份对奔跑的热爱，让她从今年10月14日起开启了“一周一马”的旅程。从西安到常州，再到阳江海陵岛、江门，跨越千里，她用双手丈量各地赛道，只为享受每一段奔跑时光。

谈及对江门的印象，李云敏毫不掩饰喜爱之情：“江门是座文明且温暖的城市。”她特意提到，江马赛道对轮椅跑者格外友好，也特别适合追求PB(个人最好成绩)的跑者前来挑战，“完全能让人放心去创造好成绩”。

与许多追求速度的跑者不同，李云敏的马拉松哲学是“享受过程”。“路上遇到美景就停下来拍照，需要补给就从容驻足，我不刻意追求速度，更在意赛道上的感受。”此次江门马拉松赛，她以约2小时20分钟的成绩完赛，对她而言，这只是一次“正常发挥”，而赛道两旁的侨乡风光、城市的温情，以及跑友们的热情互动，才是此行最珍贵的收获。

作为跑团的一员，她呼吁更多“轮友”走出家门：“希望广大‘轮友’能勇敢参与进来，享受马拉松，感受全民健身的快乐。”而江门的赛道与保障，也让她感受到了满满的诚意：“赛事保障很贴心，志愿者和工作人员对所有跑者一视同仁，这份平等与尊重，让奔跑更有意义。”

(毕松杰)



李云敏赛后与跑友合影。毕松杰 摄



组委会为完赛跑者提供咸汤圆等冬至美食。蔡昭璐 摄



江门市粤剧传习所演员们带来经典粤曲表演。刘淑君 摄



参赛选手在马拉松赛中超越自我，展现风采。刘淑君 摄