

## 2023 江门马拉松赛 12月17日开跑

江门日报讯(记者/郭永乐) 11月16日,君乐宝·2023江门马拉松赛新闻发布会在江门举行。发布会介绍了江门马拉松赛的筹备情况,公布了赛事线路、奖牌、参赛服,并举行了赛事赞助商授牌仪式。副市长林健生参加新闻发布会。

本届赛事以“不负今日 邑马当先”为主题口号,将于12月17日7时30分在五邑华侨广场鸣枪起跑,规模共2万人,设置有马拉松(5000人)、半程马拉松(7000人)、欢乐跑(8000人)三个项目,并配套第一赛道全国高校马拉松联赛,面向全国本科院校开放报名。

林健生表示,这是江门首次举办马拉松赛,江门市高度重视,目前各项筹备工作已进入冲刺阶段,将举全市之力,在办赛规格、赛事组织、后勤保障、跑者服务上精益求精,努力创造一流环境、提供一流服务,力争办出一届高水平、高规格、高层次的马拉松赛事。

君乐宝·2023江门马拉松赛由中国田径协会认证,广东省田径协会指导,江门市人民政府主办,江门市市委宣传部、江门市文化广电旅游体育局、蓬江区人民政府、江海区人民政府、新会区人民政府承办,君乐宝乳业集团冠名赞助,广东新中体育集团有限公司运营。目前,该赛事半程马拉松、欢乐跑项目名额已满,马拉松项目报名将于11月20日截止。选手可通过官方APP(第一赛道)和微信公众号(第一赛道、江门马拉松)报名。

项目名额已满,马拉松项目报名将于11月20日截止。选手可通过官方APP(第一赛道)和微信公众号(第一赛道、江门马拉松)报名。



扫码看江马  
路线宣传片

我市全力保障赛事顺利安全有序

## 参赛者游江门享五折或免费优惠

记者从江门马拉松赛新闻发布会获悉,为确保赛事顺利安全有序举行,江门市将全力落实保障措施。

比赛期间,全市将调配426辆摆渡专车,开通赛事摆渡专线,全力保障赛事用车需求,确保运动员及市民的顺利出行;将设置21个医疗站,20辆救护车,分布于赛道沿途,另安排35组专业的骑行救援队,确保出现紧急情况时能在黄金3分钟内采取应急措施,保障参赛者的生命安全。赛事组委会现已招募了2700多名志愿者,在比赛期间将为参赛者提供线路指引、物资补给、氛围调动等多方面的服务。

在酒店和景点服务方面,江门34家酒店共同参与成立江门马拉松赛爱心酒店联盟,为参赛者提供优先

预定和房价优惠服务;同时,参赛者凭本人报名凭证及身份证可享受江门市景区优惠,优惠幅度主要以免票或门票五折优惠为主,让参赛者在比赛之余能够更好地了解江门的侨乡文化和风土人情。

此外,市公安局相关负责人向记者介绍,为保障赛事安全、顺利进行,公安交通管理部门将对涉及比赛道路采取“分时分区、分段封闭、人车同步”的交通管制措施,并根据赛程分段解封。同时,为保障应急出行需要,公安部门将协同卫健部门制定应急工作预案,划定应急出行路线,在出入影响较大的住宅小区附近安排警力驻守。市民如有紧急就医、出行需求,可拨打“110”或向周边民警求助。

公安部门提醒广大市民、游客关注相关道路封闭时段信息,根据交通管制措施通告提前选择出行线路和交通方式,尽量错峰出行,同时提醒参赛选手尽量选择步行或公交接驳方式往返比赛场地。赛事期间,比赛道路禁止各种车辆停放,无关车辆、行人不得进入比赛道路。

为减少马拉松赛可能给居民的生活带来不便,江门市将安排街道、社区干部深入到受赛事影响的小区,面对面与当地居民沟通和协商,了解群众需求,提前部署,积极做好赛道沿线社区居民的应急保障准备,落实“一区一策”精准措施,科学管控,尽量减少对居民生活的干扰。(郭永乐)

本地跑步爱好者:

## 希望江门让全国的跑步爱好者来了还想再来

2023江门马拉松赛是江门有史以来举办的规模最大、参加人数最多的一场标志性路跑赛事。不少本地跑步爱好者对本次赛事充满期待。

江门狂飙马拉松俱乐部负责人陈健中向记者表示:“此前我们已经组织跑友跑过本次马拉松的赛道,我感觉路线设置得非常用心,串联起五邑华侨广场、江门体育中心、下沙公园等市区的景点、地标,路线总体比较平坦,跑起来比较舒适。同时,赛道又有东华大桥和胜利大桥两处爬升位置,为追求成绩的选手带来挑战性。我参加过很多地方的马拉松比赛,深刻感受到一场马拉松赛就像城市的一张名片,能给城市带来好的宣传和经济效益。希望我们江门人发挥主人翁精神,对赛事给予更多包容和支持。”

资深跑步爱好者孙小容表示:“我们非常期待2023江门马拉松赛,希望江门能在各方面做好服务,为大家奉献一场高水平的赛事,让全国的跑步爱好者来了还想再来,也希望江门能坚持不懈办好赛事,将其打造成高品质的城市赛事品牌。”

(郭永乐)

## 如何抓住赛前1个月科学备赛?

2023江门马拉松赛吸引了众多跑步爱好者的目光。现在距离比赛开跑还有1个月,如何抓住这1个月时间科学备赛?记者为此采访了江门市马拉松协会会长陈坚荣和会员文结咏。

陈坚荣是一位“老马”,10多年时间里,参加过几十场马拉松赛事,具有丰富的比赛经验。文结咏备战马拉松赛已有3年,近期参加了2023顺德半程马拉松和北京全程马拉松赛,分别跑出1小时28分和3小时04分的好成绩,是五邑地区业余马拉松女子选手中的佼佼者。他们结合自身经验,给出了备战马拉松的科学建议。

## 完成2次长距离训练

马拉松是一项挑战身体极限的运动,无论是“半马”还是“全马”,跑友们都要认真对待,保持敬畏,扎实训练。

跑量的积累是参加马拉松赛的基本保证。开赛前1个月,训练要先加重、再减量。文结咏表示,前两个星期,参加“全马”的跑者要慢慢加重,直至完成2次超30公里的长距离训练,参加“半马”的跑者要完成超16公里的训练目标。第三个星期逐渐减量,最后一星期则以调整状态为主。跑步里程要控制。参加“迷你跑”的跑者也要训练,一周保持3次—4次,每次至少3公里起步,提升心肺功能。

“完成2个长距离训练是参赛的基本条件之一,未完成这项训练,通常无法在比赛中顺利完赛。”文结咏表示,30公里—35公里是身体消耗的一个极限点,超过这个极限点,很多跑者就可能产生代谢紊乱、氧化应激等反应,训练基础越不扎实,比赛配速越快,反应越剧烈。

文结咏建议,进行长距离训练时,心率最好控制在最大心率的

70%—80%,如最大心率为200次每分钟,长距离训练时可控制在140次—160次每分钟。训练中,如果出现头晕、呕吐或者四肢发冷、发麻、胸痛、胸闷、心慌、心悸等,应立即停止训练。

## 每周要休息1天—2天

跑步对装备也有要求,跑者要穿宽松透气的衣物,最好是速干材质的。运动短裤大小要合适,避免腿部肌肉摩擦。跑鞋应选择舒适、缓震、包裹性强的鞋子。衣物、跑鞋不建议穿新的,最好试穿一段时间。

同时,天气逐渐转凉,跑者要注意保暖。文结咏建议,每次训练时可以先穿保暖的衣服慢跑2公里,等到身体热起来后再把外套脱掉,训练完要及时把汗擦干,换上干爽的衣服。

训练时,一周最好有1天—2天的休息。此外,不论是训练还是比

赛,跑前的动态热身、跑后的静态拉伸都是必不可少的,有助于降低受伤风险,帮助肌肉快速恢复。

开赛在即,陈坚荣不建议大家改变运动习惯,“平时除了跑步外,有力量训练习惯的,可以坚持下去。但不建议临时增加”。

## 赛前1周要增加碳水摄入

马拉松是一项消耗极高的比赛。陈坚荣说,一个人的糖原大约可以燃烧2个小时,经过训练的普通跑者跑完全程大约需要4个小时到6个小时。因此,赛前的饮食调整、体能储备很重要。

赛前1周,“全马”跑者要增加碳水和蛋白质的摄入,以补充糖原、脂肪供比赛当天使用,例如平时一顿饭一碗米饭,此时可增加到1.5碗。日常饮食以主食为主,同时保证蔬菜、水果的摄入,并适当补充牛奶、鸡肉

和鱼肉。以前没跑过“全马”的“半马”跑者也要增量,参加迷你跑的跑者不用特意改变饮食。此外,赛前一天早上按正常早餐习惯,提前1.5个小时进食,不宜过饱,适量补充水分。

此外,每次结束训练后的半小时,是补充的黄金时间,可为身体修复肌肉提供必需的营养,可以适当补充碳水和蛋白质,如粉、面、牛奶、鸡蛋、鸡肉等,还要及时补充水分和盐分;运动饮料也是不错的选择,可以补充电解质。

跑马拉松必须有良好的身体素质,这段时间要避免受伤、生病,要管住嘴,不吃刺激、油炸、辛辣的食物,平时不吃东西西现在也不要轻易尝试。赛前2周内需要保证每天8个小时的睡眠,不要熬夜。(蔡昭璐)

我市送政策上门,力争全年开展技术改造工业企业超500家

## 服务下沉,推动“江门制造”筑牢家底

学思想 强党性  
重实践 建新功

□文/图 江门日报记者 皇智尧  
通讯员 吴健雄

走进江门市安诺特炊具制造有限公司(以下简称“安诺特炊具”)的生产车间,吨吨位的摩擦压力机颇有节奏地运行着,一块块压成形的半成品经过半自动抛光生产线、机器人激光焊接等自动化设备的加工,变成造型精美的高级西式炊具。相比2年前,这里单线生产效率提高了3倍以上,年产量提升至百万件。

这些变化源于企业的技术改造。技改是保持制造业旺盛生命力最关键的密码,也是广东坚持制造业当家的关键工程之一。近年来,江门市技改热潮涌动,2021年至2023年,江门累计开展技术改造的企业1487家。

今年主题教育开展以来,市工信局牢牢把握主题教育总要求和目标任务,聚焦经济高质量发展,通过送政策上门、服务下沉、措施加力,持续服务企业技改“升级”,力争全年开展技术改造工业企业超500家,推动“江门制造”筑牢家底。

“效率上去了,营收增加了”

安诺特炊具主要生产、销售铝合金、不锈钢及复合材料的西式炊具,产品销往欧美等100多个国家和地区,在铝制品感应底片压焊技术、陶瓷涂料应用、热喷涂技术应用、不锈钢特殊表面处理等方面取得巨大成功。

近年来,为进一步提升生产效率和产品品质,安诺特炊具投入了1750万元开展技改,相继建设了一批高精度程序化控制的自动化设备和配套的四轴机器人等智能化设备。



江门市安诺特炊具制造有限公司开展技改后,高档西式炊具生产实现了自动化、智能化。

“项目建成后,生产效率上去了,营收也增加了。”安诺特炊具行政管理部门总监罗华安说,得益于技改,公司产品年产量提升至1500万件,新增产品销售收入超过1.5亿元,实现了高档西式炊具生产的自动化、智能化,有效减少了能耗,提高了生产效率及产品质量和稳定性。据悉,目前安诺特炊具手中的订单已排至明年1月,技改后企业产品库存环比大幅上升。

今年,安诺特炊具获得技改奖补资金共200多万元,这更加坚定了其加快转型升级的信心。“公司开展技改过程中,江门市、县两级工信部门为我们提供政策宣讲、培训辅导等帮助,接下来我们会把奖补资金全部投入技改。”罗华安表示,公司未来计划逐步打造“不落地”式生产车间,加快智能工厂建设。

在江门,越来越多制造企业和安诺特炊具一样,面对日趋激烈的市场竞争,围绕降本增效、品质提升、绿色发展等需求,拿出前所未有的决心,走上技改“升级”之路。

国家级专精特新“小巨人”企业——江门市鑫辉密封科技有限公司(以下简称“鑫辉科技”),年产高性能橡胶密封及防护产品超3亿件,今年以来,在政府大力支持下,该公司正加快推进高端化减隔震密封件技术升级改造项目,投入2000万元更新设备,产品将广泛用于桥梁、房屋、建筑等行业,预计年产量将达5000套,新增销售收入1500万元。

“我们还有一个技改项目是中高端密封件扩能技术改造,投入3000万元,两个项目加起来共获得奖补600多万元,我们将全部投入到技改中。”鑫辉科技常务副总经理郭皓昌

说,对于政策宣讲、技改项目评审,我市工信等相关部门会到企业现场开展“点对点”帮扶,让企业对政策理解更深刻、更透彻,为企业开展技改提供了很好的帮助。近年来,鑫辉科技还通过技术改造,成功建立了智能生产制造系统、智能仓储系统等。

## 全力支持企业加大技改力度

不断提升企业的工业技术水平、装备水平,这是技改的意义所在,也是一个制造业大市的“抗衰之术”。市工信局数据显示,2021年至2023年,我市累计兑现省、市级技术改造及设备购置奖励等政策资金5亿元。

今年1月至10月,我市开展技术改造企业已达419家,其间,市工信局积极宣贯省、市技改政策,建立重点技改项目储备库,联合行业协会、智库机构和设备供应商开展企业

技术改造相关服务,对在库技改项目做好分类指导,全力支持企业加大技改力度,提升核心竞争力。

今年11月初,市工信局还牵头组织市发改局、市人社局、市自然资源局、市生态环境局、市税务局等6个部门,深入我市各县(市、区)举办了7场优质工业企业服务专员培训会,要求服务专员第一时间掌握企业生产经营情况、了解企业困难,响应企业诉求,实现“企业有问题、专员有对接、部门有联动、结果有反馈”的服务效果。

“按照市政府主要领导对优质工业企业‘一对一’服务的工作要求,我们向996家优质工业企业的服务专员进行了涉企政策宣讲,以便能够协助企业用好各项政府扶持政策,及时帮助企业纾困解难,以更加主动高效的优质服务,推动全市工业企业持续快速健康发展。”市工信局相关负责人介绍道。

“我们会把这些政策传递到服务的企业中去,为辖区内优质企业做好‘一对一’的服务工作,用好江门市中小微企业诉求快速响应平台,迅速回应、协调解决企业提出的诉求问题。”企业服务专员,平江市三埠街道党工委委员、办事处副主任周觉能表示,服务专员培训涉及及到技改、用工、用电、环保、人才等各个方面的内容,非常全面,为接下来针对性地去服务企业提供了强有力的帮助。

11月13日,广东省政府官网发布《广东省新形势下推动工业企业加快实施技术改造若干措施》,引导和鼓励工业企业开展高端化、智能化、绿色化、融合化改造。市工信局相关负责人表示,接下来我市工信部门切实贯彻落实省委、省政府相关工作部署,用好用足现有政策和助企平台,聚焦江门重点产业领域支持技改,推进主题教育走深走实,把主题教育成果转化助力我市经济高质量发展的成效。

2023年全市领导干部和国家工作人员旁听庭审活动举行

## 深化司法审判与行政执法良性互动

江门日报讯(记者/凌雪敏 通讯员/何奎) 11月15日下午,市普法办、市中级人民法院联合开展2023年全市领导干部和国家工作人员旁听庭审活动。市普法联席会议成员单位40余人在现场旁听庭审,市直各单位和中直、省直驻江门单位组织领导干部、国家工作人员同步收看庭审直播。

本次开庭审理的是一起房屋买卖合同纠纷案。庭审中,原告、被告围绕各方出示的证据进行充分质证,并就案件事实展开了陈述及辩论。在审判长的有序组织下,法庭调查、法庭辩论、当事人最后陈述等环节环环相扣,过程规范高效、程序条理清晰,给现场旁听人员上了一堂“面对面”“零距离”的法治教育课,实现良好法治宣传效果。

据了解,本次活动是江门法院落实中央、省、市关于推动领导干部“关键少数”学法用法工作制度化、规范化的重要举措。本次活动通过组织领导干部和国家工作人员现场参与案件审理,直观感受司法审判的公正与权威,进一步提升了领导干部和国家工作人员化解矛盾纠纷的能力和水平,有效深化司法审判与行政执法良性互动,助推法治江门建设再上新台阶。

下一步,江门中院将继续通过常态化开展“法院开放日”,以案释法等方式,进一步推动落实“谁执法谁普法”普法责任制,为江门经济社会高质量发展提供坚强有力司法服务保障。

## 第三季度江门生态环保“一岗双责”考核结果公布

江门日报讯(记者/朱磊磊 通讯员/江晓峰) 日前,江门市环委办通报了2023年第三季度江门生态环境保护“一岗双责”责任考核结果,蓬江区以96.41分位列第一,江海区、鹤山市、新会区、恩平市、开平市、台山市分列第二至第七。

第三季度环境空气质量主要考核季度优良天数比率(AQI达标率)和季度PM2.5达标(改善)情况两项指标。第三季度,各县(市、区)AQI达标率91.3%—100%,均优于季度考核目标,同比改善4.3%—21.8个百分点。各县(市、区)PM2.5指标浓度10—15微克/立方米,均达到市考核目标要求,同比改善16.7%—37.5%。

水环境质量季度目标方面,第三季度水环境质量主要考核季度饮用水水源水质达标情况、地表水国考、省考断面水质达标/优良情况和地表水市考断面水质达标(改善)情况三项指标。第三季度,全市10个县级以上集中式饮用水水质全部达标,水质优良。全市地表水6个国考、9个省考断面水质优良比例80%。全市31个地表水市考断面全面消除劣V类。

通报指出,截至9月底,列入全市深入打好污染防治攻坚战重点工作任务清单的146项任务和各县(市、区)重点考核任务清单的54项任务总体进展情况较好,但对照任务要求,还有部分任务进展不够理想,需加快工作进度。接下来,各县(市、区)、各有关单位要进一步增强责任感使命感和紧迫感,紧盯年度考核目标和重点工作任务。大气方面,严格落实国控站点“一站一策”管控措施,全面落实大气站点周边各类污染源排查整治,强化施工工地扬尘防控,加大重点路段洒水降尘工作力度,做好重点拥堵路段交通疏导工作,切实做好秋冬季大气污染防治攻坚。水环境方面,聚焦潭江分段治理和牛湾国考断面水质达标攻坚,持续加强控源截污措施,加快补齐污水治理短板,持续加大重点支流治理力度,加快推进养殖污染治理和执法监管。切实推动年度污染防治攻坚战重点任务全面完成,推动国考、省考断面水质全面达标,确保PM2.5指标达到考核目标要求,努力争取AQI达标率达到更好水平。

## 江门6月以来已查处53宗冒充“名贵药材”违法经营案

江门日报讯(记者/陈敏锐 通讯员/曾文静) 为进一步规范农贸市场、集中交易市场、展销会、大型商场等区域的经营秩序,6月起,市市场监管局聚焦群众举报较多的部分商户、摊贩以普通药材冒充“名贵药材”售卖的违法行为,开展为期半年的冒充“名贵药材”违法经营专项整治行动,严厉打击药品经营环节违法犯罪行为,以群众关注的“小切口”做实药品安全的“大民生”。截至目前,我市已查处药品经营环节违法案件53宗,罚没金额约28万元。

我市充分发挥市“双打”办统筹协调作用,组织公安、农业农村、商务等部门联合开展整治行动,明确职责分工,细化工作措施,打破监管壁垒,将专项整治工作内容延伸至相关农产品、食品、药品,强化对中药材(农产品)、药食同源中药材、中药饮片等多个维度的源头治理和末端监管,坚持多部门联动,抓住节假日、赶集日等关键时段,找准重点区域和范围,紧盯重点摊贩和产品,深入开展专项打击,确保整治有力有效。

各部门聚焦无证经营药品、销售非法渠道购进的药品或假冒药材,以非药品冒充药品销售,以普通药材冒充名贵药材销售、虚假宣传、未明码标价、计量不准确等影响药品市场秩序、严重违法消费者合法权益的违法行为,以农村、城乡接合部、农贸市场、集中交易市场、展销会、大型商场及周边区域为重点,开展执法检查督查,严厉打击药品安全违法行为,及时消除源头性风险隐患。行动开展以来,我市共查处联合检查11次,检查市场主体1501家次,查处药品经营环节违法案件53宗,罚没金额约28万元。

为贯彻“宣传也是打击违法犯罪”理念,市场监管部门还以整治行动为载体开展药品安全巩固提升行动普法宣传,针对市场经营主体、消费者的不同特点进行“精准普法”800余次,通过宣贯《中华人民共和国药品管理法》等法律法规,增强市场开办方、药品经营主体合规意识、法治意识和风险意识,提升药品质量安全水平;同时,开展合理用药、安全用药知识宣传18次,倡导理性购药,教育消费者正确区分中药材(农产品)、药食同源中药材和中药饮片,提升消费者药品安全科学素养,推动药品安全社会共治。