

6小时45分23秒！

# 我市“跑神”刷新国内100公里超马纪录

京江晚报讯 在场地内跑100公里需要多长时间？13日，最高气温25℃，“挑战100公里——镇江市首届场地超马精英邀请赛”在市体育会展中心田径场举行，10名运动健儿激情奔跑，分别挑战50公里和100公里场地赛。我市越野“大神”游培泉绕400米一圈的赛道奔跑250圈，以6小时45分23秒完赛，平均配速4分03秒，刷新国内100公里超马纪录。

场地超马精英邀请赛在上午7点30分准时开赛。郑江海、张宏林等7名选手参加的是50公里场地赛，游培泉、周沿洋和陆旋3名选手参加100公里场地赛。

上午10点多，张宏林以3小时11分的成绩领先完成50公里场地赛，随后6名50公里参赛选手陆续完成比赛。下午2点15分左右，游培泉顺利跑完100公里，完成比赛。其他两名选手因气温过高，在最后20公里时退出比赛。

“总算坚持下来了，不容易。”跑完后，游培泉看起来表情较轻松，但当他脱掉鞋子时，大家发现他的双脚后跟都已磨破。13日天气预报的最高气温是25℃，没有风，中午的地面温度达30℃左右。由于

早晨下过雨，开始跑道尚有积水，在20公里左右时，游培泉脚后跟已经磨破。

“前面跑得较保守，并不觉得累。”游培泉一直让自己保持着4分钟左右的配速。随着中午的到来，温度逐渐升高。“如果不是现场有足够的给养，有这么多冰水保障，是不可能跑下来的。”对陪伴自己跑了大半路程的周沿洋和陆旋，他表示感谢，“我需要有人陪伴，看到前后有选手能刺激我跑得更快，也让我感觉奔跑的途中不孤独。”

据悉，这次邀请赛也邀请了包括超马“一姐”单盈在内的众多耐力跑好手的参与，虽因疫情防控最终只有3名镇江本土选手到场参赛，仍吸引了众多跑友的关注。“赛事获得国际超级马拉松委员会认

证，也是镇江首个经过IAU认证的标准场地100公里超级马拉松赛事。”现场全程开设抖音直播，直播主播周健介绍，6个多小时的直播，坐在电瓶车上跟跑的她换了5辆电瓶车，用了3个充电宝。抖音直播获得71万个赞，观众人数达8.6万人。

能顺利完成百公里强度的比赛，游培泉认为得益于充分的比赛准备：“通过不断的系统训练，身体有了更好的承受力，提高了肌肉、韧带的韧性和弹性。”有观众在抖音评论中说“跑场地百公里，是件无聊的事”。对此，游培泉回答：“生活中有人玩手机、玩游戏来克服无聊，我选择跑步，在安全的范围内挑战自己，超越自我。”（马彦如 舒俊 摄）



## 市属中学心理健康教育学科教研活动 在江南学校举办

京江晚报讯 由市教科中心组织的市属心理健康学科中心组教研活动日前在江南学校开展。

江南学校的张桂红老师现场分享了《真希望我父母读过这本书》。书中的观点触动了老师们的内心，大家联系自己的经历，针对书中的观点进行讨论。市属中学心理兼职教研员孙中霞分析了上学期学生线上测评《中学生心理健康量表》的相关数据。

活动现场还通报了上学期“镇江市学生心理危机预防和干预工作典型案例征集评选结果”，鼓励老师们积极参加赛课活动，多撰写心理工作案例，总结工作经验，进一步提高专业能力。

（程辰 古瑾）



为进一步开展对双减背景下小学语文“研学课堂”逻辑架构和样态的研讨，日前，中山路小学大禹山校区承办了“京口区优质作业资源的开发与使用”活动。大禹山校区老师刘卉和香江花城小学老师蒋凯分别执教两节展示课，为听课老师做示范。

杨笑义 古瑾 摄影报道

## 镇博结合馆藏特色推出青铜器型花盆DIY

京江晚报讯 在植树节到来之际，镇江博物馆的社教人员走进市南徐小学，结合馆藏特色，推出“盆中万物——青铜器型花盆DIY活动”。

社教人员带领同学们在沉浸式互动体验中走进波澜壮阔的青铜时代，一睹吴越地区青铜文明的风采的同时弘扬爱绿、植绿的文明新风。

吴越地区是中华文明的重要起源地之一，镇江博物馆就陈列展示有多件西周至春秋时期吴文化青铜器的精品。

社教员首先向同学们介绍了国际植树节的由来，以及镇江三千年的青铜文化。随后以青铜器展厅的青铜鼎为设计元素，同学们用黏土制作青铜纹样，再用青铜色颜料给速胚花盆上色。在轻松愉快的氛围中，一只只青铜器花纹的花盆在同学们的手中诞生。

活动让同学们感受到镇江悠久的历史文化，也激发了他们爱护植物、保护生态环境的意识。

（马彦如）

## 市花伴“我”成长 百娃为城市添新绿

京江晚报讯 又到一年植树节，市南山风景名胜区管理处12日举办“城市山林，百娃共建”植树节（第二季）特别活动。

镇江南山风景区是国家AAAA级景区、国家森林公园，江苏省“互联网+全民义务植树”基地，一直以来以“城市绿肺”而享誉盛名。此次活动通过植树护绿、参观读书台、艺术写生等环节，带领幼儿走出教室、走进自然，感知生命、拥抱春

天。

活动中，孩子们挥锹培土、拎桶浇灌，小心翼翼地扶着一棵棵小杜鹃花苗亲手种下，种植场面热火朝天。“在这春意盎然的季节里，能够在南山这么一个美丽的地方，参加这样一次小小的护绿行动，和孩子一起种下一棵市花，为城市山林添新绿，觉得特别有意义。”陪孩子参加活动的市民赵先生说。

（朱秋霞 杨越）



日前，市实验小学三（12）班的小朋友在校园种下了数棵果树。大家挖坑、种树、填土、浇水，种树的同时也种下了自己的心愿，与小树苗共成长。

王幻 摄影报道

## 孕妇羊水破了快生产 警车开道助母子平安

京江晚报讯 “警察同志，我老婆羊水破裂，需要紧急到四院生产……”日前一天上午8时30分左右，市民蒋某向正在南徐大道九华山路口执勤的润州交警四中队民警兰敦文求助。

“走走！快跟我走！”接到求助后，民警迅速驾驶警车鸣响警笛开道。当时正值早高峰，兰敦文一边开道，一边同步联系指挥中心，通知沿线各主要路口执勤交警提前做好疏导保障工作。

一路上警笛呼啸，很快增援的铁骑队员林凯及时赶到，一条紧急救助的“绿色通道”瞬间打通。9分钟就顺利将车上的孕妇送到了医院。

记者随后从医院了解到，由于送医及时，孕妇顺利产下一子，目前母子平安。

（孟宪阳 沈湘伟）

## 女警化身“小丸子” 创作60余幅反诈漫画

京江晚报讯 现实中，她是一名女警，从警15年。在网络上，她是“小丸子”，一个经常遭遇网络诈骗、可爱迷糊的女大学生。“三八”妇女节当天，记者走近丹阳市公安局新闻中心主任邵臻。

近年来，各类电信诈骗层出不穷，诈骗手段也是日益翻新。邵臻说，每次接到诈骗类警情，特别是看到身边的人上当受骗就感到十分痛心。

2020年初，从小就对画画感兴趣的邵臻，开始利用业余时间化身网络“小丸子”，用诙谐幽默的漫画表现诈骗过程，让更多人能识破骗局。至今，她已经完成作品60余幅，在“丹阳公安”微信公众号上连载刊登。

“宝妈您好，我是丹阳开发区派出所社区警务队队长王佳薇，今天主要是为您介绍一个刷单诈骗的宣传。”“小朋友们好，我是开发区派出所的民警陈春芳，大家看一组漫画。”记者获悉，随着邵臻反诈漫画的影响力越来越大，丹阳市公安局越来越多的女警也加入了“漫画反诈”队伍。

（虞瑜方 朱美娜）

## 防范电信网络诈骗 普法大讲堂开课

京江晚报讯 为不断提高广大人民群众自我防范意识，切实保障人民群众财产安全，扬中经开区司法所近日联合综治办、派出所、扬中移动开发区分局以及各村社区普法志愿者在新星村普法大讲堂开展防范电信网络诈骗违法犯罪宣传活动。

活动中，司法所工作人员结合当前治安形势，邀请分工定村律师开展讲座、派出所民警以案释法、移动公司工作人员PPT讲解等方式向辖区群众讲解犯罪分子作案惯用的电信诈骗手段和必要的防范技巧。在宣传形式上采取贴近群众、丰富多彩的方法深入推进，全面提高辖区群众的法治意识。

此次宣传活动，有超过500名群众到达现场，发放宣传资料2000余份、悬挂横幅16处，营造了全民学法的良好风气。

（庞杨）