

用脚步“解锁”城市 “城市慢跑”成新风尚

对于爱跑人宋春歌来说,新的一天是从凌晨四时的城市慢跑开始的。相对统一的运动装束,身上或鞋上带有荧光反光条,十余人相约……继“City Walk”(城市漫步)、“City Ride”(城市骑行)之后,“City Run”(城市慢跑)又成了不少人“解锁”一座城市的新方式。

凌晨奔跑 见证西安“苏醒”

7月27日凌晨3时40分,宋春歌定的闹钟准时响起。她起床洗漱,穿戴好专业设备后,来到南二环附近,在简单热身,开始沿着二环辅路跑了起来。

从西安市南二环到西二环,宋春歌见证着西安从沉睡中逐渐苏醒——沿途的灯光、寂静的街道、忙碌的环卫工人,都是这座城市不可或缺的一部分。

再坚持一点 就跑得远一点

怎么有这么多人喜欢“City Run”,而且还要选在西安二环?

“西安二环内圈全长34公里多,而国际标准全程马拉松的长度为42.195公里。也就是说,如果能坚持跑完西安二环,可以认为几乎能跑完全程马拉松。”宋春歌说,她是从2022年开始跑步的。“那段时间工作压力特别大,需要找个渠道释放一下,就试着去接触‘City Run’,没想到还坚持了下来。”

“刚开始跑步,我的最好成绩是5公里。那会儿不掌握技巧,跑3公里就气喘吁吁了。”她回忆说,随着时间的推移,她从最初的3公里能跑到5公里,又能从6公里再跑到30公里,“我心里想的是再坚持一点,就能跑得远一点。”

用跑步“读懂”西安

2021年,西安市推出了10条“最美夜跑路线”。

两年来,从灞河之滨到曲江池畔,从古城墙下到大明宫旁,在蝉鸣的夏夜里,在太阳初升的清晨,“City Run”已成为古城一道流动的风景线。

宋春歌在“City Run”的过程中,切实感受到城市变化。“绿道和公园越来越多,我的跑步路线选择也越来越丰富。”

“‘City Run’是我与西安亲密接触、感受城市脉搏的方式。”这一切对于身为广州人的马洪超来说,则是另一种感受。在他看来,城墙的瓦砖仿佛在“诉说”着千年的故事,而他的脚步则在这里跳跃,感受独有的节奏和韵律。

每次跑完步,马洪超都有一个习惯——前往小南门早市,各种美食琳琅满目,热气

腾腾的包子、香气四溢的豆浆、酥脆可口的油条……每一样都让他垂涎欲滴。

时间来到7时02分,宋春歌已经跑了约3小时,她指着运动手表:“配速:5分17秒。”

短暂休息调整后,宋春歌再次迈开步伐,这次她一鼓作气跑到了终点。

虽然正值盛夏,但这并没有影响跑步爱好者的热情,不时有跑友从宋春歌身边经过。

跑龄10余年的马洪超表示,他曾经尝试过其他的运动,但都没有跑步简单、容易上手。“跑步一个人可以完成,对场地不用太挑剔,所以坚持了下来,还越走越远。”

2018年后,随着马拉松等大型体育赛事的普及,人们的健康意识逐步提升,越来越多的人加入了环城跑的行列。

“以前,一个跑步小分队也就四五人,现在二三十人是常态,有时候组织活动一次就有上百人参与。”夜跑爱好者陈光告诉记者。

2022年10月28日,宋春歌汇集一批志同道合的年轻跑友,在西安成立了“龙卷风跑团”。如今跑团共有114名成员,他们每个星期固定跑两次,其中一次就是在西安市二环。

马洪超给记者展示了他当天的晨跑轨迹——“四四方方”的一个图形,分享到朋友圈后,他配上了“今天你‘City Run’了吗?”的文案。不到半小时,十余名亲朋好友给他点赞。

“我喜欢用跑步读懂西安。”马洪超表示,平时工作匆忙,没有时间好好观察,“跑步也能‘去班味儿’,让人轻松上阵。”

本报记者 石喻涵
实习生 刘怡闲 高心怡 杜雯慧

因“火车视频”再走红 西安城墙周边魅力尽显



网友拍摄的西安城墙下的火车。

“新早八”尽显西安的“休闲感”

城墙作为西安的重要地标,承载着丰富的历史文化,也深深融入了本地人的日常生活。7月23日8时许,西安小南门早市人头攒动,热闹非凡。

“早八点”,当上班族已在工位前开始一天的忙碌时,西安开放式城市公园——环城公园却呈现出另一番悠然景象。绿树成荫,微风拂过,树叶沙沙作响。护城河波光粼粼,宛如一条银色的丝带。人们在这里打太极,一招一式舒缓而有力,仿佛时间都为他们放慢了脚步;有人悠闲地散步,呼吸着清新的空气,脸上洋溢着满足和惬意;还有人放声唱着秦腔,那激昂的声调在空气中回荡,尽显豪迈与洒脱;跳舞的人群则随着音乐自由摆动,身姿轻盈,笑容灿烂。

沿着河边漫步,会发现这里极为整洁,众多人在公园里运动,充满了闲适的松弛感。在城墙上远眺钟楼,在城墙下沿护城河散步。今年6月,来自英国的克里斯一家五口在西安游玩了一周,并将旅游经历拍成视频与海外观众分享,收获大量关注与点赞。

顺城巷里触摸文化脉络

7月25日15时许,在文昌门西的顺城巷中国茶馆内,游客刘芳和朋友点了一壶“白居易琴茶”,在此稍作休憩。“顺城巷闹中取静,街边绿树成荫,蝉鸣阵阵,坐在城墙下品茶,氛围感十足。”刘芳说道。

古城墙下的顺城巷,串联起了广仁寺、碑林博物馆、湘子庙等众多景点。这两年,随着文旅热度不断攀升,顺城巷的咖啡、茶馆日益增多,还有秦腔和相声曲艺社,形成了这里独具文化特色的休闲娱乐产业带。

7月22日,记者从和平门沿着顺城巷向西,看到巷内咖啡馆林立,“梧桐树下”“松鼠客厅”“云栖喝茶”等各具特色,深受旅行者的喜爱。“松鼠客厅”店主曾是自由旅行者,屋内摆满特色藏品,氛围温馨。

靠近永宁门的书院门步行街,翰墨香气愈发

浓郁,备受游客青睐。街道两旁是仿古建筑,有各式牌匾楹联、书画墨迹、文房四宝及众多民间工艺品。7月22日,记者在书院门看到,不少拉着行李箱的游客现身书院门街区,有人购买皮影,有人等待即将完工的国画扇子。

来自武汉的曹辉带着儿子来书院门打卡。“这条街文化气息浓郁,浓厚的文化氛围让孩子深受熏陶。”曹辉表示,来西安之前他做了诸多攻略,书院门也是此次西安之行的重要目的地之一。“这条充满艺术感的街道,艺术字帖、篆刻、皮影等众多非物质文化遗产琳琅满目,整条街道艺术创作随处可见。”

游客刘岚称,西安顺城巷没有热门景区的喧闹与拥挤,却展现着城市文化的“肌理”。

本报记者 朱娜娜 实习生 杨阳

国网咸阳供电公司 践行“双满意”工作导向 为用户提供可靠电力保障

7月25日,咸阳市人民政府向国网咸阳供电公司发来感谢信,感谢该公司为咸阳市G8.5+基板玻璃生产线建设项目3X线池炉点火投产提供的可靠电力保障。

7月20日,随着110千伏锦屏变最后一次110千伏I、II母核相正确,1354云屏线开始24小时试运行,标志着330千伏云谷变至110千伏虹阳显示公司锦屏变电缆线路工程顺利投运。国网咸阳供电公司落实陕西省电力有限公司的“双满意”工作导向,及时满

足客户需要,调整计划,临时从330千伏云谷变出线,确保了G8.5+基板玻璃第二电源的要求。

该工程时间紧、任务重,同时面对多雨、强降雨带来的不利因素,在施工过程中,国网咸阳供电公司周密制定停电方案,领导干部靠前指挥,落实到岗到位计划,统筹调配精干资源,集中攻坚,确保顺利完工。咸阳公司各参建单位齐心协力、勇于担当、攻坚克难,最终按期向政府、向客户交上了一份满意的答卷。 李龙

西安市新城区自强路街道 “网格里议事”有效撬动居民自治共治力量

“有事好商量”“有难大家帮”“有啥问题大家坐下来唠唠,都能过去”。今年以来,西安市新城区自强路街道学习和借鉴新时代“枫桥经验”,不断深化党建统领基层治理,依托“小爱·邻聚里”网格工作站,探索建立“爱贤聊”“融一家”等邻里议事协调机制,引导群众主动说事、集体议事、相互评事、协调理事,有效解决群众反映强烈的操心事、烦心事、揪心事。

党建搭台
织密邻里“微”网格

西安市新城区自强路街道以现

有居民院落为单位,按照每个网格不超过400户,划分基础网格29个,并在此基础上,以楼栋为单位细分划定“微”网格82个。

由社区党员、能人达人、志愿者等担任“微”网格员,进一步划小治理单元,切实将治理触角延伸至每家每户,将议事平台建在网格、搬进邻里,通过网格工作站线下“接单”、网格微信群线上收集,针对居民提出的“急难愁盼”问题,定期召开“板凳议事会”“民情恳谈会”等,按照“一事一议、急事急议”原则,共同协商讨论解决。

自治议事 让居民成为真正的“主人”

居民从参与到反映、收集和解决问题中,大大激发了参与感和“主人翁”意识,有效提升自我服务效能。

阳光社区党支部通过召开板凳会,解决汽车站家属院困扰已久的物业企业变更及供暖问题。自强社区党支部联合物业企业,组织召开线上业主大会,经3次议事协商,解决搬运新村化粪池、污水管道堵塞问题。

盘活资源 吸纳居民参与社区事务

深入挖掘能人达人,鼓励引导更多居民共同参与社区事务。

张松是向荣社区的“维修达人”,不管谁家有困难都随叫随到,平均一天要跑七八十户,免费为小区80岁以上老人提供服务。

向荣社区党支部积极探索“社区达人+网格”工作路径,以网格为载体,按照“整合资源挖掘达人——参与服务培育达人——成就达人吸引更多居民参与”的思路,挖掘“能人”“达人”加入社区治理,发挥联结

纽带作用,培育出爱心服务、文化传播等“达人”8名。

组织凝聚 夯实居民自治基础

社区积极培育出“我爱我家”志愿服务队,将其发展为社区自己的草根型社会组织。

从“发现热心居民——发展居民骨干——加入志愿服务队伍”到“孵化社区社会组织”的全过程,逐步形成“居民参与——居民互助——居民自治”的自主治理模式,切实夯实基层治理服务力量。

李竹芳 王哲