2023年12月15日 星期五 责编/关菁 美编/建隆 校对/卓敏



公交开通8条免费区间专线,地铁提前一小时运营

"福马"周日开跑 出行攻略来啦

N海都记者 林涓 唐明亮 2023福州国际马拉松将于12月17日正式开赛,比赛起点设置在 五一广场,"半马""全马"终点皆设置在海峡奥林匹克体育中心。

记者从福州市道运中心获悉,12月17日,"福马"比赛期间,福州市交通运输部门将通过开通8条免费区间专线公交、加密途经公交班次、调整地铁运营时间等措施,保障参赛选手、市民赛事出行。

公交 开通8条免费区间专线

12月17日9:30至14:30 期间,福州市道运中心将对 途经海峡奥体公交枢纽站的 11路、148路、156路、329路、 330路等5条线路加密班次。

在赛事前,福州市道运中心将组织64辆公交车, 开通7条免费临时接驳专 线(中途不停靠):

- 1. 琴湖路(省跳水游泳 馆站)至八一七中路专线。
 - 2. 金山公交总站至八 七中路专线。
 - 3. 公交福湾站至八一

七中路专线。

- 4. 王庄公交总站至八 一七中路专线。
- 5. 下店路(农大社区站)至八一七中路专线。
- 6. 远东丽景公交总站 至八一七中路专线。
- 7. 首山路(福建船政交 通职业学院站)至八一七中 路专线。

赛后,将组织20辆车, 开通1条免费临时地铁接驳 专线:车辆从东岭路(福州海 峡奥体中心南门)发车,行 驶盘屿路至东岭地铁站,保 障参赛选手有序返回。

保障公交线路运营时间:省跳水游泳馆、金山公交总站、王庄公交总站、上下店路(农大社区站)、远东丽景公交总站、公交福湾站、首山路(福建船政交通职业学院)发车时间:5:00—6:30;福州海峡奥体中心地铁接驳专线车发车时间:9:30—15:00;原位于海峡奥体公交枢纽站的5条线路首末班时间不变。

地铁 提前一小时运营

12月17日当天,福州地铁1、2、4号线全部车站提前1小时运营,线路首班车于5:30从两端起始车站发车。

本次 2023 福州国际马拉松举办时值周日,当日线网全天免费乘车。

赛事期间,地铁南门兜站 D3、G1、H口将临时关闭,参加"全马"的参赛人员可优先从南门兜站 D2 口出

站,前往起跑点集合。

参加"半马"(含健康跑)的运动员,则建议由茶亭站A口、D口或西洋站A口出站,前往起跑点集合,完赛后可选择从5号线东岭站A口进站搭乘地铁返程。

需要注意的是,赛事期间,南门兜站、西洋站、茶亭站、东岭站等车站进出客流较大,市民乘客须根据车站

工作人员指引,有序进出车站、安全乘车出行,避免拥挤推搡发生意外。

福州地铁相关人士介绍,赛事当天,福州地铁也将细化南门兜站、西洋站、茶亭站、东岭站等马拉松重点车站的客运组织措施,通过增开运动员绿色通道,灵活调整电扶梯方向,加强客流引导等措施,保障乘客通行畅通、有序、安全。

"福马"如何跑得更健康?

专家送上健康锦囊

■海都记者

每年跑马拉松,都有人因为各种各样的原因发生意外。那么,该如何减少跑步中的意外伤害呢? 13日,福建中医药大学附属第三人民医院普外科住院医师林双提醒,患心脏病、高血压、糖尿病,过于肥胖,高龄这类人群不适合参加马拉松。跑马拉松要量力而为,做好充足的准备。

<mark>跑前</mark> 可适当吃些高热量类小吃

林双医生提醒,跑马拉 松前要注意不要熬夜,保证 睡眠质量,同时,跑步前一 定要注意补水,不要吃辛辣 刺激性的食物,建议吃一些 清淡有助于消化的食物,也 不能吃太饱,可以适当吃点 高热量类小吃,这样有助于增加身体能量储备。在着装方面不要穿新的运动衣和跑鞋,最好是自己穿着跑过马拉松、已经磨合过的鞋,衣服要透气性强的。

"比赛前后应当拉伸放

松。"林双医生表示,跑步前做好充分的热身运动,让身体活动开,这样可以避免在跑步时受伤。比赛前,可以进行腿部股四和腘绳肌群的拉伸,以及小腿腓肠肌的拉伸放松。

赛中 注意呼吸节奏 不要大量饮水

在比赛过程中,也有几点需要注意。比赛中不要大量饮水,一般喝一口水湿润一下口腔吐掉即可,或者是喝一小口补充一下身体水分即可;比赛时保持均匀的呼吸节奏,不要大口大口地喘粗气,要调整好呼吸的节奏,如果没有掌握正确的方法,

就容易出现呼吸困难或者喘气不匀;冲过终点不能马上就停下来休息。

比赛结束后,因长时间 奔跑,体内释放的乳酸会让 肌肉酸痛无力,如果不进行 正确长时间的拉伸,后几天 走路都会感到十分困难。 所以,在跑步结束之后,一 定要坚持做拉伸,一方面可以减轻肌肉酸胀,另一方面可以让肌肉像持弹性,减少受伤的几率。

林双医生还提醒,跑步时要注意跑道情况,选择相对平整的跑道,人在不平整的路面快速奔跑时,容易发生扭伤的情况。

湾边特大桥新匝道昨通车

为往返于福州市区和南屿、南通的市民提供便利



右转匝道桥昨日通车が外海が出する。

海都讯(记者 唐明亮 通讯员 林恩 文图) 记 者从福州高新区获悉,备 受市民关注的福州湾边特 大桥及接线公路(南屿枢 纽互通)提升改造工程已 近完工,于昨日正式开放 通车。

据悉,福州湾边特大 桥及接线公路(南屿枢纽 互通)提升改造工程位于 高新区南屿镇六十份 村。其中,新建石转匝 道长644米,匝道设计宽 度为 13.5 米,设计速度 40 公里/小时。右转匝 道建成后,左转上桥变 为右转直接上桥,取消 信号灯,避免与下桥交 通的交织。

"早前我们已完成桥梁主体结构及附属设施施工,项目新建的机动车右转匝道桥在14日正式开放通车,为往返于市区和南屿、南通的市民提供便利。"项目相关负责人叶秋辰介绍,湾边特大桥是福

州市西南通道、改善南出口交通状况的一项重要点,可断也是南屿、南通道。 程,同时也是南屿、南通河面道。通车前,车流至流域,通车前,车流至流远,车往往下,由于双向需要要从桥,由于双向需要要,以重车后可实现车后,是一个大大,通车后可实现车,连近上,通往福州方。

专家学者齐聚榕城话"防涝"

城市污水提质增效及排水防涝专家研讨会在福州举办

海都讯(记者 毛朝青 文图) 为进一步探讨交 流各地在城市黑臭水体 治理和生活污水处理机 制建设、排水防涝方面工 作经验,12月13日至15 日,2023年城市污水提质 增效及排水防涝专家研 讨会在福州举行。会议 由福州市城乡建设局、福 州市城区水系联排联调 中心等主办,会议主题为 "水润榕城、韧性发展"。 研讨会吸引了全国各大 高校、科研机构、市政院 所及水务行业等超过500

福州市城乡建设局副局长、市城区水系联排联调中心主任高尚表示,近年来,福州市开展系统治水、全域治水,统为理进城市污水处理提工作机制,建立联排联调工作机制,变"九龙治水"为"体基本消除,生活污水收算,排水防涝能明显提升,排水防涝能力持续提高,城市安全初性显著增强,并于2023



晋安河水清岸约

年10月荣膺首届联合国 "全球可持续发展城市 奖"。希望通过研讨,继 续围绕生态宜居、可持续 发展这个共同目标,争取 总结形成一批具有参考 价值的理论研究成果,为 生态文明试验区的建论

中国工程院院士、同 济大学教授徐祖信表示, 科学评估是城市排水系 统雨污同治提质增效的 关键。要从污水处理容 量富余率、管网缺失率、 管网破损率、管道错率 率、污水混接直排率五个 方面,来对雨污同治进行 评估;此外可建立地下信 息系统,实时掌握地下管 道的运维情况,一旦发现 新的破损、混接,可及时 进行修复。

大会专家学者就"城市污水处理提质增效实理提质增效的"国际先进非开挖修复整体解决方案""基于污水系统提质增效的黑臭水体治理——福州市金山片区水系综合治理 PPP 项目案例"等内容作了交流与分享。

15日,与会人员还将前往福州市城区水系联排联调中心、流花溪及水系综合治理展示馆进行实地观摩调研,全面了解福州水系综合治理成果。