



# 文明城区你我共建 幸福合川万家共享

## 重庆市第七届运动会半程马拉松暨2024合川半程马拉松即将开跑

### 这份马拉松健康攻略助您畅快奔跑

本报讯(记者 王灿)重庆市第七届运动会半程马拉松暨2024合川半程马拉松将于3月31日举行。如何才能跑得健康、跑得快乐,更好地享受马拉松这项运动呢?3月26日,记者采访了区人民医院康复科主任郝浩,请他讲解了马拉松赛前、赛后的注意事项,以及赛中常见的问题和解决方案。

**赛前注意事项:**  
睡眠和恢复:足够的睡眠是马拉松比赛前的重要准备工作。充足的睡眠不仅可以让身体得到休息,还有助于提高注意力和反应力。此外,还可以通过按摩、瑜伽或温泉浴等方式进行身体的放松和恢复。

**饮食调整:**在赛前的几天,合理调整饮食是提高体能和耐力的关键。建议增加碳水化合物的摄入,如全麦面包、米饭、根茎蔬菜等,以提供持久的能量。同时,摄入适量的蛋白质和健康脂肪,以支持肌肉修复和保持身体机能。

**热身运动:**适当的热身运动可以增加心肺功能和肌肉灵活性,减少受伤的风险。建议进行慢跑、跳绳、静态和动态拉伸等活动,以预热身体并提高运动效率。

**水分补充:**保持水分补充是马拉松比赛前至关重要的事项。在比赛前的几天内,适量地饮水,避免过度脱水的情况发生。同时,可以在赛前1-2小时摄入适量的水或运动饮料,以确保身体水分充足。

**心理准备:**马拉松比赛是一项极具挑战性的运动,需要良好的心理素质来面对困难和疲劳。建议运动员进行心理训练和培养积极的心态,如冥想、正向自我暗示、设定目标等,以增强自信和应对压力。

**赛后注意事项:**  
营养补充:比赛后,及时摄入高质量的蛋白质和碳水化合物是帮助肌肉恢复和修复的关键。可以选择牛奶、

酸奶、鸡蛋、水果、全麦面包等食物作为营养补充的来源。

**轻度活动:**进行适度的轻度活动可以促进血液循环和肌肉恢复。可以选择散步、骑自行车或进行轻度瑜伽等活动,但要避免过度运动和高强度训练。

**休息和恢复:**比赛后的休息和恢复同样重要。给予身体足够的休息时间,让肌肉和关节得到充分的修复。同时,可以尝试温水浴、按摩或使用合绷带等方式来缓解肌肉疲劳和酸痛感。

**监测身体状况:**密切关注身体状况,包括肌肉疼痛、关节不适、疲劳等异常情况。如出现持续的疼痛或其他不适,建议及时就医或咨询专业的康复治疗师或医生。

**总结和反思:**比赛后可以进行总结和反思,分析比赛中的优点和不足,并制定下一步的训练计划。这有助于进一步提高个人的表现和整体的训练效果。

#### 常见问题及解决方案

**1. 岔气(又名:运动性腹痛)**  
主要是局部疼痛,可出现软组织损伤性疼痛或胃肠道痉挛性疼痛,同时可伴有呼吸急促、胸闷等症状,在马拉松运动时或日常生活中经常出现。

**解决方案:**(1)调整跑步的速度。通常来说,慢跑确实比慢跑更容易引发岔气,也更容易导致诸多不适应的情况发生。所以,想要缓解岔气,就一定要控制好跑步速度,尽量不要超过自己的跑步速度,尽量保持平稳一些,需要鼻吸口呼,呼吸绵长,频率不宜过快,请勿张口呼吸,那样冷空气直接刺激呼吸道,影响运动中的体验。(2)转移注意力。通常来说,岔气对于身体没有危害,只要不是过于剧烈,且忍耐几分钟也不是不可以

的。有的时候,一点轻微的岔气是没有太大关系的,不需把注意力放在自己的腹部,这样只会让人更加紧张。出现了岔气,最重要的是心态问题,告诉自己这并没有什么可怕,可以通过调整跑步的速度和呼吸频率,从而解决岔气问题。

#### 2. 肌肉抽筋

主要发生在小腿区域,是马拉松赛场上最常见的运动损伤之一。通常与天气太凉,肌肉没有活动开;近期身体状况不好,疲劳、睡眠不充足或小腿长期处于松弛状态;体内电解质失衡;跑步强度太大,造成短时间内的肌肉痉挛等情况有关。如果比赛有医疗站点,找专业医生对小腿进行按摩。如果没有医疗站点也不必惊慌,把腿伸直、勾住脚尖,一边按摩小腿肌肉,用拇指揉揉小腿肚子中央的承山穴,缓解肌肉痉挛。

**解决方案:**(1)赛前的准备活动一定要充分,最好达到身体发热的程度,推荐大家先慢跑10分钟热身,然后采用慢跑-快跑的方式来刺激身体,这样在开赛后肌肉可以迅速适应比赛节奏,同时气温低时可以穿长筒袜给我们的小腿保暖。(2)请在赛前保持充足的睡眠,让身体得到恢复。同时在备赛期间加入力量训练,让肌肉获得不同形式的刺激。比如我们可以做立提踵这个练习,专门对小腿肌肉进行刺激(做4-5组,每组15次,控制节奏慢下快上)。(3)运动的前、中、后的补水很重要。口渴是身体脱水的信号,所以补水一定要提前。不推荐跑马拉松时喝白开水,因为随着时间的流逝以及体内水分丢失增多,会导致电解质失衡的出现,诱发肌肉抽筋,建议及时补充含有电解质的液体饮料,同时随身携带“盐丸”,不要等到发生抽筋才想起来补水。运动前4小时,我们需要摄入5-7ml/kg的液体。运动中应该每10-20分钟补充90-240ml含

有6%-8%碳水化合物的电解质溶液,即常说的运动饮料。赛后,需要在6小时内摄入300-400ml含有6%-8%碳水化合物的电解质溶液。如果赛后你的体重下降了1kg,那么你的补液量为丢失体重的1.5倍。

#### 3. 崴脚(踝关节急性扭伤)及髂胫束综合征(踝关节急性扭伤)

主要发生在踝关节以及膝关节处。症状:疼痛为一致性表现。轻中度扭伤时,踝关节处肿胀较轻,存在压痛点,活动踝关节时疼痛加剧;重度扭伤时,疼痛剧烈肿胀加剧,伴有明显的皮下瘀斑,无法行走甚至无法负重;急性期时疼痛比较严重,慢性期表现为长期局部轻、中度疼痛。髂胫束综合征,典型的症状是长距离跑步之后膝关节外侧疼痛,尤其最突出处的局部疼痛,以刺痛为主,位置明确,休息后缓解,有时候下坡跑疼痛明显。

**解决方案:**下肢稳定性训练,单腿站立就是训练稳定性最简单直接的办法,单腿站立时,由于重心支撑面相比双脚站立明显减小,身体晃动大大增加,这就需要小腿前后内外侧所有肌肉一起协调工作来确保脚掌稳定。可以从最基础的侧平举单腿站立开始进行训练,过渡到双手抱于胸前或者双手上举,目的是进一步减少支撑面、升高重心,最后转移至不稳定平面进行单腿站立训练。最有难度的做法是闭上眼睛进行训练,因为视觉可以协助我们维持平衡,但关闭视觉,就只能依靠自身本体感觉进行稳定性训练了。训练可以是每边腿站立1分钟,交替站立8分钟。



## 市七运会半程马拉松暨2024合川半程马拉松嘉年华启幕



活动现场

本报讯(记者 湛永恒 摄影报道)3月27日,市七运会半程马拉松暨2024合川半程马拉松嘉年华在人民广场盛大启幕。

嘉年华活动现场,主办方精心布展搭建了魅力合川·春潮集市,重庆牧哥食品有限公司等38家企业齐聚一堂,展示企业形象,展销小吃、休闲零食、茶叶、工艺品、服饰等产品;狮舞、旱船、秧歌、川剧、川剧变脸、川剧高腔、川剧皮影、川剧木偶、川剧杂技、川剧杂技、川剧杂技、川剧杂技等非物质文化遗产项目的传承人化身市集摊主现场展示技艺,介绍非物质文化遗产项目的“前世今生”,吸引了众多市民挑选、品尝和购买。

嘉年华文艺演出在本土乐队粉乐队原创歌曲《做最好的自己》中拉开序幕,歌曲《我是钓鱼城》、中国舞《盼春来》、拉丁舞《舞动恰恰》等精心编排的节目轮番上演,现场氛围热烈,台下掌声不断。不少市民表示,参加此次活动不仅品尝了特色美食,还观看了精彩节目,是体育赛事与文旅活动的激情碰撞,展示了合川人好客的城市形象,为市七运会和市七届残运会营造了热烈的体育氛围。

据了解,嘉年华演出和集市展出时间从即日起持续至3月31日,演出集中在3月29日晚上和3月30日、3月31日全天;集市展示时间为上午10点至晚上9点。

## 拆违焕新颜 靓丽迎接市七运会

本报讯(记者 黄盛 陈钰铃)为贯彻落实合川区2024年改进创新精神文明创建工作会暨“靓丽迎七运·文明伴我行”主题活动动员部署会议精神,进一步提升城市品质,更好迎接市七运会和市七届残运会的召开,近段时间以来,合川区部分街道陆续实施违法建筑拆除行动,持续清理“顽疾”,点靓城市“颜值”。

3月26日上午,合川城街道组织相关力量对位于G75兰海高速合阳收费站东北侧120米处“清科汽修厂”存在的违法建筑进行了集中拆除。据了解,“清科汽修厂”存在的违法建筑总占地面积约815平方米,包含1处面积约345平方米砖混结构房屋,1处面积约70平方米彩钢结构房屋,1处面积约400平方米彩钢结构棚。该建筑未取得相应的建设工程规划许可证及施工手续,属于违法建筑。同时,该建筑位于高速收费站进出的主要路口,严重影响城市形象,也存在较大安全隐患。

和合阳城街道一样,为拆除违法建筑,提升城市形象,南津街街道也积极行动。3月27日,伴随着挖掘机推土带起的尘土,南津街街道组织开展的东津沱隧道出口附近违法建筑拆除行动,拉开了帷幕。该违法建筑是东津沱隧道修建时施工材料堆放仓库,占地面积约60平方米,已经闲置多年,且紧邻公路干道,十分影响城市形象。经前期沟通协商,在区城市管理局的协助下,南津街街道对违法建筑进行拆除,并填埋处理,恢复平整地面。

## 我区举行喜迎市七运会和市七届残运会酒店餐饮后勤服务人员素质大提升培训会

本报讯(记者 周云)3月27日,我区举行喜迎市七运会和市七届残运会酒店餐饮后勤服务人员素质大提升培训会,我区参与接待的酒店(50个房间以上的)及餐饮企业前台服务负责人、区餐饮协会负责人、区餐饮商会负责人、区酒店协会筹备组负责人共计约200人参加培训。

本次培训由区委办主办,旨在认真落实市委、市政府部署要求和区委、区政府工作安排,围绕“安全、周密、热情”的目标,精心、精细、精致做好后勤服务工作,确保后勤服务人员素质得到较大提升,为市七运会和市七届残运会提供优质后勤服务保障。根据培训安排,主办方邀请到重

庆市育才职教中心教科处副主任、高级讲师唐海兰,以及区文明指导中心主任蒋永禄为学员授课。其中唐海兰以现场PPT教学的方式,通过理论讲解和案例分析,从服务理念、服务知识、服务态度、服务形象、服务意识和礼仪常识等多个角度,对服务品质提升管理进行了详细的讲述,让学员能

够提升自身形象和服务品质,掌握服务技能,更好地为市七运会和市七届残运会服务。蒋永禄从营造良好氛围、拿出专业水准两个方面展开培训,号召后勤服务人员“争做敢于担当的实干者、争做文明和美的践行者、争做友善奉献的志愿者”,展示合川人的良好形象。

## 区人力社保局

### 全力化解欠薪问题 扛起“为民护薪”使命

本报讯(记者 甘晓伟 通讯员 唐敖)日前,记者从区人力社保局获悉,为全力化解各类欠薪问题,该局坚持源头防欠、系统治欠、集中清欠,把专项行动任务分解到位、落实到位,“为民护薪”合力交出保障农民工工资支付、维护社会和谐稳定大局的高分报表。

据了解,区人力社保局聚焦重点区域、重点行业、重点企业、重点项目

的源头防欠,每周调度欠薪隐患排查处置情况,全覆盖建立在建设项目建设单位代建制、实名制、专户制,对全区所有行业进行拉网式排查,建立欠薪台账,切实做到“全面排查、全量上报”,定期收集报送隐患排查化解情况。

同时,坚持系统治欠,召开全区欠薪“百日攻坚战”动员部署视频会议,研讨当前欠薪形势,明确工作责任。区级

领导落实领导责任,镇街、工业园区落实属地管理责任,行业主管部门、国有企业落实主体责任,与住建、交通、水利等部门开展日常检查和联合检查,加大部门协同、司法援助、欠薪惩戒力度,全区实地检查用人单位134个,涉及农民工2744人,兑现工资204.42万元。

此外,坚持集中清欠,对发现的欠薪隐患,明确责任,分类制定措施,限

时办理,逐一销号。镇街、行业主管部门制定欠薪问题处置措施,主要负责人带头开展3次以上的集中接访。积极引导劳动者通过调解、行政、诉讼等法定程序维护权益,累计处理欠薪突发事件5件,办理工资支付类信访件、欠薪线索平台交办件163件,仲裁立案289件,已开庭审理142件,正在办理147件。

## 寻亲启事



2024年3月19日,我站在合川古楼镇救助一流浪人员,女,年龄60多岁,身高1.5米左右,其他信息不详。现登报予以寻亲,望有认识该人的热心群众及时提供有关线索,以便我们能尽快将其送回亲人身边。

联系电话:42883594

重庆市合川区救助站  
2024年3月25日

## 重庆合川高新技术产业开发区管理委员会关于解除协议的公告

### 12家公司或投资人名单

序号	项目名称	协议签约方	签约时间
1	总部经济项目	上海钰誉进出口有限公司	2019.10.9
2	广富汽车零部件生产项目	重庆广富汽车零部件股份有限公司	2018.02.7
3	数字冷链科技产业园项目	中科润资冷链科技(北京)有限公司	2021.5.28
4	中华病理教育学院及宫颈筛查中心项目	明理医疗科技(武汉)有限公司	2020.10.21
5	中安光电产业园项目	中安亚太控股有限公司	2019.7.2
6	特医食品及保健食品产业化项目	杭州妇帮医疗科技有限公司	2021.6.2
7	中安颐高诺亚方舟应急安全小镇项目	杭州颐高产城科技发展有限公司	2019.6.25
8	一次性医用口罩(II类医疗器械)生产项目	深圳瑞咖塔科技有限公司	2020.11.16
9	陆坤物流总部经济项目	重庆陆坤物流有限公司	2018.7.9
10	和运物流总部经济项目	重庆和运物流有限公司	2018.7.9
11	万强物流总部经济项目	重庆万强物流有限公司	2018.02.06
12	丰百物流总部经济项目	重庆丰百物流有限公司	2018.07.09

重庆市合川区人民政府、重庆合川工业园区管理委员会、重庆市合川区信息安全产业服务中心等单位于2018年2月—2021年6月期间与上海钰誉进出口有限公司等12家公司或投资人签订了项目投资协议及项目相应补充协议,签约公司(投资人)至今未按协议履行义务或协议约定的合同期限已到期或项目主体已注销,已丧失订立协议的目的。

重庆合川工业园区管理委员会、重庆市合川区信息安全产业服务中心于2023年7月整合为重庆合川高新技术产业开发区管理委员会,为了维护契约精神和有序的市场秩序,按照《中华人民共和国民法典》的规定精神,我委受重庆市合川区人民政府的授权,决定自本公告发布之日起解除与上海钰誉进出口有限公司等12家公司或投资人签订的项目投资协议及项目相应补充协议,由此引起的一切法律后果由签约责任人自行承担,解约事宜我委不再另行通知。

特此公告!  
重庆合川高新技术产业开发区管理委员会  
2024年3月27日

## 重庆市合川区规划和自然资源局城乡规划公告

公示事项	花滩国际新城三期·西庭佳苑
项目位置	合川区花滩片区
申请单位	重庆恒合泰房地产开发有限公司
公示时间	2024年3月29日至2024年4月4日
公示地点	重庆市合川区规划和自然资源局、项目现场、合川日报、合川区人民政府公众信息网站( <a href="http://www.hc.gov.cn/">http://www.hc.gov.cn/</a> )
联系电话	联系人:彭老师 42751529

重庆市合川区规划和自然资源局  
2024年3月29日