



距离活动开始还有一个小时,市民早早赶来签到。



活动快开始了,三姐妹赶紧再熟悉歌词。



参赛者享受着运动给他们带来的快乐。



一名参赛者带着小朋友一起来运动。



活动正式开始,大家向相约前行(航拍)。 记者 王兆杰 摄

宏仁堂医药  
向祖国献礼  
第三届全民健步走  
报名电话: 0533-2288228  
主办单位: 鲁中晨报社、宏仁堂医药

# 沐浴着阳光 赏景健身 拉近了感情 敬老爱亲

## 全民健步走活动在孝妇河湿地公园举行

晨报淄博11月4日讯 经历了昨日秋雨的洗礼,今天的阳光格外明媚。11月4日上午,宏仁堂第三届全民健步走活动在淄博孝妇河湿地公园举行。整个健步走过程中,大家在快乐中运动,在运动中传递正能量,活动现场更有千人齐唱《我和我的祖国》,共同向新中国成立70周年献礼。

记者了解到,本次活动以“向祖国献礼”为主题,旨在倡导

强身健体、热爱生活,用身体力行,所见所闻来感受祖国的繁荣昌盛,和谐美好。活动吸引了千余名健身爱好者参与其中,大家徜徉于水光湖色,陶醉在如画的美景中,共享一场运动休闲的饕餮盛宴。

本次健步走活动全程约3.8公里,将赏景、健身与敬老爱亲有机结合,采用音乐喷泉+运动的方式,大家一边健步前行,一边欣赏沿途美景,时而驻足观

望,时而合影留念,享受着运动休闲的快乐。

上午10点20分,参加健步走活动的7支队伍依次出发,由东往西,开始了这次快乐之旅。一路上,大家或三两结伴有说有笑,或驻足赏景拍照留念,有的唱着歌,有的喊着口号,场面十分和谐融洽。很多参与者都表示,难得有机会参加这样的大型集体活动,出来走走看看,呼吸一下新鲜空气,整个过程十分有

意义。

50分钟后参赛者陆续到达终点,主办方淄博华信宏仁堂医药连锁有限公司举行了让所有参赛者都十分期待的抽奖活动。本次活动共抽出一等奖一名,二等奖五名,三等奖十名。同时,所有在现场签到的参赛者还将获得由宏仁堂提供的价值158元的伴手礼。

据了解,本次活动由鲁中晨报社、淄博华信宏仁堂医药连锁

有限公司主办,淄博潍淄骨科医院、山东朗秀矿泉水有限公司、青岛双鲸药业股份有限公司、广东佰嘉药业有限公司、淄博12349养老服务平台协办。

宏仁堂医药相关负责人表示,此次活动最大的意义在于倡导全民健身理念,提高大家的身体素质,在快乐运动中感受生活的美好。今后,宏仁堂将继续组织这样的公益活动,号召大家积极运动,健康生活。

助力健步走 有你有我

## 百名志愿者 全方位保障活动进行

从活动开始前的签到,到活动结束后的收尾,现场始终能看到志愿者们的身影,他们以饱满的热情,尽心负责的态度维持着现场秩序,他们的身影勾勒出了一道道最亮丽的风景线。

“我们今天主要负责保障7支队伍的队牌和队旗,剩余的队员在主会场附近维持秩序。”淄博市城际救援队副队长朱兴杰告诉记者,城际救援队队员有极强的组织性和纪律性,在指挥人员的统一调度下,他们迅速到达指定岗位,展开保障工作。为了更好地保障行进中的队伍,部分队员全程跟随参赛者走完了3.8公里。

淄博市飞鹰救援队的队员一早便来到了活动现场,这次他们派出了22名队员,活动正式开始前,队员便分散到各个签到处维持秩序。“我们始终坚

信志愿服务是社会文明进步的重要标志,是广大志愿者奉献爱心的重要渠道。”飞鹰救援队负责人王美表示,今后他们将做正能量的传播者,将爱心火花传递下去。

“很高兴参加这次志愿服务活动,在服务他人的同时,我们也收获了快乐。”淄博红烛公益负责人孟芹告诉记者,这次红烛公益和红十字会志愿服务队共有67名队员参与保障,他们大都分布在沿途路口,负责保障队伍行进途中的秩序,在突发紧急情况时,可以做到第一时间协助处理。

现场100余名志愿者分工明确,各司其职,在签到处、活动主会场、沿途各路口开展安全保障和道路指引等任务,号召大家文明、快乐运动。不少参加活动的市民纷纷点赞:“他们才是今天活动的主角。”

## 多家爱心企业为活动护航

11月4日一早,在孝妇河湿地公园的健步走活动现场,多家协办单位在活动开始前就设置好了保障点,准备好饮用水、医疗箱、补给品等,共同助力活动顺利举行。

在健步走活动的起点,淄博潍淄医院多个科室的医生现场问诊,为活动参与者提供专业的医疗咨询服务。一名参加活动的市民途中感觉右手拇指不适,便前往服务点寻求专业帮助。经初步诊断,该参赛者患有腱鞘炎,医生建议他尽早就去医院检查治疗。据了解,该院以骨科专业为主要发展方向,汇集了国内著名的骨科、手外科、检验科等大批专家、教授。

为保证随时能为参与者供给饮用水,山东朗秀矿泉水有限公司的工作人员抬来了桶装

水。据公司负责人介绍,作为高标准规划、高起点建设的现代化花园式饮用水生产企业,将为参与者提供水质纯天然、富含多种矿物质和微量元素的饮用水。

活动沿途还设置了两处休息点和供应点,广东佰嘉药业有限公司汤臣倍健大单品区域经理石林介绍,为关心参与者健康,今天在供应点特意安排了营养师为参加健步走活动的中老年人介绍健康知识,让参与者能更好地养护骨关节。青岛双鲸药业股份有限公司作为协办单位也在沿途为参与者准备了补给品,公司省区总经理胡文彬说:“健步走是一种有效的、健康的生活方式,大家都乐意去参与,我们作为企业也要大力支持。”

花絮

## 众人组团 孝妇河畔齐欢唱

11月4日,健步走活动中,参与者用8首经典歌曲诉说出心中对祖国的无限热爱。早上8点30分许,已经有许多参赛者结伴来报道,现场一群正在练习合唱的中老年朋友格外引人注目。

记者了解到,他们是淄博市夕阳红艺术团的合唱团成员,也是本次健步走活动中组团报名人数最多的团体。“这次我们来了46人,大家参与的积极性都很高。今年正逢新中国成立70周年,最近半年,我们每次排练都演唱爱国歌曲,我们用歌声向祖国献礼,歌颂祖国的繁荣昌盛、和谐美好。”合唱团长耿歌成说道,健步走活动既锻炼身体,还能愉悦身心,团员们在唱完歌后也都一同参加了健步走。

## 健步走现场千名市民发起倡议 文明淄博 从我做起

《淄博市文明行为进步条例》(以下简称《条例》)已于11月1日开始正式实施,这是淄博市首个促进文明行为的地方性法规。11月4日,在宏仁堂第三届全民健步走活动中,千人发出倡议:文明淄博,从我做起。

“我是新中国的同龄人,看到报名信息第一时间联系朋友们一起报名了。”张店区王辛小区居民孟庆霞告诉记者,她平时很爱参加集体活动,这是她第二次参加鲁中晨报组织的健步走活动。“唱着经典歌曲,大家一起健步走,也是响应《条例》的号召,用步行这样的低碳出行方式,做文明合格好市民。”孟庆霞激动地说道。

除了像孟庆霞这样积极参与活动的文明市民外,还有来自淄博红烛公益的志愿者们为活动护航。“我看到《条例》中有鼓励、支持单位和个人参加志愿服务这一条,这是对志愿服务工作的肯定和支持,今后我们也将继续致力于公益事业,做文明合格好市民。”负责人孟芹介绍道,淄博红烛公益是一支活跃在周村区的志愿者队伍,志愿者们一大早就自发骑车赶了过来。在8首经典歌曲歌唱完毕后,现场千人共同发起倡议:“文明淄博,从我做起。争做崇道德的践行者、文明风尚的维护者、美好生活的创造者。”

本版文/图 记者 赵志斌 蒲彦奇 高阳 (单独署名除外)



活动结束后,部分参赛者在主舞台前合影留念。



参赛者展示了良好的精神风貌。



孝妇河湿地公园快乐健步走活动即将开始(航拍)。 记者 王兆杰 摄



参赛者小跑几步,赶上前面的大部队。