

“壹起奔跑·跨年运动嘉年华之全力以虎”活动参赛人数过万 平均年龄64岁，银龄跑团实力领跑

齐鲁晚报·齐鲁壹点
记者 李晓旭

12月25日，“壹起奔跑·跨年运动嘉年华之全力以虎”活动正式启幕。12月26日中午，活动参赛人数已达一万余人，有291支战队组队成功，战队人数最多的已超千人。

在众多战队中，有一支战队吸引了记者的注意。12月26日中午，该战队排名位列团体榜第二，但数据却足够亮眼。仅109人的参赛战队，开赛一天半，累计步数已达229万，平均每人步数已破2.1万步。这就是来自山东济南的体彩泉城长跑队——一支建队19年的老年跑团。

成立于2002年的体彩泉城长跑队，队长是77岁的韩兆忠。19年来，他们跑出国门，到过韩国、日本、美国等多个国家；跑遍上海、无锡、北京等城市，省内所有举办马拉松的城市他们都去过了。

建队19年，虽然队员有进有出，但是有些老队员一直不离不弃，哪怕他们已经失去了奔跑的能力，还是不愿意离开。体彩泉城长跑队现有队员150多人，老、中、青队员都有，年龄最大的86岁，最小的只有19岁，平均年龄64岁。

体彩泉城长跑队共有天桥、槐荫、市中、大明湖、森林公园五个分队，每周分队都会集体约跑，大队每个月进行一次集训。森林公园、大学校园、华山、大明湖、英雄山都是他们奔跑的赛道，最远跑到过南部山区的大龙门牙景区，也在山东交



通学院400米的操场跑过100圈。

“因为我老公爱跑步，所以就把我拉进来了。”2011年，因为老公的带动，张广菊和老公加入了泉城长跑队。这一跑，就是十年。

如我们所有的上班族一样，张广菊原来身体一直处于亚健康状态，经常感冒发烧，但通过坚持跑步，身体状况得到很大改善。“我的职业是美发师，有时候给老人理发，看到有的老人身体不好出不了门、下不了床、无法行动，但我们团队的老人一点这样的问题都没有。我们队还有得过100块金牌的八旬老人呢！”

张广菊口中提到的便是体彩泉城长跑队的陈序华奶奶。她年过八旬，白发苍苍，但参加

过近20个马拉松比赛，保持着各种运动会9项赛会纪录，共获得119块金牌，被大家亲切地称为“冠军奶奶”。陈奶奶在45岁的时候开启了她的长跑生涯，那个时候她是陪患病的老伴锻炼，当时她想不到，这项运动在接下来的30多年时间里，已跟她形影不离。

因为跑步，他们结识。因为热爱，他们坚持。因为“壹起奔跑·跨年运动嘉年华之全力以虎”，让我们看到了许多如体彩泉城长跑队一样享受奔跑、热爱生活的人。

 扫码下载齐鲁壹点
找记者 上壹点

编辑：蓝峰 美编：继红 组版：侯波

『我爱福你』萌虎礼
活动八天，派礼不停
12月25日，健康虎：50个；
齐鲁晚报·齐鲁壹点定制价值100元防疫护理套装；
12月26日，乐天虎：50个；
乐天爱笑才会赢，雅洁口腔洁牙套餐卡价值599元；
12月27日，元气虎：价值555元×1(450元爱立颁发金券+定制文创礼)；
12月28日，奋进虎：价值666元×1(华为手环B5+定制文创礼)；
12月29日，敬业虎：价值777元×1(华为M-Pencil

+定制文创礼)；
12月30日，抱福虎：价值888元×1(华为WATCH FIT new+定制文创礼)；
12月31日，有余虎：价值999元×1(华为手表GT 2e+定制文创礼)。
画重点：
在2022年1月1日活动当日，跑友步数超过10000步，系统将随机抽取一份价值8888元萌虎大礼(华为MatePad Pro平板电脑+福袋大礼包)。

扫描左方二维码，点击“齐鲁晚报”微信公众号右下方“全力以赴虎”按钮参与活动，点击登录并授权信息后就可以啦。
每天参与达标，就可以点亮线上勋章。

火场逃生，这些方法助你化险为夷



主办单位：山东省应急管理厅

1. 起火莫慌，先报火警。发生火灾，第一时间拨打“119”报警电话。报警时讲清失火地点、起火物质、火势大小、人员被困等情况。

2. 扑灭小火，惠及他人。发生火灾，若明确起火点，且火势不大尚未对造成很大威胁，可使用灭火器灭火。

3. 镇静变向，迅速撤离。突遇火灾，面对浓烟和烈火，保持镇静，判断危险地点和安全地点，选择合适的逃生路线，迅速撤离。

4. 简易防护，蒙鼻匍匐。将浸湿的棉被或棉大衣盖在身上，用湿毛巾捂住口鼻，将身体贴近地面或弯腰前进，以防烟雾中毒。

5. 善用通道，莫入电梯。逃离火

灾现场时，要沿标有“安全出口”的通道逃生，高楼逃生使用楼梯，切忌使用电梯。

6. 通道出口，畅通无阻。楼梯通道，安全出口等是火灾发生时最重要的逃生之路，应保证通畅无阻，切不可堆放杂物或设闸上锁。

7. 缓降逃生，结绳自救。高楼下着火，可利用缓降器逃生，或利用绳索(或将床单、被套连成绳索)固定一端，顺绳而下。切忌跳楼逃生。

8. 缓晃轻抛，寻求援助。等待救援时，可通过大声呼救、敲击金属物品等方式引起注意，夜间可用手电筒等发光物品发出信号。

9. 不入险地，不贪财物。身处险境，应尽快撤离，不要把逃生时间浪费在寻找、撤离贵重物品上。已经远离险地的人员切勿重返险地。

(来源：中国应急信息网)

滨州市技师学院：以高质量发展成果检验党史学习教育成效

2021年，滨州市技师学院坚持立德树人根本任务，按照“五院十校N基地”战略布局，以“双型”城市建设为引领，以高水平技师学院建设为重点，扎实开展党史学习教育。党员干部担当作为，凝心聚力，干事创业，进一步提高办学质量，拓宽发展格局，各项工作实现新突破。学院先后荣获山东省文明单位、山东省“一校一品”党建品牌示范校、山东省最具社会知名度技工院校、山东最佳社会声誉技师学院、山东最佳教育政务融媒体、山东省开放大学“创新创业集体奖”“特别贡献奖”“开放教育教材工作先进集体”等荣誉。



校中厂——山东昊鑫电气科技有限公司车间。

加强政治建设 党建引领全面提升

学院扎实开展党史学习教育，深化“支部一品牌”创建工作，被命名为“校一品”党建品牌示范校。坚持党管意识形态原则，严格落实意识形态工作责任制，强化党风廉政建设，开展廉政谈话，健全完善各项管理制度185项。

加强宣传教育，打造“把C位留给学生”的宣传教育品牌，在院报、微信公众号开设“最美技师人”“新生说”“优秀毕业生”“优秀学生干部”等专栏，发布学生信息170余条。

坚持把学习党史同总结经验、观照现实、推动工作结合起来，以工作成效检验党史学习教育成效，做到“两手抓、两不误、两促进”。开展“我为师生办实事”活动，截至目前，办理实事31件，涉及后勤服务、学习环境、学生安全等，解决好师生急难愁盼的问题。

加强校企合作 产教融合深入推进

加强德育教育 立德树人成效显著

组建思政课教师教学能力团队，完成人才培养方案、课程标准、教学设计、教学实施报告和教学视频录制。组织思政课教师教学能力比赛，开展“学党史、育时代新人”领导干部讲思政课活动80次，参与师生2000余人。制定《心理健康四级预警方案》，成立阳光心理健康社团，开展“5·25”心理健康月系列活动，完成师生心理测评7608人次，学院被确定为省心理健康教育工作先进单位。深化劳动教育，开展校园研学活动13期，评选学习明星16人，完成13个班级438人的劳动实践周活动。深化学生管理，开展“一系一品牌”学生工作特色品牌创建活动。开展家校共

人。申报立项山东省职工教育协会课题5项、山东省教育教学研究课题2项、滨州市社会规划课题3项、滨州市2021年“聚力攻坚突破 智推‘83’工程”相关研究课题1项、市委调研课题1项并获市级二等奖。做实高考升学，2021年本科总上线人数119人，上线率达50.7%，走在滨州市前列。

加强重点项目管理 北校区建设扎实推进

坚持一体规划、一体设计、一体推进、一体建设，推进学院北校区建设。初步规划先进装备制造产业学院、新材料新能源产业学院、继续教育学院等7个二级学院，包括智能制造、新材料新能源等9个专业群，机电一体化技术、工业机器人技术、金属智能加工技术等31个专业。6月29日，一期工程首根桩基顺利完成施工，标志着滨州市技师学院(北校区)暨渤海公共实训基地建设进入实质性阶段。

8月31日、10月13日，滨州市主要领导先后两次到学院调研，对学院工作给予充分肯定，提出明确要求，为今后的工作指出了方向。

知史励初心，阔步新征程。滨州市技师学院将全面落实立德树人根本任务，以更加饱满的热情、更加昂扬的斗志、更加务实的作风、更加坚定的步伐，推进各项工作走深走实，不断推动职业教育高质量开展，努力建成黄河流域高水平技师学院。

(王龙 郭帅)