2024阳江海陵岛马拉松火热开跑

羊城晚报讯 记者戴灵敏、通讯员左百村报道：12月1日，阳江核电·2024阳江海陵岛马拉松在美丽的海陵岛螺州海滨公园鸣枪开跑。作为阳江市一年一度的体育盛事，本届马拉松赛吸引了来自全国各地的10783名跑步爱好者参与，共同见证了这场体育竞赛与自然、文化完美融合的盛会。

清晨的螺州海滨公园，阳光洒满金色的沙滩，虽海风阵阵、秋意甚浓，但这里却热火朝天。随着发令枪响，10783名参赛选手如潮水般涌出起点，开启了这场超越自己、挑战自我的马拉松征途，本届参赛人数为近三届最高。

经过激烈角逐，最终在全马男子组中，来自惠州市的邱远青以2小时23分54秒获得冠军，朱昌荣、谭奇分别获得第二、三名；在全马女子组中，来自广州市的文琴以2小时56分17秒获得冠军，韦洁婷、黄小珍分别获得第二、三名。

全马第一位冲线的选手是来自广东惠州的邱远青。他表示，这是他第三次来阳江海陵岛，赛道沿途风景优美，跑起来很舒服。

阳江核电·2024阳江海陵岛马拉松赛设全程马拉松、半程马拉松和欢乐跑三个项目，赛道途经海陵岛多个著名景点，包括大角湾、广东海上丝绸之路博物馆、十里银滩、海陵大堤等，让参赛选手在奔跑中充分领略海陵岛的自然风光和人文风情。

本届赛事在赛道沿线设置了拉伸放松区、能量补给区、非遗展示区、美食品鉴区、活动打卡区、节目表演区等六大区域，在展示阳江地方特色与文化元素的同时，增强了比赛的互动性与趣味性。

赛事期间，海陵岛的酒店、餐饮等服务业均呈现出火爆态势。海陵岛某民宿老板李阿姨表示："这次马拉松赛给我们带来了很多客源，民宿的生意比平时好了很多。我们也尽力为客人提供优质的服务，让他们感受到海陵岛的热情和友好。"

"我们坚持以文旅体融合为引领，推动海陵岛旅游产业转型升级。"海陵试验区党工委书记、管委会主任陈永禄表示，举办马拉松等大型体育赛事，不仅提升了海陵岛的知名度和美誉度，还带动了周边餐饮、住宿等产业的发展，为乡村振兴注入了新的活力。

未来，阳江市与海陵试验区将继续以赛事为桥梁，深化国内外交流合作，吸引优质资源，致力于将海陵岛打造为集休闲、文化、运动于一体的世界级旅游目的地。

阳江海陵岛马拉松选手风采 梁文栋 摄

1.5万名跑友竞速首届南沙半马、欢乐跑

羊城晚报讯 记者冷霜报道：12月1日7时30分，2024首届广州南沙（湾区）半程马拉松赛鸣枪开跑。

记者获悉，这是南沙首次举办马拉松赛，也是广州2024年首个马拉松赛事。据主办方介绍，当天赛事共有1.5万人参加，来自中国、韩国、德国、美国、印度5个国家。除常规的大众组别，还特别设置"青春图南"大学生组别、心相印520情侣组别，共有2400名大学生和250对情侣参赛。

据了解，本次马拉松由中华全国青年联合会副主席、香港特别行政区全国人民代表大会代表霍启刚，中国国家男子、女子足球队前教练，亚足联讲师、广东省足协副主席区楚良领跑，比赛共设置半程马拉松、欢乐跑2个项目，满足不同跑者需求。半程马拉松终点设在南沙国际会展中心，全程21.0975公里；欢乐跑终点设在霍英东研究院，全程5公里。

在半程马拉松终点，半马男子组、女子组排名靠前的选手成绩公布，情侣组、大学生组的排名将通过线上渠道公布。南沙区委副书记、区长吴扬，奥运跳水冠军郭晶晶，广州湾区建工有限公司书记、总经理周陈伟等担任颁奖嘉宾。

来自大众组的A00013号选手林灿嘉以1小时10分06秒的成绩成为第一位冲线的选手，获得半程马拉松男子组冠军。"跑完感觉心情很激动，第一次拿到马拉松赛的冠军。"林灿嘉分享道，他于赛前一天就从潮州来到南沙游玩了一番，"沿途的风景非常好，比赛结束后，准备先回去洗个澡，在南沙玩一玩，再继续备战下周的广州马拉松。"

"没想到能取得这么好的成绩，虽然跑完腿很酸痛，但是能拿奖的激动心情，掩盖掉这种疼痛感。"来自华南理工大学的大三学生钟锦程以1小时11分31秒的成绩获得半程马拉松大学生组男子冠军。钟锦程表示，当天的天气非常适合跑马拉松，整个滨海赛道的风景很美，早上还能看到日出，令他印象深刻。

值得注意的是，南沙马拉松设置"青春图南"大学生组别，并配套开展一系列青年马拉松大学城专场推介会、青年夜市城市特色消费市集、青年夜聘专场招聘会、海上看南沙青春行、青年驿站城市幸福体验官等活动。

来自华南农业大学的"华南跑团"团长崔轩对此次南沙马拉松的赛事服务安排表示点赞，赛道边上不仅有充足的补给，还有志愿者为选手加油鼓劲，赛后的补给点亦有非常多的物资，比如南沙青蟹、香蕉、火龙果、百香果、番茄等，选手们非常开心。

首届广州南沙（湾区）半程马拉松赛鸣枪开跑 南宣供图

新增5种门诊慢特病实现跨省直接结算

新华社电 记者从国家医保局了解到，12月1日，全国医保正式上线慢性阻塞性肺疾病、类风湿关节炎、冠心病、病毒性肝炎、强直性脊柱炎等5种门诊慢特病相关治疗费用跨省直接结算服务。

这是继高血压、糖尿病、恶性肿瘤门诊放化疗、尿毒症透析、器官移植术后抗排异治疗5种门诊慢特病费用跨省直接结算县域可及之后的又一医保福利。截至目前，全国所有医保统筹地区作为就医地均能提供10种门诊慢特病相关治疗费用跨省医保直接结算服务。

今年9月，国家医保局会同财政部发布《关于稳妥有序扩大跨省直接结算门诊慢特病病种范围的通知》，明确新增慢性阻塞性肺疾病等5种门诊慢特病相关治疗费用纳入跨省直接结算范围，并于2024年12月底前，由国家组织所有统筹地区统一上线门诊慢特病扩围病种的跨省直接结算服务。

据介绍，参保人按照参保地规定完成医保门诊慢特病待遇认定后，可登录国家医保服务平台APP，在"异地备案"服务专区，点击"查询服务"下的"异地就医更多查询"－"门慢特告知书"，了解参保地门诊慢特病相关治疗费用跨省直接结算政策、结算流程等内容。

"原来一碗白米饭是这么来的！"

广东粮食安全守护者行动水稻收割体验活动举行

羊城晚报讯 记者许悦、通讯员粤农轩报道：11月30日，广东粮食安全守护者行动水稻收割体验活动在广州市增城区南方乡村振兴综合体举行。至此，由广东省农业农村厅、广东省乡村振兴局主办的2024年广东省第一届农事运动会广东省粮食安全守护者行动（以下简称"守护者行动"），历时120多天，圆满落幕。在守护者行动中，来自全省21地市的200个家庭与农业托管服务组织、农技专家结对，共同守护200块稻田。在多方合力守护下，80%以上守护田块实现增产，湿谷产量最高为1366斤/亩。

收割活动现场，沉甸甸的稻穗在微风中摇曳，收割机在百亩稻田间来回穿梭，机器轰鸣声中夹着市民家庭的欢声笑语。

"原来一碗白米饭是这么来的！"获得高产组守护者金奖的52号稻田守护家庭的小朋友说。今年7月份，了解到广东粮食安全守护者行动后，广州市民林雁君毫不犹豫地报名参加。"当时的想法就是想让孩子认识一粒大米的生长和由来。"

林雁君家庭守护的52号稻田位于云浮，距广州有200多公里车程，但她和孩子参与了整个过程，插秧定植、施肥除草、收获测产……林雁君表示："自从守护了稻田，娃每次吃饭，饭粒掉到桌子上，都立刻捡起来吃掉。3个多月的守护，晒黑了，但也长高了很多！"

据悉，守护者行动自启动以来，全省共有21地市的1000余个家庭报名参与，参与守护的稻田总面积超2.5万亩。最终共有来自全省21地市的200个家庭与200块稻田成功结对，行动覆盖晚造水稻农事全程，为参与的亲子家庭提供了一系列生动的实践课。守护期间，守护家庭每天在线上"打卡"守护，实地走进田间，体验插秧补秧、除草施肥、无人机作业等农事，感受低空经济助力农业新质生产力，创作出大量绘画、诗歌、散文等作品，记录粮安守护瞬间。

今日论衡之公民问政 □李英锋

老人"就地取材"锻炼摔伤 公园担主责具有警示意义

2月13日，75岁的王老太来到家附近的公园晨练，选择了一个座椅拉伸身体、左右摇摆锻炼，不料座椅突然翻倒，王老太随之倒地摔伤。王老太腰椎体骨折，并在医院进行了手术治疗，后经鉴定构成十级伤残。王老太将涉事公园设施养护公司诉至法院，要求其赔偿医药费、护理费、残疾赔偿金等共计18万余元。北京市房山区人民法院酌定该公园设施养护公司和王老太分别承担60%和40%的责任，该公园设施养护公司赔偿王老太医疗费、残疾赔偿金等共计10万余元。（12月1日《法治日报》）

很多人都有到公园锻炼的习惯，一些人除了使用专门的体育器材、健身设施进行锻炼，还会"就地取材"，借助公园的树木、栏杆、座椅等"器材"进行个性化锻炼。实际上，"就地取材式"锻炼已经成了一种普遍现象，成了公园的一道风景。由此衍生出的问题是：如果人们借助自己"开发"出来的"器材"进行锻炼因"器材"存在安全隐患而受到人身伤害，该由谁承担责任？北京市房山区人民法院审理的这一案件给出了法律答案。

公园作为公共场所，对入园游客负有法定的安全保障责任。民法典规定：宾馆、商场、银行、车站、机场、体育场馆、娱乐场所等经营场所、公共场所的经营者、管理者或者群众性活动的组织者，未尽到安全保障义务，造成他人损害的，应当承担侵权责任。公园的经营者或管理者不仅要对专门的健身设施进行定期检修，保障健身设施的安全性，对其他设施设备尤其是游客使用接触频繁、易被游客"改造"成健身设施的设施设备也要承担检修责任，排除安全隐患和风险。

诚然，具备完全民事行为能力的游客应该对自身安全尽到必要的注意义务，并预见到"就地取材"锻炼的不规范性和危险性，采取相应的防范措施。游客因"就地取材"锻炼受伤，自身也存在一定过错，也应承担一定责任。但如果被游客"就地取材"的设施设备存在老化失修等问题，公园经营者或管理者未维修养护到位，公园或公园设施的养护者也难辞其咎。

在本案中，涉事公园的座椅嵌入地面的部分存在锈蚀老化的情况，存在一定的安全隐患，公园设施养护公司未及时采取维修养护措施，对王老太借助公园座椅锻炼摔伤存在明显的过错，应在过错范围内承担侵权责任。同时，王老太未预见到借力座椅锻炼的危险性，未加以注意和防范，也是损害后果发生的原因之一。法院判决公园设施养护公司和王老太分别承担60%和40%的责任，公平公正，契合事实，符合法理和情理。

这一案例堪称民众身边的案例，既关乎公园等公共场所的安全保障责任，又关乎民众的人身财产安全，具有很强的警示教育意义。公园、广场、社区（健身区域）等公共场所的经营者或管理者应该积极认领安全保障责任，完善长效的维管机制，强化对各种设施设备的检修维护，并通过设置警示标识等方式引导人们规范使用相关设施设备。民众作为自身安全的第一责任人，也应强化安全意识，遵守相关规范，做好风险评估，以正确合理的方式使用健身器材或者其他设施设备，不随意"就地取材"锻炼，不做危险系数较高的动作，不让自己陷入险境。

读懂中国，关键要读懂中国式现代化

首席评论 □杨帅

12月2日至4日，2024年"读懂中国"国际会议（广州）在广州举办。中外嘉宾将围绕"将改革进行到底——中国式现代化与世界发展新机遇"这一主题展开交流探讨、思想碰撞。

"读懂中国"国际会议是世界走近中国、观察中国、了解中国最具影响力的平台之一。自2013年起，"读懂中国"国际会议已经走过了11年。10多年来，中国经济社会的发展成就举世瞩目，中国的发展同时也为世界带来了重大发展机遇。中国积极参与全球治理体系改革和建设，践行共商共建共享的全球治理观，在全球政治、经济、文化等各领域展现出广泛而重要的影响力。对国际社会来说，"读懂中国"正变得越来越重要。

读懂中国，关键要读懂中国式现代化。当前，中国正以中国式现代化全面推进强国建设、民族复兴伟业，推动构建人类命运共同体，中国的前途命运和人类的前途命运紧密联系在一起。中国致力于同各国携手努力，实现和平发展、互利合作、共同繁荣的世界现代化。据介绍，本届大会在议题设置方面有四个显著特点：一是宣介中国进一步全面深化改革、推进中国式现代化的世界意义。二是展现中国式现代化的特征与成就，表明中国进一步全面深化改革为世界注入活力。三是推广中华民族优秀传统文化，促进文明交流互鉴。四是展示粤港澳大湾区的特色优势与发展前景，展现中国式现代化引领地的风采。通过丰富的议程和活动，力求全面展示中国式现代化的鲜明特色、实践路径与生动图景，展现中国为人类谋进步、为世界谋大同的智慧担当，为世界未来凝聚起广泛的思想共识。

读懂中国、读懂中国式现代化，粤港澳大湾区无疑是一个很好的观察窗口。作为中国开放程度最高、经济活力最强的区域之一，粤港澳大湾区是"读懂中国"的绝佳素材。在这里，无论是改革、开放、创新，还是大湾区互联互通、产业科技自立自强、绿色生态和城乡协调发展等，都迸发出强劲的生机与活力。与会嘉宾在实地了解、亲身体验粤港澳大湾区的发展故事后，必定会对中国式现代化有更直观、更深切的理解。

大道不孤，天下一家。期待通过"读懂中国"国际会议，能将真实、立体、全面的中国展现给全球公众，能够更生动地讲好中国式现代化的广州故事、大湾区故事、中国故事，让越来越多的人成为"读懂中国"的见证者、践行者，为促进中国与世界交流合作、实现共同发展繁荣、推动构建人类命运共同体贡献力量。

热点快评

又见"我爸是我爸"奇葩证明何时休？

□冯海宁

11月29日，福建泉州惠安县一男子带着户口本及其父亲的户口注销证明，到当地电信营业厅注销亡父的电话号码时，遭到推脱刁难。30日下午，当事男子回应称，自己第4次去电信营业厅前派出所已做出说明，且户口本也能证明父子关系，营业厅仍让他证明"我爸是我爸"，其怒拍视频发到网上，业务员才给办理。（12月1日极目新闻）

视频中，派出所出具的户口注销证明显示，老人于2020年2月去世，同年4月注销户口，落款处标注着"仅限办理电话号码取消业务"；户口本上有派出所的注销专用章。这显然是注销亡者手机号码的有效证明，而且，户口本也能证明当事人与亡者是父子关系。然而，尽管有"双重证明"，当事人仍遭遇电话号码"注销难"，这令人愤慨。

在当事人已经带了户口本等证明以及相关设备的情况下，电信营业厅工作人员仍然让其"再去派出所开关系证明，证明'我爸是我爸'，才能办理"。显然这是在重复证明，涉嫌故意刁难当事人。要不是当事人怒拍视频发到网上，证明"我爸是我爸"这个"拦路虎"恐怕难以逾越。

有网友认为，涉事电信营业厅之所以如此折腾人甚至刁难人，或是利益"作怪"。因为要注销的这个手机号，套餐价格为199元，当事人就因为"贵"才选择去注销。而营业厅多次不予办理，恐怕是防止客户流失、收入减少这个大的"政策背景"导致的。拖得越久，收费时间越长，所以找各种理由推脱。此前也出现不少"逝者手机销号难"的案例，需要引起重视。

2015年以来，我国出台多部文件进行整治，各地区各部门也积极行动，取消了大量证明事项，这表明奇葩证明并非难治之症，只要采取有力措施，就能减轻群众"证明负担"。对于残存的、零散的奇葩证明，应该盯紧重点行业领域，找准问题，开出有效"药方"。

以电信行业为例，关于"逝者手机销号难"，舆论分析给出三个答案：手机运营商操作成本高；数字遗产继承规定不明晰；注销后信息安全难保障。由此看来，这种"销号难"成因复杂，亟待逐一破解。而在上述案例中，当事人通过怒拍视频发到网上，电信营业厅最终还是予以办理，可见"逝者手机销号"也并不是什么难以解决的事。

首先，应进一步明确办理逝者手机销号的流程、手续、时限，严禁在规定手续之外增加奇葩证明，并告知用户，约束经办人员使之没有任性索要证明的机会。其次，对于不按规定注销逝者手机号，或者乱索奇葩证明的，应追究相关营业厅和经办人员责任。另外，对于营业厅索要奇葩证明给当事人造成损失的，应该对当事人做出合理赔偿。

简而言之，只有把电信企业"注销权"关进笼子，对出笼行为严加惩治，才能消除类似奇葩证明。

谨防"一根针冻死癌细胞"造成误导与伤害

□罗志华

11月30日，话题"男子确诊肺癌医生一根针冻死癌细胞"登上微博热搜。据悉，近日，深圳市龙华区人民医院实施了广东首例"经支气管冷冻消融术"，成功为一名肺癌患者开展治疗。令朱先生及其家属惊叹的是，术后的第二天早上，朱先生的咳嗽症状就明显缓和了。对此，不少网友纷纷留言评论，"太牛了吧！希望技术成熟后可以普及，让所有患者都能用上最好的技术""真的好厉害"。（11月30日红星新闻）

近两年，随着精准医疗的快速发展，也随着靶向冷冻消融技术的逐渐成熟，"冻死"癌细胞的病例呈现多发趋势。比如近日昆明医科大学第一附属医院呼吸内镜中心成功完成经皮穿刺氩氦刀冷冻消融肺癌手术，用一根针"冻死"癌细胞，同样引发社会的广泛关注。通过网络检索发现，不少地方都在大力推广这类技术，各地成功的首例也在不断出现。

医学科技快速进步，将让患者大获其益。以"针"代"刀"，以"消"代"切"，冷冻消融术操作简便，创伤小，患者易耐受、恢复快，严重并发症也少。并且，多种先进技术手段形成叠加，可让这类手术的科技含量再次大增。比如昆明市的这起病例还是在智能手术导航机器人引导下实施手术，冷冻消融更加精准和智能。

但事物具有两面性，任何诊疗均有利有弊，关键是能否实现利大弊小。通过冷冻消融术来实施癌症手术，只是一种切除病灶组织的方式而已，在性质上与其他切除方式没有不同。这种手术方式的优势值得肯定，但与直接切开等传统的手术相比，这类微创手术的适用范围都很局限。

包括冷冻消融术在内的任何医疗技术都应该慎重宣传，假如只宣传有利的一面，对可能存在的弊端只字不提，就有违求真务实的科学精神，并容易对公众形成误导，让这类手术被公众过度追捧，最终技术被滥用，风险得不到管制。"一根针冻死癌细胞"冲上热搜，背后一定存在不少跃跃欲试的患者，若他们接收的信息是片面的、残缺的，误导与危害就会潜滋暗长。

抗癌是一个极易引发跟风的话题，一种治疗癌症的方法出现，需特别防范出现社会自行"创新"。过去治疗癌症的一些形象化描述，如"饿死癌细胞""晒死癌细胞"等，均曾引发一些患者通过长期禁食或暴晒等方式来治疗癌症。用小苏打或蒲公英杀死癌细胞等传闻，也曾引发一些患者通过自己的理解来"创新"，甚至有机构将之当成赚钱的工具，或将含蒲公英的保健品宣扬成抗癌"神药"，或推出苏打水治疗癌症等，让不少患者受其坑害。

前车之鉴，后事之师。即使"一根针冻死癌细胞"是值得开发与推广的先进技术，也要合理推介、均衡科普，尤其需要通过详细的解释来为之"消毒"，避免导致不必要的误导与伤害。