



## 解锁骑行的正确打开方式—— 轨迹绘文明 低碳扬新风

◎ 本报记者 卢瑶



寻个空闲,于都市丛林的钢铁脉络间悠然穿梭,至乡村绿野的温柔怀抱里轻盈滑行,骑行者们以两轮为翼,感受着一路的诗与远方。沿途的每一帧风景都是自然的馈赠,如诗如画,缓缓铺展在心间……

如今,骑行不仅仅是一种出行方式,更是一种生活态度的彰显——追求低碳环保,享受健康自由。骑行者注意到,在社交媒体上,经常有骑行爱好者们分享自己的骑行故事,沿途美丽的风景、独特的体验,吸引了无数人点赞。但一些关于骑行的负面新闻,也让很多人对骑行“望而却步”。如何解锁骑行的正确打开方式?记者进行了走访调查。

### 体验

“插翼”驰骋于绿水青山间

12月20日,记者来到四川省成都市温江北林绿道的起点——鲁家滩生态湿地公园。虽然已是隆冬时节,气温较低,但还是有不少人前来骑行。他们有的穿着专业骑行服,骑着山地车、公路车,准备挑战“速度与激情”;有的扫辆共享单车,享受“骑到哪儿算哪儿”的自由;有的携家带口,租用公园里的双人或多人自行车,悠闲地欣赏周边的风景……大家都不约而同地遵守着速度快的靠右,速度慢的靠右的“约定”。成都市民霍蓉蓉陪着女儿在绿道上骑行,她告诉记者,“看到骑行者们井然有序、超车时提前按铃铛提醒,我也跟着放松起来,更加放松地感受河畔风景。”

前不久,温江北林绿道骑行路线入选2024年“中国骑行地图”精品骑行路线。这条骑行路线总长65公里,把鲁家滩生态湿地公园、凤凰康养文旅小镇、寿安植物园艺公园等景点串联起来,绘就了一幅和谐美丽的生态公路画卷。骑行爱好者陈友是温江北林绿道的常客,他告诉记者:“汪家湾花海是路途中最美的景点,一年四季都有不同的鲜花盛开。遇到晴朗天气,还能和远方的雪山同框,感受成都作为‘雪山下的公园城市’的独特魅力。”

记者了解到,除了温江北林绿道骑行路线,成都市环城生态区绕城骑行绿道、邛崃幸福峡道骑行路线也入选了2024年“中国骑行地图”精品骑行路线。成都骑行人口规模也在持续攀升,目前已突破了200万人,日均共享单车骑行人数超过220万人次,稳居全国第一。

除了观赏风景,骑行者骑行的另一个目的是锻炼身体。安徽省宿州市市民汤红在退休后加入了当地的骑行俱乐部,每天坚持骑行30多公里锻炼身体。他还跟随骑行俱乐部前往青海湖、沂蒙山、海南岛、东北呼伦贝尔大草原等地骑行。“自行车带着我,用车轮去看世间的美好。”汤红笑着告诉记者,他的目标是去川藏线骑行,因此要坚持锻炼,提高自己。

### 观察

“安全”与“文明”是最好的行装

今年中共中央、国务院发布的《关于加快经济社会发展全面绿色转型的意见》中提到,“引导公众优先选择公共交通、步行、自行车等绿色出行方式”。而环境优美的骑行道路,也对市民素质提出了更高的要求。记者在采访中发现,很多骑行者都提到了对“安全”与“文明”的期待。

记者在采访中也发现,一些骑行者的不文明行为为破坏骑行氛围,并对自然环境造成不良影响。今年8月8日,汤红发布了一条朋友圈:

“今日晨骑西三环计划被雨水腰斩,只到宿蒙路南坪路口就下大了,只好匆匆收拾完垃圾就回来……”配发的9张图片中,有多张她捡拾的垃圾照片。对于汤红来说,在每天骑行的过程中花上半个小时捡拾垃圾,已经是习以为常的事。“我把垃圾捡了,后面过路的人就能享受到美好的环境了。”汤红告诉记者,还是希望大家能够共同营造一个更加干净、整洁、可持续的环境。

随着“骑行热”不断升温,安全问题也逐渐显现。部分骑行者闯红灯、占用机动车道、超速追逐等违法和不文明行为,导致事故频发。户外骑行的景色再美、体验再好,如果没有保障好“骑行安全”这一大前提,一切都无从谈起。

西昌学院体育学院实验实训室主任李龙告诉记者,在骑行时过度地追求“速度与激情”会给身体带来伤害,也会造成安全隐患。“不正确的骑行姿势可能导致肌肉疲劳、酸痛、僵硬甚至拉伤;长时间高强度骑行可能对心血管系统造成压力,导致心率加快、血压升高,增加心血管疾病的风险;骑行过度可能导致心理疲劳,影响骑行者的情绪和动力,甚至可能导致厌倦感。”李龙告诉记者,这些问题都是骑行者需要注意的。

“您好,请您退在黄线后等待红灯。”“请在非机动车道上骑行。”为进一步提升骑行人员的安全防护水平,有效预防和减少道路交通事故,12月20日,辽宁省盘锦市公安局交通警察支队机动三大队交警向海大道与石油大街路口对非机动车不按规定车道行驶、闯红灯等交通违法行为进行劝导。

“我们开展了各类针对骑行文明的宣传活动。”辽宁省盘锦市公安局交警支队宣教大队交警王鸿博告诉记者,针对青少年儿童,他们多次走进校园,通过播放幻灯片、视频的形式,用通俗易懂的语言向他们宣传骑车出行的注意事项,引导学生走文明路、骑文明车。为进一步提升骑行人员的安全防护水平,有效预防和减少道路交通事故。(下转2版)

## 天津举办“千人万讲”文明实践故事汇等 成果展示活动

本报讯(孟若冰)12月25日,“千人万讲”文明实践故事汇暨“立家规、亮家风、传家训”文明实践活动成果展示在天津市民族文化宫精彩上演,集中展示新时代文明实践“千人万讲”主题活动及“立家规、亮家风、传家训”文明实践活动取得的丰硕成果和新时代文明实践示范宣讲员的卓越风采。

本场活动由市委宣传部、市文明办、市委社会工作部、市农业农村委、市妇联、天津海河传媒中心、红桥区宣传部共同主办。“我把垃圾捡了,后面过路的人就能享受到美好的环境了。”汤红告诉记者,还是希望大家能够共同营造一个更加干净、整洁、可持续的环境。随着“骑行热”不断升温,安全问题也逐渐显现。部分骑行者闯红灯、占用机动车道、超速追逐等违法和不文明行为,导致事故频发。户外骑行的景色再美、体验再好,如果没有保障好“骑行安全”这一大前提,一切都无从谈起。

西昌学院体育学院实验实训室主任李龙告诉记者,在骑行时过度地追求“速度与激情”会给身体带来伤害,也会造成安全隐患。“不正确的骑行姿势可能导致肌肉疲劳、酸痛、僵硬甚至拉伤;长时间高强度骑行可能对心血管系统造成压力,导致心率加快、血压升高,增加心血管疾病的风险;骑行过度可能导致心理疲劳,影响骑行者的情绪和动力,甚至可能导致厌倦感。”李龙告诉记者,这些问题都是骑行者需要注意的。

“您好,请您退在黄线后等待红灯。”“请在非机动车道上骑行。”为进一步提升骑行人员的安全防护水平,有效预防和减少道路交通事故,12月20日,辽宁省盘锦市公安局交通警察支队机动三大队交警向海大道与石油大街路口对非机动车不按规定车道行驶、闯红灯等交通违法行为进行劝导。

“我们开展了各类针对骑行文明的宣传活动。”辽宁省盘锦市公安局交警支队宣教大队交警王鸿博告诉记者,针对青少年儿童,他们多次走进校园,通过播放幻灯片、视频的形式,用通俗易懂的语言向他们宣传骑车出行的注意事项,引导学生走文明路、骑文明车。为进一步提升骑行人员的安全防护水平,有效预防和减少道路交通事故。(下转2版)

活动现场,全市16个区的新时代文明实践示范宣讲员代表为大家带来了朗诵《文明实践我行动》,展现了上下同心、全民参与、共赴文明之约的新时代文明实践的天津图景。鼓曲说唱联演《争做文明有礼天津人》,反映了每一个天津人行动起来扮靓家园,争做文明有礼天津人的火热生活;解说讲述《新时代文明实践“一街一园一带”》,介绍了天津今年重点打造的有形、有感、有效的文明实践主题街区;相声《如此大了》,倡导了厚养薄葬、丧事简办理念,弘扬时代文明新风;朗诵《如果老了》《中华孝道》《家风》,表达了良好的家风家训是传承弘扬中华优秀传统文化的“福袋”,是振兴家与国的“锦囊”……

“下一步,我们将围绕城市环境综合整治和文明提升工作,进一步深化‘争做文明有礼天津人’主题活动,扎实推进共建共享文明城市环境、文明交通环境、文明养宠环境、文明服务环境活动,共同践行《天津市文明行为促进条例》,让天津这座城市内外兼修、近悦远来。”天津市文明办相关负责人介绍。

## 辽宁“最美人物”2024年度盛典举行

本报讯(关艳玲)近日,辽宁“最美人物”2024年度盛典在辽宁广播电视台举行。

2024年是辽宁实施全面振兴新突破三年行动攻坚之年。立攻坚之志、聚攻坚之力,这一年,一个个辽宁“最美人物”立足岗位、拼搏实干,踊跃投身振兴发展实践,用实际行动展现辽宁人的奋进姿态,充分发挥示范引领作用,用实际行动书写新时代辽宁故事。盛典设置担当、传承、守护、使命、腾飞五个篇章,通过情景讲述、播放事迹短片、现场采访、宣读致敬词、嘉宾点评等方式,带领观众进一步

了解“最美人物”的故事,感悟他们的精神力量,凝聚团结奋进、拼搏进取的共识。

榜样力量鼓舞人心。持续营造向上向善浓厚氛围,2024年以来,辽宁省开展辽宁“时代楷模”、“最美人物”等重大先进典型选树宣传,共选树宣传辽宁“时代楷模”38人(群体)、辽宁“最美人物”638人(集体);7人(群体)获全国“时代楷模”称号,25人获全国“最美人物”称号。2024年,辽宁省共选树宣传辽宁“时代楷模”4人(群体)、辽宁“最美人物”40人,2人获全国“最美人物”称号。

## 湖北省志愿服务和公益慈善交流会在荆门市召开

本报讯(张爱华 次仁桑珠)12月28日至29日,湖北省志愿服务和公益慈善交流会在荆门市召开。此次会议旨在总结全省公益创新领域的工作成果与经验,加强社会组织、学者之间的交流与合作,探讨新形势下公益创新和志愿服务的发展趋势与挑战,推动湖北省公益事业和志愿服务持续发展与进步。

会议宣读了《关于聘任袁方成等20位专家为荆门市志愿者联合会专家库专家的通知》,并为12名专家代表颁发聘书。会上,8名嘉宾围绕“构建多元公益生态赋能社会组织

成长”进行了主题演讲。与会人员还从社会组织助力乡村振兴、社会组织数字化转型和创新、湖北传统文化保护和传承、公益项目创新实践与社区发展四个方面进行了分组交流。

荆门市作为本次活动的东道主,近年来在志愿服务与公益慈善工作等方面取得了一定成绩,培育出了全省最早注册的民间公益组织——荆门义工联,涌现了30多位“中国好人”、43位荆楚楷模,志愿者规模发展至36.4万人,为荆门市全国文明城市首創首成发挥了生力军的作用,为荆门市经济社会高质量发展注入了源源不断的正能量。

### 热点观察

## 以正能量促进微短剧跑出长赛道

前不久,超200部违规微短剧被抖音平台集中下架,受到社会关注。国家广播电视总局网络视听司日前针对微短剧片名哗众取宠、低俗庸俗顽疾发布管理提示,要求不得使用恶俗、恶趣味等违背公序良俗的片名,不渲染极端对立、复仇、暴戾、焦虑。

编辑点评:微短剧作为一种新兴的网络内容形式,近年来发展势头迅猛,然而,伴随其发展也出现了一些乱象。违规微短剧的存在,不仅扰乱了网络视听环境,也对社会风气产生了不良影响。那些片名哗众取宠、低俗庸俗的微短剧,以吸引眼球为目的,却忽视了内容的质量和价值。它们往往充斥着恶俗、恶趣味的元素,渲染极端对立、复仇、暴戾、焦虑等负面情绪,这与我们所倡导的积极向上、健康和谐的社会价值观背道而驰。

正能量在微短剧的发展中起着至关重要的作用。正能量的微短剧可以通过展现美好情感、积极生活态度、励志故事等,给观众带来心灵的慰藉和鼓舞,激发人们对生活的热爱和对未来的信心。

要促进微短剧跑出长赛道,一方面需要相关平台加强管理和审核。平台作为内容的传播者和把关者,有责任和义务确保上线的微短剧符合法律法规和道德规范。严格筛选优质内容,坚决抵制不良内容,为微短剧的健康发展营造良好的环境。同时,平台也应该加大对正能量微短剧的扶持和推广力度,让更多优秀的作品能够被广大观众看到。

另一方面,创作者们也应该树立正确的创作理念。不能仅仅为了追求短期的利益而忽视了作品的内涵和品质。要深入挖掘生活中的正能量素材,以精湛的技艺和真诚的态度创作出能够打动人心的微短剧。只有这样,才能不断提升微短剧的艺术水准,推动其可持续发展。

社会各界也应该给予微短剧更多的关注和支持。鼓励创新,为微短剧的发展提供更多的资源和机会。通过共同努力,让微短剧在传播正能量的道路上越走越远,跑出一条充满希望和活力的长赛道。

爱和对未来的信心。

要促进微短剧跑出长赛道,一方面需要相关平台加强管理和审核。平台作为内容的传播者和把关者,有责任和义务确保上线的微短剧符合法律法规和道德规范。严格筛选优质内容,坚决抵制不良内容,为微短剧的健康发展营造良好的环境。同时,平台也应该加大对正能量微短剧的扶持和推广力度,让更多优秀的作品能够被广大观众看到。

另一方面,创作者们也应该树立正确的创作理念。不能仅仅为了追求短期的利益而忽视了作品的内涵和品质。要深入挖掘生活中的正能量素材,以精湛的技艺和真诚的态度创作出能够打动人心的微短剧。只有这样,才能不断提升微短剧的艺术水准,推动其可持续发展。

社会各界也应该给予微短剧更多的关注和支持。鼓励创新,为微短剧的发展提供更多的资源和机会。通过共同努力,让微短剧在传播正能量的道路上越走越远,跑出一条充满希望和活力的长赛道。

爱和对未来的信心。

## “向往的生活”照进乡村田野 ——四川省绵阳市深入推进农村精神文明建设一线见闻

◎ 本报记者 漆世平



绵阳乡村鸟瞰图。绵阳市文明办供图

### 共创美好新生活

隆冬时节,漫步在四川省绵阳市的美丽乡村,一村一景的田园景致,处处弥漫的文明乡风,传承悠久的农耕文化,满面笑颜的乡里乡亲……隐藏在心底的乡愁被瞬间撩起。

近年来,绵阳市深入贯彻习近平总书记关于农村精神文明建设的重要论述,坚持把实施文明乡风建设工程作为农村精神文明建设的重要抓手,大力推进移风易俗,全面提升农村人居环境,持续繁荣乡村文化,为全面推进乡村振兴注入源源不断的精神动力和生机活力。

### 乡风好

“村民何大国办生日宴,原定办15桌,简办为1桌,节约开支1.5万余元;村民林中庆祝60大寿,原定办28桌,后响应红白事简办取消待客,节约开支2.8万余元……”站在涪城区青义镇小桥村新时代文明实践大舞台前,小桥村党委书记、村新时代文明实践站站长王波如数家珍地向记者介绍起村里易旧俗、倡新风的故事。

据王波介绍,以前在小桥村,红白事“讲排场”“比阔气”的情况比较严重,给村民带来不小的经济负担。2018年村里成立了红白理事会,倡导简办红白事,并对红白事流程、礼金、桌数

作出了相应规定,陈规陋习得到有效遏制。

为持续引导村民移风易俗,小桥村始终坚持党员干部带头宣传、带头示范、带头引导,常态化通过村务会、院坝会和新时代文明实践大讲堂等宣传引导群众简办红白事,并通过打造孝德文化墙,以水墨风格墙绘展示传统孝道文化及名人家训、新“二十四孝”等内容,润物无声培育文明新风。“6年间,旧习俗逐渐‘瘦身’,新风尚日渐流行,压在老百姓肩上的‘人情债’减轻了,红白事节约办、简单办蔚然成风。”王波表示。

从小桥村一路向南,三台县针对农村地区大操大办、铺张浪费等不良风气,创新开办“新风剧场”,通过“文艺+”方式,穿插理论政策宣讲、家风故事讲述、以案说法等环节,将新思想、新政策、新风尚讲出来、唱出来、演出来,大力倡树文明新风,深入推进移风易俗。

推进移风易俗是农村精神文明建设的重要内容。近年来,绵阳市坚持以社会主义核心价值观为引领,持续推进移风易俗,扎实开展“文润绵州·情暖万家”“文明新风润绵州”“乡风文明十大行动”,不断健全乡村自治、法治、德治“三治融合”体系,充分发挥“一约四会”(即村规民约、村民议事会、红白理事会、道德评议会、禁毒禁赌会)作用,大力整治大操大办、盲目攀比、高额彩礼、厚葬薄养等陈规陋习,培育文明乡风、良好家风、淳朴民风,焕发乡村文明新气象。目前,全市1619个村成立“四会”,1619个村修订完善村规民约,精神文明建设宣传专栏在村镇

设置全覆盖。

值得一提的是,为持续深入推进移风易俗,绵阳市还打造了乡风文明示范点,在全市各地村(居)全覆盖推广“红黑榜”+“道德银行+积分兑换制”模式,构建起道德评价和乡风监督体系并行的管理闭环。同时,深入开展身边好人、最美家庭、好婆婆、好儿媳等先进典型评选活动,有效引导群众当好文明风尚的传播者和践行者,促进形成向上向善的社会氛围。

### 生活美

闲暇时,到铁炉书院,择一隅清幽,捧一本小说,品一杯清茗……这是游仙区魏城镇铁炉村村民王思国的惬意乡村生活。“铁炉书院建起了‘数字阅览室’,通过人脸识别便可以在图书自助借还机上借书、还书。”铁炉书院的智慧模式,让爱阅读的王思国感到十分便利。

与王思国一样,说起现在的美好生活,在“家门口”实现就业的村民郭利平也笑得合不拢嘴,她告诉记者,现在村里的生活太惬意了。“住在泥墙青瓦的现代夯土建筑房屋里,冬暖夏凉;工作日不想做饭可以去‘村里厨房’打饭,一荤一素一汤只需10元;参与新时代文明实践志愿服务获得的积分,可以到‘铁炉商城’兑换日常生活用品和村里的土特产;周末还可以带着孩子到‘铁炉书院’,去体验扎染和画脸谱……”

(下转2版)

### 休刊启事

根据2025年元旦放假安排,本报于2025年1月1日、2日休刊两期。敬告读者。

祝各位读者节日快乐!

本报编辑部

2024年12月31日

### 今日看点

## 2024再见,2025你好

日月更征,朝暮轮转,红红的灯笼挂起来,多彩民俗活动搞起来……各地群众都在用自己的方式,欢欢喜喜迎新年。

4版光影