

“跑马”与追星都要文明

编者按：

近年来，马拉松赛事持续升温，尤其是在每年三四月这个黄金比赛季，各地马拉松赛事扎堆上演。在个别马拉松赛事中，不文明行为也时有发生。近期某地马拉松赛事中发生的“中学门口撒尿事件”，再次引发舆论对马拉松赛场上不雅举止的声讨。

与此同时，“饭圈文化”不断入侵体育领域，体育明星的粉丝党同伐异，扰乱体育比赛秩序，扭曲赛事本应聚焦的竞技本质。今年全国两会期间，国家体育总局局长高志丹在“部长通道”上接受集中采访时提到，要坚决抵制“饭圈文化”对体育的侵蚀和破坏，弘扬正能量，唱响主旋律。

舆论纷纷指出，无论是参加马拉松赛事，还是追捧体育明星，都要文明。

“文明跑马”应是参赛者的道德自觉

◎苑广阔

人有三急，马拉松路程远、时间长，选手出现内急，乃人之常情。但是，马拉松不仅是一项体育赛事，更是展示城市文明的窗口。参赛者的行为不仅关乎个人形象，也直接影响赛事声誉和城市形象。马拉松比赛的选手在公共场所随地小便的行为，不仅违背了体育精神，更损害了社会公德。这种不文明行为在社交媒体上迅速传播，引发公众的广泛批评。

事实上，类似的不文明行为在近年来的马拉松赛事中多次出现。针对不文明行为，赛事组委会必须采取

“零容忍”态度，一旦有选手出现不文明行为，应启动调查程序，依据比赛规则和相关规定对涉事选手进行处理。还需要进一步明确处罚措施，例如取消比赛成绩，列入以后的禁赛“黑名单”，并公开通报批评，以儆效尤。

此外，赛事组织方还应加强对参赛者的文明教育。例如，在赛前通过宣传手册、官方公告等方式，明确告知参赛者文明参赛的要求和违规后果。同时，建立举报机制，鼓励公众监督不文明行为，形成全社会共同维护赛事文明的良好氛围。赛事组织方还

应进一步优化服务设施，例如增加移动厕所数量、合理设置点位、加强标识指引等，确保参赛者在需要时能够方便使用。

文明参赛是马拉松等赛事的内在要求，严格处罚是维护赛事公平的必要手段，而加强服务则是提升赛事质量的重要保障。随着马拉松赛事的普及，期待更多参赛者能够自觉遵守规则，展现文明素养，同时也希望赛事组织方不断完善管理、优化服务，共同营造一个文明、健康、和谐的赛事环境。

马拉松选手“薅羊毛”呼唤赛道文明

◎刘少华

一位参赛选手在漫长赛程中提供必要的能量补给。站在举办方的角度，自然认为参加马拉松赛事的选手都是讲文明的，不会多吃多占，所以一般对于补给数量并没有限制。然而这种漏洞也给了“薅羊毛”的选手以可乘之机。

如何看待马拉松选手的“薅羊毛”行为？一方面，这的确是少数人的不文明之举，但这一小部分人所产生的负面影响却不容小觑。另一方面，这种行为不只是简单的道德品质问题。要知道，补给物资的数量是有限的，当这些人毫无节制地多吃多占时，其他选手获取补给的机会就会被剥夺，可能导致那些本本分分、遵守

规则的选手在比赛中因能量不足而体力不支，进而影响比赛成绩。因此，这种行为不仅仅损害了个体利益，更是对赛事公正性的严重践踏。

当然，马拉松选手“薅羊毛”，也折射出赛事组织者在物资管理和分配机制上存在漏洞。在未来的赛事筹备中，可以考虑采取更合理的补给发放方式，比如限制单次领取数量、安排专门的监督人员等，从源头上避免此类现象发生。同时，对于这种“薅羊毛”违反赛事规则、损害公共利益的行为，要有相应的惩罚措施，以维护比赛的公平公正。

这些年，马拉松比赛的场次数量

增加了，人数增加了，看似一片繁荣。然而令人遗憾的是，人们对马拉松赛场上的一些不文明现象时有听闻，如随意丢弃垃圾、恶意破坏赛道设施等。这些问题的存在，反映出部分参与者对于赛事文化的理解尚显肤浅，缺乏应有的公德心和自律意识。长此以往，不仅会损害马拉松运动的形象，更可能挫伤广大“跑马”爱好者的参与热情，进而影响整个行业的健康发展。

马拉松比赛应该是文明的比赛。这种文明不只是观赛者文明，参赛选手更应该带头践行文明。每一位参赛选手都应该自觉遵守赛事规则，维护赛道文明。

马拉松“套牌蹭跑”践踏了竞赛的公平与规则

◎汪昌莲

据媒体报道，3月23日，武汉马拉松比赛后，张女士发布视频称，她意外发现她的号码布被人“套牌”，一位女性“跑马”者用跟她一样的号码参赛，结果被官方摄影抓到，上传到了云盘。发现被人“蹭跑”后，张女士称已经向赛事主办方举报，目的是找出“蹭跑者”，避免自己被意外禁赛。武汉市社会体育指导中心工作人员回复媒体称，作为赛事监管部门，他们会督促组委会处理张女士反映的“蹭跑”一事。

近年来，多地马拉松出现蹭跑行为，不仅践踏了体育竞赛的公平与规则，更将参赛者推向了失信的歧途。马拉松赛事是一场对自我极限的挑战与超越，其核心在于公平

竞争与自我挑战。每一位参赛者都应以诚信为本，在赛道上展现自己的风采与实力。每一位参赛者必须自觉抵制“套牌蹭跑”行为，在赛道上挥洒汗水，追求突破，守护马拉松赛道的公平与纯粹，让体育精神在赛道上熠熠生辉。

然而，“套牌蹭跑”者却通过伪造号码布、冒用他人身份等不正当手段获取参赛资格，严重破坏了赛事的公正性。他们占用了有限的赛事资源，如补给品、奖牌等，使得那些真正付出努力并遵守规则的“跑马”者权益受损。这种行为无疑是对体育精神的亵渎，是对其他参赛者的不尊重。

从道德层面来看，“套牌蹭跑”是

失信行为。体育竞赛强调诚信与自律。然而，“套牌蹭跑”者却选择以欺骗的方式参赛，这种行为不仅损害了个人形象，更影响了整个社会的诚信体系建设。

从法律层面来看，“套牌蹭跑”也涉嫌违反相关法律法规。根据《中华人民共和国治安管理处罚法》，伪造、变造体育比赛入场券等行为将受到严厉处罚。虽然目前对于“套牌蹭跑”的处罚力度尚有待加大，但法律的威慑力依然存在。赛事组织方应积极与相关部门合作，加大对“套牌蹭跑”行为的打击力度，维护赛事的公平与秩序。

“套牌蹭跑”行为还存在着巨大的安全隐患。马拉松赛事对参赛者的身

“林间幼儿园”让幼儿教育“野”出生命力

◎曲征

武汉有一家开在山林间的幼儿园，只要天气允许，每天都会上演着这样的场景：爬山、攀树、障碍跑等训练取代了传统课堂，70%的教学在户外完成。对于这个有点“野”的幼儿园，有家长点赞孩子们“野出了胆量”，也有家长担忧安全风险。

这所“林间幼儿园”的教育实践，为幼儿教育打开了一扇新窗口。当钢筋混凝土中的“温室教育”成为常态，这种让孩子在自然中奔跑、探索的教育模式让人眼前一亮，也给人们带来很多感怀与思考。

教育者要“文明其精神，野蛮其体魄”。如今不少儿童正面临着“自然缺失症”的困扰。幼儿园的基础设施除了上课的教室，就是用锻炼、玩耍的塑胶跑道以及标准化的游乐设备，孩子们尽管也可以锻炼、玩耍，但因为缺少林间小径、天然树干、花草虫鱼、清爽空气等大自然的鲜活“道具”，他们的日常活动就缺少了一点“野”的滋味。

有研究表明，“自然缺失症”会导致感官迟钝、注意力涣散、抗挫能力下降。武汉这家幼儿园的做法，为解决孩子们的“自然缺失症”提供了解药。当孩子们在山林间跳轮胎、越障碍、跳绳、拍球、走平衡木、骑马、爬坡、爬树、爬山时，不仅通过体能训练提升了心肺功能、平衡能力和肢体协调性，还亲近了大自然，呼吸了新鲜空气，感受到阳光的温暖。

“林间幼儿园”倡导自然教育，没有教材，也没有预设的课程，所有课程都是在探索中开展教学的。例如，孩子们在吃火龙果时发现嘴巴变红，老师便带领他们去户外寻找不同的红色，用天然材料调配出“泥巴红”“橘红”“苹果红”；在山林中

发现树根，孩子们会探索用毛笔描摹树根线条，用陶泥拓印树根的形状肌理。孩子们在与自然的互动中，不知不觉就培养了观察力与好奇心。

传统幼儿园的教育方式，让孩子对于世界的认知，仅仅停留在扁平化的电子屏幕以及老师的讲解中。而“林间幼儿园”将课堂延伸至山林，本质上是对教育空间的革命性重构。在这里，一棵树可以是生物课的教材，一块石头能成为地质学的启蒙教具，甚至一场山雨都能化作气象学的生动案例。这种沉浸式的学习体验，让孩子们在真实场景中理解了“知识来源于生活”的本质。

有家长认为“林间幼儿园”存在安全方面的风险。孩子的安全意识不是在保护中建立的，而是在探索中磨砺出来的。正如该校教师所言，“我们不是让孩子们冒险，而是教他们如何与风险共处。”在孩子接触大自然的过程中，身临其境地教育他们哪些属于安全风险点以及如何有效地避免风险，比在教室里一遍遍耳提面命地强调安全意识与过度保护，要好得多。当孩子们在自然中学会判断风险、解决问题（如选择攀爬路线、应对突发状况），他们收获的是传统课堂难以教授的生存智慧。只要做好风险控制，如配备专业教师、科学规划路线、完善应急预案，这种教育模式可以实现安全性与教育性的平衡。

学前教育不该是温室里的精心修剪，而应是天地中的自由生长。期待更多幼儿园让孩子们在自然课堂中，真正“野”出生命力，“玩”出创造力。

“坐着火车看中国”请带上文明

◎阳过

“世界那么大，我想去看看。”最美人间四月天，又是出游好时节。“坐着火车看中国”，享受“诗和远方”，别忘了带上“文明”。

火车是大众化的交通工具，是许多人出游的首选。在中国这张世界上最大的高速铁路网和先进的铁路网上，无论是坐着代表“中国温度”的绿皮车、坐着带有公益性质的“慢火车”，还是坐着“奔驰在祖国的广袤大地上”“千里江陵一日还”的高铁，“坐着火车看中国”已成为不少老百姓享受美好生活的真实场景。

随着经济社会的持续发展和生活水平的不断提高，人们在出游中的文明程度不断提高。排队进车站、上火车，火车上观看视频时使用耳机……出游途中的讲文明、守秩序蔚然成风。

但也要看到，乘坐火车时，个别旅客还存在“霸座”行为，追剧、听音乐时外放的声音太大，用脚蹬前排座椅和小桌板等不文明现象，不同程度地影响了他人的出行体验。

文明出行，人人有责。春暖花开正是出游时，人们的出行需求暴增。营造文明的铁路出行环境，需要每个旅客践行和弘扬严于律己、宽以待人的传统美德，重礼让、守公德，争做文明出行的践行者、维护者。

“每一束光芒都熠熠生辉”，“辉”在严于律己。同是乘兴旅行人，必须转换好角色，把自己的工作角色、家庭角色转换为社会角色，尊重他人，平等待人。公共场所不是私人空间，必须增强边界感，不能凭爱好和习惯说什么就说什么、想干什么就干什么。

“每一份付出都弥足珍贵”，“贵”在宽以待人。在出游中，对他人的文明程度不断提高。排队进车站、上火车，火车上观看视频时使用耳机……出游途中的讲文明、守秩序蔚然成风。

文明出行，共建共享，每一个人都是主角。从我做起，人人带上“文明”出游，沿途一路播撒文明种子，旅游体验就会更美好，“流动的中国”这道风景就会越来越美丽。



今年3月2日，某地马拉松比赛中，多名参赛选手被曝在某中学门口随地小便，引发公众强烈谴责。尽管现场设有移动厕所，且距离事发地点仅20米，但这些选手仍选择在学校门口做出不文明行为。

这一事件，不仅暴露出部分参赛者的文明素养存在严重缺失，也反映出个别地方的赛事管理与服务存在短板。随着天气转暖，全国各地马拉松赛事越来越多，如何倡导文明参赛、加强赛事管理、提升服务水平，成为亟待解决的问题。

说到“文明跑马”，不由想到，在去年11月某地举办的马拉松比赛中，一男一女两名选手拿走大量能量胶，装满了整个背包，引发网友吐槽。不少网友表示，能量胶等物资属于参赛选手的能量补给来源，不应该被少数人“薅羊毛”。

这几年，马拉松运动很热，越来越多的人加入了“跑马”队伍。然而一些人只是学会了跑步，并没有学会如何文明地跑步。选手在“跑马”时竟然顺手牵羊，在补给站“薅羊毛”，吃相实在丑陋。

马拉松比赛中的能量胶等物资，是赛事组织者精心准备的，旨在为每

治理“饭圈文化”，推动体育回归纯粹

◎关育兵

近年来，“饭圈”乱象层出不穷，从无底线追捧到网络暴力，从数据造假到恶意控评，种种行为早已超越了正常的粉丝行为。如今，“饭圈文化”从娱乐圈蔓延至体育界，更是形成了一种畸形的粉丝文化。

在体育领域，“饭圈”内的不少人只顾运动员的实际表现和体育精神，一味追捧个人，甚至将运动员神化。这种盲目崇拜，不仅扭曲了体育竞技的本质，更助长了个人迷信。个人迷信是一种非理性崇拜，会让人失去独立思考能力，盲目追捧所谓的“偶像”，甚至为其错误行为辩护。这种风气一旦蔓延，将污染竞技体育生态，并将对社会的理性思考和价值观形成严重冲击。

“饭圈文化”的本质，是粉丝将个人情感映射在偶像身上，通过追捧偶像来满足自己的心理需求和情感宣泄。这种情感宣泄往往是盲目和非理性的，易导致极端行为。一些粉丝为维护偶像形象，不惜攻击他人、散布

谣言，损害他人权益，对社会秩序造成破坏，甚至可能触犯法律。

“饭圈文化”的危害不容小觑。对青少年而言，这种文化容易导致价值观扭曲，使他们沉迷于虚拟的偶像世界，忽视现实生活中的责任和义务。对社会而言，“饭圈文化”助长了非理性思维，削弱了公众的独立思考能力，甚至可能引发群体性事件，影响社会稳定。对于“饭圈文化”蔓延至体育界，有识之士认为，运动员需要保持清醒认知，做好自己；运动员管理者要辅助运动员分析粉丝文化的利弊，抓好队伍管理。

体育运动的推广需要明星，明星能吸引民众对运动项目的关注，有益于体育项目的推广，也能带动运动项目向更高水平迈进。体育明星是传播体育精神、推广体育文化的重要载体。然而，人们对体育明星的喜爱，应基于其在项目上的优异成绩和卓越表现，而不应局限于个人的生活琐事，更不能沉迷于对个人的迷信。



王怀申作

面对“饭圈”乱象，我们必须保持清醒认识，坚决抵制个人迷信和盲目追捧，引导青少年树立正确的价值观，培养理性思考能力。同时，相关部门应加强监管，规范粉丝行为，遏制“饭圈文化”蔓延。在1月14日召开的体育总局系统意识形态工作会议和“饭圈”乱象治理工作专题会上，相关人士指出，要把“饭圈”乱象治理作为

当前紧迫任务抓紧抓实。只有如此，才能净化社会环境，维护健康的粉丝文化，让体育精神和理性思考重回正轨。

需要再次强调的是，体育运动的核心在于竞技水平和体育精神，而非对个人的盲目崇拜。推动体育回归纯粹，让清朗之风吹拂赛场，还需更多人共同努力。

让养老院多一些喜乐

◎赖春明

最近，笔者去过不少养老院学习参观、调查研究，也与许多入住养老院的长者进行了深度交流，发现老人们有一个共同愿望：希望自己过得更加开心一点，多一些喜乐。入住养老院的老人，如何才能实现这一心愿呢？

养老机构真抓实干。让入住养老院的老人喜乐幸福，是养老机构应全力追求的重要目标。随着社会老龄化进程的加快，各类养老机构应运而生，但竞争压力的加大，也给养老机构带来新的挑战。如何变压力为动力、变挑战为机遇，持续推进养老机构良性运转？为老年群体提供更加舒心暖心的周到服务，必将成为当下养老机构的不二选择。养老机构作为责任主体，唯有发挥自身优势，着力打造自身特色，并积极争取各方支持，组织开展各类健康有益的文化体育活动，才能在激烈的市场竞争中站稳脚

跟、出奇制胜。

涉老组织出面相助。老年协会、老年人体育协会、老科学技术工作者协会等涉老组织，有必要充分发挥人才荟萃的优势，主动送文化、送体育到养老机构，可以组织书法、美术、音乐、舞蹈、诗词楹联等方面的专业师资，深入养老机构培养文化积极分子，可以组织体育老师、教练员、裁判员、运动员等，进养老院指导老年人进行适量的体育运动，增强身体素质。送文化、送体育，也是送文明、送欢乐、送温暖。

相关部门倾力支持。民政、卫生健康、文化、教育、体育等部门应充分发挥各自的优势，从人才、资金、物资等各方面入手，支持、帮助、指导养老机构开展力所能及的文化体育活动，尽可能让养老机构多一些文化体育活动，少一些暮气沉沉；多一些欢声笑语，少一些愁眉苦脸。