



六天半完成海拔 3200 米挑战

37 岁合肥女子独自环跑青海湖

记者 徐越蕾

“最后 3 公里了，我要放慢脚步享受这仅剩的美好。”7 月 9 日，37 岁的合肥马拉松爱好者毛金玲完成了一项个人挑战——独自环跑青海湖（海拔近 3200 米），全程 333 公里，历时六天半。回顾这段经历，她坦言：“不到最后五公里，我都不敢预判能完成。但即使失败，我也很开心自己尝试过。”



平时在合肥的训练照片



毛金玲独自环跑青海湖，路过的骑行小伙为其拍照记录

十年，从“跑不动”到“跑不停”

“十多年前我因为长期久坐，身体亮起红灯，连一公里都跑不了。”毛金玲回忆，最初通过徒步、健走、骑行逐步建立运动习惯，经过几年有氧积累，渐渐能跑五公里、十公里。接着加入合肥跑团后，她在有经验的跑者指导下进步很快，去年还专程去云南马拉松名将尹顺金训练营学习深造。“这让我学会精准掌控身体，懂得规避运动风险。”



近两年，毛金玲参加马拉松比赛所获的奖杯奖牌

选择青海湖，源于热爱。“十年前我在徒步转青海湖时，就萌发了跑步转湖的想法。”直到近年系统训练后，毛金玲才有信心发起挑战。作为业余马拉松运动员，她月跑量达 500~800 公里，每周进行 3~5 次力量训练。近两年，毛金玲参加过 30 多场马拉松比赛，近 30 次跻身前八，其中有 10 多场位列前三。

“这是我第三次来青海湖，了解这里‘五里不同天’和周边商业配套。”她还说，此行并没有推广理念的宏大目标，“只是觉得，中年的我仍需保持一颗勇敢尝试的心。”

精简装备，随遇而安

“我对自己的体能足够自信，出发前在西宁住了三天，心情平静，没有压力。”毛金玲的装备极为精简：8L 越野包、1L 水袋、防风衣、两套换洗衣物和电解质粉，“高原天气是最大变数，我连一天都坚持不下来的可能性都想过。”

环湖期间，她每日 7 点起床，规划好午餐饭店或者补给站后开跑，傍晚入住沿途旅店，“青海湖边的商业补给相隔不会超过十公里，

因此我带的补给不会太多，一瓶加了电解质粉的矿泉水倒入水袋，足够支撑两个小时。备了三支能量胶，但几乎用不到。”

尽管高原环境严峻，她却未遇身体不适，“作为一个平原人，能在高海拔连续近七天长跑，证明运动改变了我的体质，耐力极限可能远不止于此。”唯一需要警惕的是交通安全，“靠路边白线外跑，绝不占用机动车道。”

在画中奔跑，与自然和陌生人对话

“这次运气特别好，六天半时间里仅有半小时小雨和半天烈日，其余都是温和天气。”毛女士用“沉浸感”形容自己的状态，“比起自由感，更多的是沉浸其中，也有和自己对话分享的时刻，完全没有恐惧和脆弱。”

青海湖的美景成为深刻的记忆：二郎剑附近的油菜花田与墨蓝湖水相映，黑马河往前一段湖边的浪花与草间小花，鸟岛上空盘旋的鸥鸟，刚察草原的辽阔……人在画中游是她对这段路程的注脚。

更让她动容的是沿途的善意：自驾游客邀她野餐聊天，骑行者与她多次相遇互道加油，哈尔盖镇藏族奶奶的祝福。

尝试比结果更重要，梦想仍在路上

最后一天，毛金玲以全程马拉松距离完成冲刺。当骑行小伙见证她抵达终点的时候，她激动难抑：“直到最后五公里，我都不敢相信自己能完成这项挑战。但即使没完成，我也开心——至少我试过。”

“中年人不怕失败，最怕丧失尝试的勇气。”毛女士直言，这次挑战让她更坚信“不去尝试，永远不知道行不行”。作为女性跑者，在能力体现和性格魅力方面，毛女士并不认为有男女之分，“女性身体条件或不如男性，这时候就更能体现女性坚韧不屈的意志品质。”

毛女士也想对想尝试类似挑战的人说，评估好自身体质条件，报着尝试心态，做好随遇而安、随时撤回的打算。对于未来，她透露有一个梦想：“2018 年骑行川藏线后，就有了跑步去拉萨的梦想，我至今对川藏线保持着高度的敬畏之心，未来会继续评估体质。”



一句话新闻

合肥市瑶海区胜利路街道持续深入推进市容精细化管理提升工作。近日，城管中队联合瑶海交警大队二中队，对辖区明光北路、宿州路沿线占道停放非机动车、“僵尸车”进行集中整治，共拖移占道停放车辆 27 辆。 记者 王珊珊 通讯员 姜曼 郑小龙

遵守交规 从我做起

星报讯(记者 沈娟娟 通讯员 刘欣) 为进一步提升社区居民的交通安全意识，增进邻里间的情感交流，7 月 12 日，合肥市包河区骆岗街道官塘社区美丹家园居民活动中心精心策划“遵守交规 从我做起”主题活动，17 位社区居民共同度过了一段充实而有意义的时光。

居民们在轻松愉悦的氛围中开启了交通安全小常识分享环节，随后的手绘 DIY 涂鸦帆布袋活动更是将现场气氛推向高潮。

居民们充分发挥想象力与创造力，将“红灯停、绿灯行”“礼让行人”“遵守交规”等交通安全元素融入画作中。

此次活动的成功举办，不仅有效提升了社区居民的交通安全意识，更以贴心的互动形式增强了社区的凝聚力与向心力。美丹家园居民活动中心也将继续秉持“服务居民、构建和谐社区”的理念，开展更多贴近居民生活、富有意义的活动，为营造安全、文明、温馨的社区环境贡献力量。

筑牢安全防线 防“溺”于未然

星报讯(记者 赵汗青 通讯员 卫子虹) 为进一步增强辖区居民群众防溺水安全意识，切实有效防范未成年人溺水事故的发生。肥东县石塘镇同合社区在辖区村民组池塘等有安全隐患的地方安装救生圈和防溺水安全警示牌。提醒辖区群众，特别是未成年人要注意安全，远离危险水域。截至目前，已安装警示牌 33 个，救生杆、救生绳、救生圈等救生设施 33 副。对警示标牌内容不清晰的标牌也已涂装到位。

社区始终坚持“安全第一、防患于未然”的原则，加大对辖区内池塘等事故易发地段排查，建立摸底台账，设置防护网和救生用品。同时通过拉横幅、居民微信群等多种形式进行广泛宣传，并给辖区内的青少年、儿童开展防溺水知识宣讲，不断提高学生、家长的安全意识，坚决避免溺水事故的发生。

“五彩假日”暑托班开课



星报讯(沈亚平 许亚玲 记者 赵汗青) 为积极响应“童享关爱”号召，切实解决部分家庭暑期“带娃难”的问题，帮助孩子度过一个充实、快乐、有意义的假期，近日，合肥循环经济示范园义和社区“五彩假日”暑托班正式开课，携手社区大学生志愿者，为社区儿童精心筹备了为期四周的托管服务。通过创新推出“课业辅导+兴趣拓展+安全教育”等多元化课程，全力打造一个让家长放心、孩子开心的暑期成长乐园，为孩子们假期生活增添一抹温暖而明亮的色彩。

华师附院(芜湖二院)门诊化疗中心正式开诊

星报讯(胡文林 记者 赵汗青) 随着肿瘤诊疗技术的不断进步，患者对治疗体验以及治疗期间的生活质量有了更高的期待，华师附院(芜湖二院)门诊化疗中心于近日正式投入运行。该中心采用“日间化疗”模式，让患者实现“白天规范治疗、夜间居家休养”的就医新体验。这种模式，实现了就医环境与治疗体验的双重提升。专业的医生团队、便捷的门诊治疗、贴心的服务流程，给患者提供最优的治疗体验。