

# 2026年十堰马拉松4月19日开跑

■记者 周仑

本报讯 3月6日,记者从市体育局获悉,2026年十堰马拉松将于4月19日在十堰开跑。

本次马拉松赛事规格属于中国田协A类赛事。根据《中国田径协会路跑赛事管理办法》,A类赛事为中国田径协会认证赛事的最高等级。

“堰马”作为我市赛事规模大、市外跑者人数多、群众参与性强、文体融合度广、社会综合效益佳的体育活动,已经陆续成为我市的体育名片和品牌赛事。记者了解到,2019年12月,十堰(郧阳)国际马拉松举行,10000名跑者相聚十堰,这是我市首次举办马拉松赛事。2024年4月14日,东风商用车·2024十堰马拉松鸣枪开跑,这是我市首次在主城区举办马拉松。2025年4月13日,东风汽车·2025十堰马拉松开跑。三届十堰马拉松,比赛规格逐年扩容、逐年升级,我市始终以饱满的热情迎接国内外跑者。

记者从组委会获悉,今年的马拉松,我市将继续在奖品设置、线路设计、跑者福利等方面下功夫,通过一场马拉松赛事,持续宣传推广“仙山、碧水、汽车城”三张城市名片。

## 女职工展风采



3月6日,由市总工会、市妇联主办,市艺术剧院、市群众艺术馆承办的“逐光而行 她耀车城”2026年十堰市女职工风采展精彩启幕。

此次活动以传承之光、创新之光、科技之光、暖心之光、融合

之光五个篇章为脉络,每个篇章均有特别讲述人分享女职工奋斗故事,同时汇聚全市各机关事业单位女职工带来的歌伴舞、情景剧、舞蹈、快板舞、旗袍秀等节目。

图/记者 周仑

## 网上问政

### 能否优化郧阳中学门前路段通行效率?

网友:每天早高峰,阳光栖谷往郧阳中学门前路段,从东正国际出来的车在红绿灯路口掉头、左转的车,把直行路口堵住了,直行的车被堵在阳光栖谷那里,能不能优化一下该路段通行效率?

市公安局:辖区大队在日常高峰勤务中已将该路口及相邻路段(如北京北路沿线)作为重点管控区域,部署警力进行疏导。对于车辆不按规定车道行驶、加塞影响直行等行为,执勤警力会现场进行纠正和引导,以保障各方向车流有序通行。交管部门会定期分析包括该路口在内的城区主要路口流量数据。针对网友提到的左转、掉头车流与直行车流冲突问题,我们将结合近期(特别是开学后)该路口各方向的车流量、排队长度等数据进行专项研判。若条件允许将考虑通过优化该路口信号灯配时等方式,从时间上分离冲突车流,提升路口整体通行效率

交管部门会通过视频监控持续关注该路段,特别是在早高峰时段的运行状况,一旦发现拥堵加剧,将立即调度附近警力前往处置。同时,我们将与学校、周边社区保持沟通,共同倡导错峰出行、即停即走等文明交通行为,从源头上减少拥堵因素。由于近期春季开学,车流量增大,辖区大队提前分析研判制定相应措施,通过护学岗、增加执勤警力值守、强化巡逻等方式应对开学节点,并持续对北京路阳光栖谷路段交通组织进行更精细化的审视和优化,力求形成长效管理机制。咨询电话:0719-8612122。

(据十堰政府网)

## 护航乘客出行



连日来,市城市公交集团三公司党员志愿者在十堰火车站南广场开展“学雷锋践初心、护航乘客出行路”主题志愿服务活动。志愿者在站点维持乘车

秩序,细致解答乘客的询问,主动帮助老年乘客、学生搬运行李、引导乘车,保障乘客出行安全顺畅。

图/记者 罗伟 通讯员 邓艳艳



### 四四厢遇对面那块草坪是怎么规划的?

网友:朝阳南路四四厢遇对面那块草坪是怎么规划的?以前是块草坪,最近好像在建停车场。

茅箭区:网友反映的朝阳南路44厢遇对面草坪规划问题,二堰街道高度重视,经咨询相关部门得知,该地块目前由十堰市建设投资有限公司负责实施建设,规划用途为房车营地,项目建设工期约为1个月,建成后将为市民提供休闲旅游配套服务。

### 35路公交线路能否绕行至汉成国宾府小区?

网友:请问可以把35路公交线路绕行到汉成国宾府小区吗?这里人流量大,公交车少,居民坐公交车要穿过地下人行通道,特别不方便。

市城市公交集团:为满足文秀路、林荫大道及周边小区居民乘车需求,公司先后对25路、86路进行优化调整后途经茅箭区人民医院和汉成国宾府、百强生态城等小区,市民可通过换乘的方式到达目的地。

公交属于环线运行,需考虑来回运行路线的顺畅和安全,目前火车站北广场附近的文秀路、文昌路、北潭路等路段还不具备公交环线运行的道路通行条件,故35路运行区间不宜绕行汉成国宾府小区。

(据秦楚网《民意直通车》)

## 春菜大量上市 尝鲜正当时

■文、图/记者 王琪

本报讯 近段时间,十堰城区各大农贸市场、超市里,各类鲜嫩春菜集中上市,唤醒市民味蕾。尽管部分品种价格偏高,但依旧挡不住大家尝鲜的热情。

近日,记者在东岳市场等农贸市场看到,香椿稳居“C位”。据一位摊主介绍,刚上市时香椿曾卖到10元一两(约200元/公斤),随着本地香椿大量上市,现在价格回落至4元一两(约80元/公斤),销量非常不错。

此外,马兰头(30元/公斤)、荠菜(10元/公斤)、鱼腥草(2元/把)、芦笋(30元/公斤)等春菜也纷纷登场,带着泥土清香,满眼春意。

寿康永乐华悦城超市还设置了“春菜专区”。本地苦麻菜9.96元/公



市民在选购香椿。

斤、油菜薹7.96元/公斤、荠荠菜13.96元/公斤,来自云南的香椿59.6元/公斤,吸引不少市民驻足选购。

老虎沟地下通道里,近郊农户现挖现卖的荠菜、马兰头带着泥土与露水,同样成为抢手货。

不少市民坦言,春节期间大鱼大肉吃得油腻,就盼着这一口春日鲜蔬。香椿炒鸡蛋、房县香椿鱼、凉拌苦麻菜、荠菜饺子、春笋烧腊肉……一道道时令家常菜,尽显秦巴山区的春日风味。

尝鲜正当时,但安全不能忘。春菜虽好,食用时需注意以下几点。

务必焯水:大多数野菜如香椿、马兰头、荠菜等,因生长环境或自身特性,食用前建议用开水焯烫1—2分钟,这能有效去除草酸和亚硝酸盐,吃起来更安全。

辨识要准:对于不认识的野菜,千万不要随意采摘和食用。公园、路边绿化带里的野菜可能喷洒了农药,不宜食用。

适量食用:野菜多寒凉且是粗纤维,脾胃虚寒者不宜过量食用。鱼腥草虽好,也不宜餐餐当主菜。