

赛道景色美如画



“咸宁的空气太好了，一路跑过来，呼吸都变得轻盈畅快，公园美得像画一样！”4月13日，首次踏上咸宁赛道的运动员刘旺民，大口呼吸着清新空气，眼里满是惊喜。

“这一路跑在风景里，简直是‘人在画中游’！”来自荆门的周文在冲线后仍难掩兴奋，“大美咸宁，果然名不虚传，光是这份奔跑的享受，就值回头的票价了！”

比赛现场，咸马运动员们的脚步穿梭于十六潭公园的葱郁绿意，掠过潜山森林公园的层峦叠翠，运动员们仿佛开启了一场沉浸式生态之旅。城市与自然在这里完美交融，赛道成了串联美景的丝带，每一步都踏在诗意与活力之中。

“第一次来就被圈粉！”福建运动

员王璟边擦汗边笑着安利，“满眼都是绿色，连空气都带着草木清香，必须约上朋友再来，深度打卡九宫山、隐水洞，尝尝贺胜鸡汤、通山包坨，把美景美食一网打尽！”

同样“初来乍到”的汤翔早已列好了二次打卡清单：“昨天尝了贺胜鸡汤、翘嘴鱼、宝塔肉，鲜香得直跺脚！这里景美人更热情，下次一定要专门空出时间，好好逛遍这座宝藏城市！”

咸马不仅是速度的较量，更成了展示生态咸宁的绝佳窗口。运动员们用脚步丈量城市的绿意，用赞叹传递对自然的热爱，这座“武汉后花园”正以最鲜活的姿态，将“天然氧吧”的治愈魔力，刻进每个来访者的记忆里。（记者 朱亚平）

赛后消费市场热



13日上午，2025咸宁马拉松圆满落幕。激烈的比赛后，不少选手选择慢下来“品味”咸宁这座城市。

“我参加过很多城市的马拉松，咸马的赛道可以说是数一数二的。”午后，来自山东济南的全马选手陈志强和同伴选择在月亮湾漫步，近距离感受咸宁这条“最美道路”：“咸宁的城市建设得很美，生态环境很好，市民也很热情。一会还要到潜山森林公园走走，以后有空了还要去三国赤壁古战场等景点看看。”

有人欣赏美景，有人爱好美食。半马选手王晓峰提前一天到达咸宁，已经打卡了不少美食，他对贺胜鸡汤赞不绝口。“鸡汤很纯正，苕粉很有弹性，非常好喝。”

美景美食之外，还有选手选择泡一次温泉来放松身心。

武汉财经政法大学大一学生刘思源跑完半马后，与同行的朋友来到三江森林温泉度假区泡温泉。“今天顺利跑完半马，赛后过来泡温泉，体验感非常好，下次还来。”

同样来自武汉的半马选手宋波，完赛后，带着全家过来体验温泉沸波。“有张有弛，我们家人对这次旅程都很满意。”

据了解，为方便跑者“跟着赛事去旅行”，咸宁策划“温泉疗愈+生态探索+文化寻迹”体验场景和游玩线路，并联动全市4家温泉、10处景区，在比赛日前后免费向参赛选手开放。

“为应对赛后客流高峰，保障选手更好地体验，我们将下午温泉营业时间提前了一个半小时，并且开放了所有的温泉池。”三江森林温泉度假区温泉部经理龚永超说。（记者 丁伟 阮智愚）

赛场互助情暖人

“兄弟挺住，终点见！”4月13日的咸马运动场上，崇阳跑团的队员们一边奋力奔跑，一边互相鼓劲，声声呐喊传递着满满的力量。

在32.5km的补给站，暖心一幕上演。两位运动员默契配合，相互用水为对方的头部、胳膊降温，“头部降一下温就好了，没事，我在旁边呢，我们慢慢跑”，轻柔的话语，驱散彼此的疲

惫与燥热。

“你鞋带松了。”一句及时的提醒，让运动员盖玉东迅速停下脚步整理鞋子，随即再次踏上征程。小小的细节，是同伴间最贴心的关怀。

“我觉得这是一场非常有爱的比赛，大家不为名次，只为享受过程。”运动员柯余豹的话语，道出了许多参赛者的的心声。咸宁这座生态之城，不仅

有着如画风景，更因友善的人们而格外动人。柯余豹还笑着表示，下次一定要再来，约上好友泡温泉、赏桂花，好好感受这座城市魅力。

放眼赛场内外，跑道旁、补给点，运动员互相搀扶、帮助、鼓励的场景随处可见。

运动员杨翠华已是第四次来咸宁参加马拉松，她难掩对这座城市的喜爱：

“咸宁人民特别热情，除了补给点，还有市民会主动投喂吃的喝的，饭菜超级合口味，空气又好，不愧是武汉的后花园！”

运动员们表示，在咸马这场赛事中，速度与激情交织，更令人难忘的是无处不在的互帮互助。在这里，友谊与爱，比风更劲，比赛道更长，让每一位参与者都感受到了体育运动最温暖的一面。（记者 朱亚平）

在绿色跑道中自然疗愈

身着蓝色T恤，将“运动促进身心健康”的理念，传递给身边的每一位跑者……在半马的队伍里面，有这样一位特殊的跑者，她来自北京，是国内知名公益人士、健心跑公益活动发起人毛爱珍。

2011年10月25日，毛爱珍遭遇了人生中最沉重的打击，她的儿子因抑郁症离世。这突如其来的变故，让原本幸福美满的家庭陷入巨大悲痛。痛失爱子后，毛爱珍没有被悲伤彻底打倒。为延续儿子生前“要帮助更多的人”的夙愿，也为让更多人意识到抑郁症的危害，避免更多家庭遭受同样的创伤，她毅然做出决定。2012年10月，毛爱珍倾尽全力，成立了北京尚善公益基金会——国内首家关注精神健康、抑郁症防治及知识普及的公益基金会。

运动是心理健康的一剂良方。为了倡导运动对身心健康的促进作用，2021年3月30日，世界双相情感障碍日，毛爱珍发起“百城万人健心



跑”活动，从第一届的4个城市参与，到第二届的10个城市，再到第三届的33个城市，在不断扩大活动的规模和影响力。

“跑步不仅是锻炼，更是预防心理问题的‘主动健康’选择。”毛爱珍在采访中强调，基于《“健康中国2030”规划纲要》的体卫融合模式，“健心跑”倡导

每日健走8000步或慢跑5公里，通过多巴胺、内啡肽分泌和社交互动改善情绪，促进身心健康。

“其实我也是咸宁人。”毛爱珍说，她父亲是咸安人，她入学之前，曾在咸宁住过三年，印象中，父亲的老家在一个山清水秀的地方，出门便是一大片竹林，每年这个时候，房前屋后的山上开

满各种颜色的野花，美不胜收。今年，毛爱珍的项目进一步与咸宁马拉松结合，她和团队的健心跑者们身着蓝色“健心跑”T恤，参加半马和欢乐跑，一路传播“预防为主，主动健康”的理念，唤起更多人对心理健康的关注，让大家认识到运动对身心双重滋养的重要性，见证运动与公益的完美融合，感受健康身心理念的传递！

在毛爱珍看来，咸宁马拉松的绿色赛道设计，成为“健心跑”理念的最佳载体。赛道途经金桂路、潜山森林公园等生态地标，桂花香气与负氧离子交织，赋予跑步“自然疗愈”的独特体验；2190名志愿者和密集医疗站点构成的五级保障体系，这些都体现了本次赛事既关注身体安全，亦重视精神健康。

“我们致力于让跑步成为一种人人参与的健康生活习惯，这需要从基础的科普做起，逐步引导人们形成知行合一的运动习惯。我们希望‘健心跑’活动最终转化为公众的日常行为。”毛爱珍说。（记者 庞赞）