



“大家跟上队伍啊，把腿抬起来，注意摆臂……”每周六早晨，在钵池山公园，一群身穿运动服、佩戴齐全运动装备的孩子和家长整装待发。7点，他们一起沐浴着清晨的阳光，呼吸着新鲜的空气，沿着钵池山公园环湖绿道奔跑；他们穿梭于郁郁葱葱的植被之中，挥洒着蓬勃的朝气；他们在自然的怀抱中尽情享受多巴胺释放带来的快乐……他们就是来自“天天少年”淮安公益少年跑团的成员。  
■融媒体记者 徐薇

# 奔跑吧，少年

淮安有支公益少年跑团，跑出美好未来



## 跑团的孩子越来越多

为什么会组织这么多孩子晨跑？淮安公益少年跑团主要创立者之一的陈德军告诉记者，跑团成立于兴趣。原来，有着30多年跑龄的陈德军本身就是一名跑步运动爱好者，多年来参加过的马拉松赛事不计其数，还取得过不俗的成绩，在跑步圈十分出名。他还担任淮安市铁人三项运动协会会长、淮安会跑团团长。陈德军告诉记者，身边的熟人、邻居都知道他擅长跑步，纷纷把自己的孩子送到他这里，请他指导孩子跑步。

“这些孩子从一开始被家长逼着来，到主动准时锻炼，身体素质越来越好。”陈德军告诉记者，跟着他跑步的孩子，经过训练以后，耐力变得更强，跑步速度也很快，甚至还经常在学校运动会上拿到名次。孩子们的变化让陈德军感到欣慰，也让他萌生成立少年跑团的想法。这个想法得到江苏银行淮安分行大力支持。很快，由江苏银行淮安分行和淮安市铁人三项运动协会共同发起设立的“天天少年”淮安公益少年跑团正式成立。

陈德军将这支少年跑团取名“天天少年”，并提出口号“爱生活，爱健康”，就是希望孩子们能够爱上跑步、爱上运动，从小培养健康生活的良好习惯。跑团成立以后，不少家长都带着孩子慕名而来，主动加入跑团。“来跑步的孩子越来越多。”陈德军说，随着跑团影响力的提升，越来越多喜欢跑步的孩子加入跑团中来，这些孩子的年龄大多在6岁到12岁之间。人最多的时候，每次准时来参加活动的孩子数量达到了近百名。

## 跑步让孩子们受益匪浅

2022年，家住淮阴区国华御景园的张陆娟听说了少年跑团的事，主动来跑团为女儿王书墨报名。“一开始只是想让女儿跟着一起跑跑步，锻炼身体，没想到还坚持了下来。”张陆娟说。跑了几个月，张陆娟发现，每到冬季就容易感冒的女儿，身体变得强壮了不少。在女儿跑步的时候，张陆娟也会跟着一起跑，一来二去她的身体也悄然发生了改变。“过去走不了多久就觉得累，现在感觉耐力好了不少，身上也有劲了。”张陆娟高兴地说。

“第一次跑步的时候，因为没有熟悉的小朋友，孩子还有点害羞。”家住淮阴区南洋花园的郑庆丽说，孩子参加一段时间活动后，还结交了不少朋友。现在有了熟悉的小伙伴一起跑，孩子们彼此间还会有你追我赶的竞争，这也调动了孩子跑步的积极性。郑庆丽说：“通过跑步，孩子不仅锻炼了身体，还结交了很多好朋友，一起跑步也让孩子养成了坚持运动的好习惯。”

在陈德军看来，这支少年跑团的成功之处，不仅是带领孩子们跑步锻炼，更重要的是有这么多家长看到了体育锻炼的重要性，甚至能和孩子一起来锻炼。“父母花时间培养孩子的运动兴趣和习惯，也是一项非常重要的家庭教育内容。”陈德军认为，参加跑团活动能让家长和孩子轻松养成跑步的习惯。同时，家长和孩子一起跑，更有利于培养良好的亲子关系。

## 传递健康的生活方式

“跑步的目的是让身体更健康，而不是挑战极限。”陈德军表示，对于孩子来说，长跑是一项需要毅力的运动。带着孩子跑步时，尽管压着速度，有的孩子还是跟不上，他会根据孩子的情况不断调整着速度和节奏，慢慢地让孩子们感受到跑步的乐趣。现在，很多跟跑的家长还主动担当了志愿者，跟在队伍后面“收容”跑不动的孩子。每次跑步时，陈德军在前面带队领跑，跟跑的家长就会组成“爱的包围圈”，让他感到自己不是一个人在“奔跑”。

“这支少年跑团队伍向大家传递了健康的生活方式。”陈德军说，每次跑步过程中，他和部分跑团志愿者还会用手中的相机将孩子们跑步的过程记录下来，剪辑制作短视频发到微信群里，向孩子和家长传递科学和健康的锻炼理念。随着跑团队伍的不断壮大，加入的孩子和家长越来越多，这也让陈德军意识到，跑步不仅仅是个体力活儿，还要有专业的知识。每当有新的孩子加入跑团，陈德军总是要细心地叮嘱一番：“跑步前、跑步后的拉伸都很重要。”“跑步得有专业的跑步鞋，这样才不会受伤。”……

如今，“天天少年”淮安公益少年跑团会根据节点不定期举办特色跑步活动，让每一次跑步更具仪式感。也正是这些仪式感，让日常跑步有了精神内涵。截至目前，跑团已成功举办周末跑步活动142期。“期待越来越多的家庭加入跑团，用跑步为孩子们筑起一道坚实的健康防线。让运动成为孩子们生活中的一部分，陪伴他们茁壮成长。”陈德军说。



扫码看视频

## 南门小街旁“手绘墙”变身“网红打卡地”



栩栩如生的草莓熊、千姿百态的手游人物、各式各样的动漫卡通……近日，清江浦区南门小街旁南门府的围墙上，一组关于“我们如此热爱淮安”的手绘火了，引得不少市民前来拍照打卡。

连日来，不长的巷子里，来打卡拍照的市民络绎不绝，人群中不时传出惊叹声：“哇，这里还有百变小樱！那是路飞！”“那是樱桃小丸子，还有龙猫！快快快，我要合照！”这条小巷子的墙面上，绘画了很多经典动漫人物，穿过巷子，仿佛走进了一个动漫世界。年轻姑娘们兴奋地指着每一面墙绘，拿出手机合影留念。“我喜欢淮安，更喜欢这个城市的你。”“南门小街，一条慢时光街道……”除了动漫人物，墙绘中还融入了一些淮安本地的元素，让市民在拍照的同时也能感受到淮安的独特魅力。

这组墙绘不仅吸引了年轻人，还吸引了不少家长，他们纷纷带着小孩前来欣赏拍照。孩子们看到自己熟悉的动漫人物，兴奋地跑来跑去，

指着墙上的画面说：“爸爸，那是柯南！”“妈妈，那是哆啦A梦！”家长们也纷纷拿出手机，为孩子们留下这难忘的瞬间。“整条小巷子仿佛成了一个充满童趣和惊喜的动漫世界。”带着孩子前来打卡的张女士说，她在微信朋友圈看到朋友晒照片，才知道淮安多出了一个这样的地方，一有空便带着孩子前来打卡拍照了。张女士表示，这样的一组墙绘，不仅为城市增色添彩，也为人们的生活增添了一份乐趣和美好的回忆。

这组墙绘不仅吸引了当地市民前来打卡，还吸引了许多游客前来观赏。他们纷纷拿出手机，捕捉下美丽而有趣的画面，留下属于自己的回忆和留念。“这些墙绘的出现，不仅让南门府的墙面变得生动起来，也为城市增添了一道亮丽的风景线。”周边居民周先生说，无论是当地市民还是外地游客，都能通过这些墙绘感受到淮安城市的文化与魅力，让人倍感温暖和幸福。

■融媒体记者 王夏禹

## 市造价管理服务中心开展建设工程材料价格调研

为进一步做好建设工程材料价格信息采编和发布工作，5月14日下午，市造价管理服务中心赴建华建材(中国)有限公司淮安分公司开展建材价格调研。调研中，该中心详细了

解建华公司管桩品种、装配式材料价格、生产和销售情况，为我市建设工程材料价格信息的收集积累了来自市场一线的基础数据，为价格信息采编的科学合理性奠定了坚实的基础。(芮东舒)