

挑战自我,他绕郑州四环徒步 100 公里

历时 20 余小时,比两次全程马拉松还要远



一次徒步 100 公里,对于一般人来说可能不敢去尝试,而郑州航空港区台湾科技园副总经理吴创业却做到了——历时 20 余小时一次跑完 100 公里,比 2 次全程马拉松还要远。

记者 王军方 文/图

走完全程历时 20 余小时

9 月 24 日 8 时 40 分,38 岁的吴创业到达郑州市经开区蝶湖公园如意桥。9 时,他准时开跑,线路为东四环——北四环——西四环——南四环的辅路等共 100 公里。

徒步前期,吴创业虽然背着 9 公斤重的背包,精力、体能都很充沛。60 公里之后,他感觉身心状态已达到极限,甚至有了放弃的念头。“这个时候目标不是不重要,更重要的

是方向要对,走好脚下的每一步,剩余的交给时间,目标才更容易实现。”吴创业说,坚持到最后 10 公里,看到目标就在前方时,疼痛感已经消失了,更多的是走下去的动力。途中,吴创业喝了 10 多瓶矿泉水以及葡萄糖液,吃了一些手撕面包、火腿肠,没有休息过 5 分钟以上。25 日凌晨 5 时 46 分,吴创业到达终点蝶湖公园如意桥。

此次徒步的定位是突破自己

前几年,一名男子用 45 小时徒步北京六环 200 多公里的事情一直印在吴创业脑海里。2021 年 12 月 11 日,吴创业曾在郑州四环道路上徒步 99.2 公里,用时 24 小时 41 分钟。吴创业说,他今年此次徒步的定位是突破自己,相比于上次 99.2 公里更难。

“本次 100 公里徒步四环的初衷,一是为了致敬国庆,二是为了突

破。突破自己不仅是体能、体力上,更多是突破自己的心境,让身心达到极限。”吴创业说,“徒步展现的是不怕输、不服输、勇往直前的精神。无论是锻炼,还是工作、生活,要与他人拉开差距需要‘三力’:具备健康力、适应力的身力;具备意志力(耐力、毅力)、情绪掌控力(自我调节力、共情力)的心力;具备领悟力、思考力、融合力、拼搏力的灵力。”

他给自己定下 16 字跑步原则

9 月 25 日下午,吴创业身体恢复了很多,但肌肉拉伤,走路一瘸一拐。26 日上午,他觉得“身体恢复了七成”,没有耽误正常上班。

作为一个非专业运动人士,吴创业认为徒步值得推广,但一定要在安全、健康的前提下,把身体跑废不是初衷,是本末倒置的行为。

他给自己定了 16 字跑步原则:量力而行(不追量和速,跑休结合)、循序渐进(增量规律、有氧无氧比例等)、重视拉伸(跑前 5~10 分钟动态

拉伸,跑后 10 分钟静态拉伸)、享受过程(目标很重要,但过程同样重要,过程本就是一种享受、一种思考、一种动与静的结合,一味地只盯着目标反而会感到枯燥乏味,无法持久,保持享受的心态更容易迎难而上,产生意料之外的惊喜)。

“100 公里应该也到了我的极限。”吴创业说,今后仍将尝试远距离徒步,继续突破自己,比如 108 公里等距离,但不准备一次性徒步完成,中途会休息。

32 名学员获职业技能证书

本报讯 “这次培训收获良多,会继续努力学习,掌握更多技能,希望今后能找到相应工作。”9 月 20 日,郑州航空港实验区“人人持证 技能河南”社区矫正对象就业技能培训班圆满结束,32 名学员取得相应职业技能等级认定,获得职业技能等级证书。

培训班结束活动上,航空港实验区政法委班子成员胡

焕合、司法科科长栗毅为 12 名学员代表颁发了电子商务师中级证书。

航空港实验区政法委在严格做好社区矫正对象监督管理工作的同时,以举办“人人持证 技能河南”技能培训班为抓手,全力做好社区矫正对象教育帮扶工作,切实推动《社区矫正法》落地落实。

航空港实验区政法委做了

充分的准备和精心的安排,根据矫正对象的建议和创业需求科学选定课程,特邀电子商务行业资深讲师授课,培训历时 30 天、85 课时,通过通俗易懂的培训课程及“理论+实操”的学习方式,为学员系统传授电子商务、计算机基础、网络营销及相关法律法规等知识。

记者 王军方
通讯员 白如冰

明港办事处 纠治“四风” 严防“节日病”

本报讯 国庆节临近,近日,郑州航空港区明港办事处开展了纠治“四风”专项监督检查,严防“节日病”发生。

一是廉洁提醒,开展宣传教育。该办事处通过公众号、郑政钉工作群向全办各单位下发廉洁过节通知,采取以会代训的方式,传达学习航空港区有关文件精神 and 《纪委吹风》,集中观看《永远在路上》警示教育片,通报典型案例,办事处党工委与全办各部门“一把手”签订廉洁过节承诺书,开展廉政谈话。

二是抓早抓小,加强监督检查。该办事处纪工委抽调人员组成联合监督检查组,采取“四不两直”直击现场的方式,到市场、酒店、双鹤湖公园、商超等重点场所领域,紧盯违规吃喝、收受礼品(金)等常见问题和电子红包、快递送礼等隐形变异问题,开展专项监督检查和突击检查;综合运用税务发票查询、查验住宿发票、信访举报、大数据查询、群众举报等多种方式,开展全方位监督,提升监督质效。

三是精准纠治,严格查处

“四风”问题。该办事处对群众举报和监督检查发现的“四风”问题线索优先受理,优先处置,快查快办。该办事处加大“四风”问题通报曝光力度,对查处的“四风”问题以通报形式下发全办各单位。该办事处把“四风”问题典型案例转化为警示教育资源,开展经常性的警示教育,推动基层党组织把纠治“四风”融入日常工作,把日常监督与追问责责相结合,推动作风建设新成效。

记者 王军方 通讯员 宋建华

航空港实验区 加大餐饮店面油烟污染防治巡查

本报讯 根据郑州市环境污染防治攻坚最新调度会会议精神,9 月 21 日上午,航空港实验区召开了 2022 年下半年餐饮油烟污染防治工作推进会。

会上,航空港区综合执法监察支队副支队长刘松乐宣读了《2022 年夏季餐饮业油烟净化设施清洗和露天烧烤集中整治工作方案》,通报了各办事处 8 月份餐饮油烟污染

治理工作推进情况,并重点点评了工作亮点和不足。

支队长朱华杰对下半年餐饮油烟污染防治工作提出要求:一是各部门要进一步强化责任,要建立并完善好责任台账、设施台账、巡查台账 3 本台账,做到责任实、底数清、巡查到位;二是各部门要加强日常监管和巡查,严格按照《郑州市餐饮业油烟污染防治分类管理办法》的要求,加强对

大、中、小餐饮服务业巡查,将工作落到实处;三是要强化部门联动和督导考核,要按照管理平台的相关要求,加强部门联动和督导考核,及时将巡查、清洗、检测情况及时上传管理平台。

随后,刘松乐将餐饮油烟污染防治智慧化管理平台手机端及电脑端操作流程对各部门进行专题培训。

记者 王军方 通讯员 任继东

法律援助中心 开通绿色通道 助力农民工讨薪

本报讯 近日,郑州航空港实验区一起助力农民工讨薪的法律援助案件得以圆满地解决。“没想到拖了一年的钱,这么快就帮我们解决了。”农民工戎某等 4 人将一面写有“法律援助 为民解忧”的锦旗送到航空港实验区法律援助中心。

2021 年 7 月至 9 月,戎某等 4 人受熊某雇佣,在航空港区从事混凝土工作。工程结束后,熊某拒不支付工资。无

奈之下,戎某等人于今年 6 月到航空港区法律援助中心申请法律援助。

法律援助中心受理案件后,当即为其开通“讨薪”绿色通道,对农民工免于经济状况审查,第一时间指派河南见地(新郑)律师事务所办案经验丰富的李洋洋律师帮助他们通过司法途径进行维权。

经多方努力,援助律师积极准备证据材料,8 月 2 日戎某等人拿到胜诉判决书,被告

公司将戎某等人劳务费 20700 元如数支付。

近年来,航空港实验区法律援助中心始终坚持“应援尽援、应援优援”的原则,持续完善农民工维权绿色通道,及时高效地解决农民工法律难题,每年办理农民工案件 500 余件,帮助农民工挽回经济损失上千万元,充分发挥了法律援助在服务保障民生中的重要作用。

记者 王军方 通讯员 雷琼