



汪沙(中)参加“奔跑中车,魅力石峰”第三届时代半程马拉松。
汪沙 供图

4年跑完17000公里 株洲妹子汪沙 成马拉松“女神”

株洲日报讯(全媒体记者/廖智勇)6月2日,被圈内称为“株洲马拉松女神”的汪沙,参加“奔跑中车,魅力石峰”第三届时代半程马拉松活动,以女子第1名的身份冲过终点线,这是她又一次以优异成绩完成比赛。

汪沙是湖北咸宁人,株洲媳妇。作为省内马拉松运动领域最近几年杀出的“黑马”,4年跑完17000公里,参加“全马”“半马”比赛拿下5次第一,“全马”成绩3次“破3”(3小时内完成),“半马”最快纪录1小时22分59秒,成绩跻身全省女子马拉松前10行列。

在今年5月4日举办的株洲马拉松比赛中,她顶着生理期跑进女子组前6,以2小时55分9秒完成比赛,并作为跑者代表在“株马”赛后分享会发言。

汪沙的正式职业是企业职工,“入坑”马拉松仅4年,“入坑”前从未参与过长跑类运动,她是如何从零开始,一步步成长为马拉松运动健将?在跑步运动中,有哪些感受和心得?她向记者进行了讲述。

奔跑 让我人生实现转折 ——汪沙讲述马拉松生涯

株洲日报全媒体记者/廖智勇

上大学、参加工作、嫁人、相夫教子,我人生前半段和大多数女孩一样,平平淡淡、毫无波澜。

我是个典型的宅女,喜静不喜动。2020年,一场突如其来的疫情让生活节奏慢了下来,也让我第一次有了健康危机感。居家结束,我专程去医院做了一次体检,身体一堆小毛病,当时就对自己说,再宅下去身体会垮掉,得动起来。

上学那会儿没什么特别擅长的运动,心想,干脆就跑步吧。下楼就能跑,简单!

第一次只跑了400米,跑完感觉整个人快散架了,坐在长椅上休息,看到大爷大妈们从容淡定地从眼前跑过,开口一问,一位大爷告诉我他已经跑完了8公里。我的身体难道还不如大爷?我找到了坚持下去的理由——至少不能比大爷还逊。

我定了个跑步计划,每天加量,第2天完成800米、第3天2公里、第4天5公里……不到一个月,就完成了人生第一个“半马”,成绩1小时47分。能坚持下来,对自己很满意!

有人说,35岁是职场人的一道坎,工作上过了“保鲜期”,家庭、育儿又牵扯了许多精力,是一个成就感缺失、无力感爆棚的年龄段。我34岁,距离那道坎一步之遥。马拉松给我提供了一种便捷的自我评价渠道:每跑一步都有收获,那是一口气跑完42.195公里的自信,那是一点点消灭肚子上赘肉的满足感。

我从长跑中找到了乐趣,也愈发领略到长跑运动的魅力。

记者手记

“动起来”真没那么难

汪沙在株洲“跑步圈”颇有名气,也是省内为数不多全马“破3”的女性跑者,本为地会多聊一些马拉松成绩、破纪录以及运动技巧方面的内容,可访谈过程中,她聊得最多的是长跑运动给她带来的改变。

从“宅女”变身运动达人,汪沙的转变对于普通人而言很有启发性。当下,被手机

没有碳板鞋、没有压缩裤可以跑,没有运动手表,拿着手机App记录可以跑,亿万富豪可以跑,打工人的也可以跑,只要迈开腿、在路上,你和其他跑者就能看到相同的风景,呼吸同样的空气,享受同样的快乐。

2020年以前,我很想去一些城市旅游,因担心景点人多、水土不服、小孩难管亦或时间不合适,最终没能成行,归根到底,其实是自己宅惯了,没有打破固有生活节奏的勇气。

2020年以后,我参加了30多场马拉松比赛,去过重庆、深圳、郑州、无锡等许多城市,30年来未达成的旅行心愿,这4年里一个个实现,这也是马拉松给我最珍贵的礼物:路在脚下,迈开腿出发就是成功的开始。

如今,跑步已经成为我生活的一部分,它让我收获了健康,最近一次体检,我所有身体指标全部达标,身材健美;它让我收获了友谊,许多跑友与我一起训练,一同参加各地的马拉松比赛。我还带动家人、邻居“入坑”,鼓励身边人都对自己健康负责。

跑步4年,每一次奔跑都是我享受的时刻,没有职场的压力,没有孩子的功课,只需要关心心率、呼吸以及脚下的每一步,每踏出一步都是一种对生活的从容笃定,每流下一滴汗水都在累积健康因子。

我很感谢2020年5月跑完的第一个400米,那是我重塑青春的起点,也是我开启新人生的转折点。改变懒散颓废的生活状态真的无需太多思想准备,逼自己迈出第一步,坚持一段时间,享受到运动给身体带来的正反馈,你就有了坚持下去的动力。

“引大入株”活动开展 江西153名大学生来株实习、体验

株洲日报讯(全媒体记者/何春林)6月6日,“引大入株”——“就”在株洲有未来·智能制造专场见面会在天元区举行,来自江西的153名大学生组团来株实习,与企业HR(人力资源)面对面交流。

见面会上,15家制造业企业提供了研发工程师、储备干部、电气工程师等岗位,供学生们了解与选择。企业相关负责人向大学生们发出邀约,邀请大家毕业后来株干事创业。

“株洲工资薪酬不错。”九江学院大三学生李路明说,以前虽然听过株洲,但并不了解。此次实习中,他走进了北汽、欧科亿等企业,参加了招聘会,发现自己所学的专业在株洲很有市场,毕业后会考虑来株工作。

市人社局人力资源服务中心主任张奕介绍,外地大学生来株实习,是市人社部门“引大入株”活动之一。这批学生均来自九江学院,所学专业是机械设计制造及其自动化,与株洲产业密切相关。他们将在株洲完成两个礼拜的实习,实习内容包括参加株洲制造业企业专场招聘会、参观制造业企业、完成实操培训等。



见面会上,大学生与企业HR积极沟通。记者何春林摄

市文明办调研文明出行工作

株洲日报讯(全媒体记者/姚时美 通讯员/卢宇辉)6月6日,市文明办相关领导前往市交警支队,调研我市文明出行工作。

调研人员通过查看监控视频,了解城区主要交通路口的非机动车和行人遵守交通信号情况,以及机动车在斑马线前主动礼让行人情况。

市交警支队相关负责人介绍,今年以来,交警部门将早高峰和晚高峰上岗时间各延长20分钟,努力消除道路交通拥堵;优化长江广场等32个交叉路口信号灯的放行顺序,提高道路通行效率;充分使用20套专业电子警察设备,加大对机动车行人横道不礼让交通违法行为的查处力度,确保机动车在人行横道上的礼让率达到95%以上。

今年,市文明办将与交警部门协作,从加强基础设施建设、实施严格执法、推进文明劝导、组织礼让活动及强化宣传引导等方面发力,进一步提高市民交通安全意识,提升城市文明出行水平。

城市·观察

责任编辑:吴楚 美术编辑:王玺

1 电力支撑能力

布局未来,不都是高成长性、战略性、先导性的产业吗?例如,人形机器人、脑机接口、新型显示、人工智能这些,为什么盯着电力?

我们先来聊点别的。大家都知道,当下最火爆的赛道是人工智能(AI),这是新一轮科技革命和产业变革的重要驱动力。那你知道制约AI的瓶颈是什么吗?答案有点出乎意料,不是芯片,也不是资金。

“AI的尽头是电力!”英伟达创始人兼首席执行官黄仁勋、特斯拉创始人马斯克近期都表达了类似的观点。微软工程师更是吐槽,团队在部署跨区域GPU间的infiniband级别链接时遇到了困难,电网可能因无法负荷而崩溃。

电的重要性可见一斑。在各种官方表述中,电力往往与“最重要的基础能源产业”“第一基础产业”联系在一起,被要求优先发展。这也是“以先进制造业当家”的株洲,优先布局新型电力系统的原因所在。

“电力+”后面,可以是任何未来产业,可一旦没有电,不但传统的制造业没办法运转,即使再热门的AI、电动汽车也只能“干跳脚”。

从国省层面看,2022年3月,国家发改委、国家能源局出台的《“十四五”现代能源体系规划》中明确提出,要加强能源自主供给能力建设。随后,我省先后出台《湖南省强化“三力”支撑规划(2022—2025年)》《湖南省新型电力系统发展规划纲要》,都直指“电力支撑能力”。

从市级层面看,“3+3+2”现代产业体系加速构建,轨道交通、航空动力、先进硬质材料、电子信息、新能源、高分子新材料、功率半导体、永磁动力、北斗应用等用电需求均持续攀升,未来可能需求更大。

因此,我们有必要统一认识,“电力支撑能力”,事关城市未来。

铺「电」未来,株洲这么干

《株洲市新型电力系统建设行动计划(2024—2025年)》出台

株洲日报全媒体记者/廖喜张
实习记者/尹湘琳

区域竞争,不但要看当下,还要看未来。

制造名城谋划未来,瞄准了电力系统!最近几年,株洲电网供电能力实现跨越式突破,全市电网安全供电能力由240万千瓦增加至350万千瓦,即出现273万千瓦的历史最大电力负荷考验,依然轻松应对。

今明两年,株洲准备再干一票大的。根据最新出台的《株洲市新型电力系统建设行动计划(2024—2025年)》(以下简称《行动计划》),计划到2025年,将全市主电网供电能力提升到500万千瓦。

供电能力大提升背后,藏着制造名城怎样的壮志雄心?

2 新的第二电源

无论是产业发展,还是城市扩容、消费提升,都对电力供应提出了更高要求。据测算,到“十四五”末,株洲市电力需求可达350万到400万千瓦。对比当前供电能力,虽有富余,但空间还不够。

“宁可让电力等发展,不能让发展等电力。”市委主要领导在多个场合,都表达了提升“电力支撑能力”的坚定决心。

根据市双碳电网建设工作领导小组的调研,我市能源基础资源禀赋相对不足,用能结构不优,电能占终端消费比重偏低,峰谷差率超过50%。另外,负荷与电源时空分布不均,在空间上呈逆向分布,在时间上呈季节性盈亏,分布式新能源就地消纳需求明显。

什么意思?简单理解,资源本身不足,结果还没充分利用,如何解决?答案是“加快规划建设新型电力体系”。

作为新型能源体系的重要组成部分和实现“双碳”目标的关键载体,新型电力系统,是一种更加可持续、高效和智能的电力系统,以可再生能源为基础,通过技术创新和市场机制改革,实现电力的可靠供应和可持续利用。

建设新型电力系统,关键是提升支撑能力。株洲的做法是“两手抓”,一手抓好重大能

源基础项目建设,一手抓好风光电等新能源建设。

说起在建的重大能源基础项目,市民朋友们再熟悉不过:大唐华银株洲2×100万千瓦扩能升级改造项目,是探索城市电厂搬迁改造、退城进郊、转型升级、绿色发展的示范性项目;攸县抽水蓄能电站项目,总投资和装机规模均列湖南省第二;炎陵抽水蓄能电站项目,是罗霄山片区首个抽水蓄能电站项目,也是炎陵县单体投资最大的项目。

以新能源为主体的电力供给体系,正在扮演越来越重要的角色。炎陵龙溪风电场、浚田太湖风电场、醴陵贺家桥风电场二期三期、攸县泰山风电场等项目的加快推进或相继投入使用,正在一步步放大这种可喜的变化。

截至2023年底,全市电源装机容量355.7万千瓦,虽然火电(含生物质)依然占大头,但风光装机容量增长63.7%,风光光伏装机容量占比26.3%,已超过水电成为新的第二电源。

根据《行动计划》,我市还将进一步发力新能源建设,争取到2025年,新增陆上风电装机容量约25万千瓦以上,新增光伏发电装机容量30万千瓦以上,新增生物质发电装机容量约2.4万千瓦,为制造名城夯实能源家底。

3 打造标杆城市

重点实施智慧能源绿色互联网三年行动计划,是我市建设新型电力系统打出的关键一招。

根据部署,2022年—2024年,国网湖南电力公司将在株投资200亿元,全面推进12项工程,建成6个示范区,安全供电能力达到400万千瓦,实现“电网更坚强、服务更优质、用能更智慧、能源更绿色”目标。

市发改委经济运行科相关负责人介绍,经过2年多的建设,株洲电网安全供电能力已实现跨越式突破,成功应对多轮高温高负荷挑战,主电网“卡脖子”问题基本消除,配电网供电可靠性和供电质量显著提升。

成绩可喜可贺,但着眼未来布局,株洲并不满足。

近期,我市在全省率先出台《行动计划》,并提出了更高目标:高水平打造省内“三大三先”(智慧绿色能源互联网大平台、数字智能电力系统大应用、新能源装备制造大中心,实现清洁能源发展水平领先、安全稳定水平领先、效益效率水平领先)的新型电力系统标杆城市。

相较于传统电力系统,新型电力系统形态的最大不同,便在于储能的增加,这也是标杆城市的重要体现。储能技术可应用于调峰调频,平衡电力供需,有

助于提高电力系统的稳定性和可靠性。

我们欣喜地看到,不同储能技术路线正在株洲“百花齐放”。

例如,正在建设的攸县抽水蓄能电站项目、炎陵抽水蓄能电站项目等项目,重要功能之一便是蓄能,将承担我省电力系统调峰、填谷、储能、调频、调相、紧急事故备用等重要任务。

另外,我市还在茶陵县建设了湘赣边最大的独立共享储能电站,年储能调峰电量12万千瓦时,每年可缓解30万用户高峰用电压力。

接下来,我市还将通过“四大行动”,集中解决四个问题。

其中,能源转型高质量发展行动,主要解决能源发展“绿不绿”的问题;数智化坚强电网行动,主要解决电网建设“强不强”的问题;电力供应安全高效保障行动,主要解决电网运行“活不活”的问题;新能源装备制造领先和新型电力系统示范行动,主要解决新型电力系统支撑新质生产力发展“好不好”的问题。

更加智能化、数字化,更加绿色低碳、智慧高效,株洲“电力+”正在释放更大效应,为株洲向上提供“满格电力”。



大唐华银项目施工现场。廖喜张摄



大唐华银项目施工现场。廖喜张摄