



扫描二维码关注

早安营口

生活资讯

天气预报

今天白天到夜间
多云

风向	偏南风3到4级转
风力	4到5级阵风7级
最高气温	24℃
最低气温	15℃
降水概率	0%
舒适度指数	0级
人体感觉	舒适
紫外线辐射强度	中等

海洋预报

今天上午到明天上午

渤海有0.5到1.0米的轻浪；辽东湾有0.5到1.0米的轻浪；营口海域有0.3到0.6米的小浪到轻浪。

涨潮	00时03分332厘米
	13时10分280厘米
落潮	07时31分86厘米
	19时32分96厘米

农副产品零售价格

5月11日 (元/500克)

商品名称	规格/等级	价格
大米	标一	2.65
面粉	特一粉	2.66
鲜猪肉	去骨后腿肉	9.15
牛肉	新鲜去骨	33.61
羊肉	新鲜去骨	36.10
鸡肉	白条鸡、开膛上等	7.91
鸡蛋	新鲜完整	4.49
豆油	桶装一级浸出	62.23
菠菜	新鲜一级	2.11
芹菜	新鲜一级	2.55
大白菜	新鲜一级	1.04
白萝卜	新鲜一级	1.61
黄瓜	新鲜一级	1.75
土豆	新鲜一级	1.91
青椒	新鲜一级	2.74
圆葱	新鲜一级	1.55
西红柿	新鲜一级	2.93
蒜苔	新鲜一级	6.06
菜花	新鲜一级	3.11
韭菜	新鲜一级	2.96
茄子	新鲜一级	2.42
油菜	新鲜一级	2.22
胡萝卜	新鲜一级	2.07
豆角	新鲜一级	3.98

营口市发展和改革委员会提供

突破奔跑极限 遇见全新自己

一城山海韵，万众骏马情。自2011年创办以来，营口鲅鱼圈马拉松已深深镌刻城市印记，成为营口亮眼的城市名片，更是万千跑者心向往之的运动盛会。为定格赛事温暖瞬间，珍藏难忘奔跑记忆，传递不息拼搏力量，营口新闻传媒中心自5月6日起，面向全社会开展有奖故事征集。让我们一同倾听参与者、见证者分享的骏马精彩故事。

骏马十年——我与骏马结缘

我与骏马结缘于2023年，也是骏马举办第十届的那一年。当时我躺在大学宿舍床上刷短视频，无意间刷到鲅鱼圈马拉松的报名视频。“我是不是也可以尝试一下？不想挑战自己一次？”我在心里自问。犹豫不决间，室友一句话点醒了我：“报就完了，想那么多干嘛？我们陪你！”就这样，我们兄弟四人一起报名了半程马拉松项目。从此，我从电视机前的观众，变成了马拉松赛道上的新手跑者。

首次参赛，我的心情既兴奋又忐忑。兴奋的是第一次参与这么大的赛事，忐忑的是不知能否顺利完赛。于是，我给自己定下目标：在规定时间内顺利完赛。

比赛当天，天气凉爽。我先是按照自己的配速稳步奔跑，但因为人生首个半程马拉松，经验不足、体力储备也有限，配速渐渐慢了下来，跑到折返点时甚至萌生了放弃的念头，不由得放慢脚步走了起来。这时，赛道旁一位大爷朝我喊道：“哎，小伙，别走啊，跑起来！”简单一句鼓励，让我瞬间清醒：人生哪有一路顺遂，本就要不断克服困难，向着目标奋力前行。现在回想起来，仍格外感谢赛道旁加油助威的市民，是他们给予我前行的力量，支撑我坚持跑到终点，还成功“破二”。这个成绩在很多资深跑友眼中或许不算突出，但对于首次参赛的我，已然十分满足，因为我真正挑战并战胜了自我。

树立新的目标，迎接新的挑战

跑完首个半程马拉松后，我彻底迷上了这项考验耐力的运动，开始系统规划训练，陆续参加各类路跑赛事。2024年，第十

一届骏马升级为世界田联精英标牌赛事。我也从跑步小白进阶成为一名马拉松爱好者。那一年，我对马拉松有了更深的认知，积累了更多参赛经验，参赛目标也从安全完赛转变为冲刺个人最好成绩。

比赛当天天气并不友好，下起了中雨，且雨势随着赛程推进越来越大。雨水虽寒，但赛道旁的营口市民热情丝毫不减，大家冒雨呐喊助威。奔跑途中，我看到山海广场上的小朋友们不惧风雨，放声歌唱、欢呼鼓励。那一刻，疲惫的我瞬间充满力量，最终成功将PB缩短了10分钟。

在奔跑中领悟人生哲学

“山海有情，骏马前行”是2025年鲅鱼圈马拉松的赛事标语。随着一声鸣枪，我和一众忠实跑友再次投入这条热情的东北赛道，陪伴它继续前行。

赛道之上，我不断调整呼吸，激励自己迈步向前。因为我始终相信，只要跑起来就会有风，跑起来就能看见别样的风景。那次比赛，我虽然没能达成赛前既定目标，却收获了比成绩更珍贵的感悟：人生亦如长跑，

不必一味追求速度，也不必事与人攀比。漫漫人生征途，无论遭遇怎样的“撞墙期”，总有别样风景在前方等候。

踏山追浪，勇敢逐梦

如今的我，已然成为一名资深跑者。日常训练中，我坚持强化节奏跑、控速跑能力，还担任过多场马拉松赛事的官方配速员，同时利用业余时间参加红十字会急救培训，顺利成为一名合格的急救跑者。我希望用自己的参赛经历，带动更多人爱上跑步、挑战自我，在迎风奔跑中感受超越自我的乐趣。

骏马见证了我的青春，我也见证了骏马的蜕变。我与骏马的故事仍在继续。踏山追浪，逐梦骏马，衷心祝愿家乡的马拉松越办越好，也祝愿每一位跑友都能在这条山海赛道上，尽情享受奔跑、体悟不凡人生！

孙皓阳



辽宁省“5·12”防灾减灾宣传周活动在我市启动

本报讯 记者邓宏伟报道 5月11日，辽宁省“5·12”防灾减灾宣传周活动在我市启动，省应急管理厅副厅长张锦明出席活动。

今年5月12日是第18个全国防灾减灾日，主题为“人人讲安全、个个会应急——提高防灾减灾救灾能力”。本次启动仪式分会场设在鲅鱼圈区望

海学校和中船重工物资贸易集团鲅鱼圈有限公司，分别举办地震疏散逃生演练和火灾应急救援演练，通过视频观摩演练引导广大市民主动排查身边安全隐患，熟练掌握急救互救技能，全面提升我市防灾减灾救灾水平及急难险重突发公共事件处置保障能力。

本次活动还特别设置了防灾减灾文化集市，分为消防安全、应急救援、燃气用电、交通安全、装备展示、科普咨询、VR体验等多个特色展区，将应急科普与文化体验深度融合，让安全知识“可看、可听、可感、可学”，让市民近距离学习避灾自救技能，切实提升公众应急避险能力。

紧盯超员超载、不戴安全头盔等交通违法行为 我市交警为道路安全“严把关”

本报讯 记者刘鹏 张巍报道 日前，我市公安交管部门启动超员超载等交通违法行为专项整治行动，通过源头管控、路面严查、宣传劝导等多向发力，精准防范道路交通安全风险，切实筑牢群众出行安全防线。

此次行动紧盯重点驾驶人、重点车辆、重点路段，聚焦面包车超员、货车超载、农用车违法载人等突出交通违法行为，坚持源头管控与路面严查双管齐下。交管部门依托智能监测平台梳理风险数据，落实分级管控，向重点驾驶人精准推送短信提醒，叮嘱驾驶员杜绝违法行为；联

合交通运输等部门深入企业、农村、客运单位开展安全隐患排查，督促相关单位严格落实安全责任，从源头防范交通违法。

路面管控环节，交管部门优化警力部署，以国省道、农村路段、旅游景区等为重点区域，紧盯关键时段，采取定点检查与流动巡逻相结合模式，精准布设检查卡点，对超员超载等违法一律从严处罚，形成严管震慑。

“针对农村务农电动车出行群体，我们积极开展安全头盔免费发放与现场劝导工作，引导电动车驾驶人自觉佩戴安全头盔。同时加大客运

车辆巡查管控力度，坚决做到超员违法行为零容忍。”市公安局交警支队老边大队大队长李连臣在采访中表示，在严格执法管控的基础上，大队宣传民警深入田间地头、乡村街巷，面向村民开展面对面交通安全宣传教育，讲解超员超载、不戴安全头盔等违法行为的危害，引导广大群众自觉遵守交通法规，养成文明出行的良好习惯。他同时提醒，广大交通参与者要主动远离超员超限车辆，电动车驾驶人出行务必全程规范佩戴安全头盔，共同维护安全、有序、畅通的道路交通环境。

青春守护安全线

——记华能营口电厂燃料部运行二班

本报记者 刘征 张晶鑫

在华能营口电厂，有一支平均年龄30岁左右的青年骨干队伍——燃料部运行二班。他们扎根输煤保供一线，24小时值守、创新攻坚、精细管理，筑牢安全生产防线。凭借长期稳定的安全业绩与成效，班组荣获“辽宁省青年安全生产示范岗”称号。

华能营口电厂燃料部运行二班承担着全厂输煤系统、斗轮机作业、皮带运行监管等核心任务，是保障机组燃煤稳定供应的“源头”。工作中，班组创新采用燃料运行集控室与现场巡检联动模式，全天候守护输煤设备安全稳定运行。

安全生产，防患于未然。班组始终将隐患排查放在首位，练就了“眼到、手到、心到”的安全硬功夫。每天上煤前，他们都

要对设备进行全面巡视，仔细查看消防设施水压、测量电缆温度、检查供油泵振动是否异常。班组还主动优化工业电视监控分组，为斗轮机加装摄像头与高穿透红光灯，全面提升设备监控与应急处置能力。自2001年以来，班组在燃料设备停送电操作中严格执行规程，实现操作零事故。

面对生产中的各类难题，这支青年队伍敢闯敢试、主动攻坚。针对落煤管清理困难、冒煤堵煤等问题，班组提出的增设检查口、改造清理平台等建议，荣获企业合理化建议二等奖。为改善煤场扬尘与积水，他们积极推动种植绿植、增设排水沟、升级自动化喷淋系统。面对雨季煤湿粘堵、皮带打滑跑偏、大雾天作业视线

差等突发状况，班组总能快速响应、协同处置，通过就地人员与集控员的精准配合，有效破解安全与生产效率瓶颈。

燃料部运行二班始终以制度筑牢安全根基，持续锻造青年安全生力军。他们坚持每天召开班前会、每周组织安全活动，常态化学习安全规程、剖析典型事故案例，强化新员工现场实操指导与技能培训，让安全意识扎根每一位成员心中。

“我们班会传承好安全坚守的优良传统，始终保持责任心与荣誉感，立足本职、精益求精。”燃料部运行二班班长吴广韬说。未来，这支青年班组将继续以坚守诠释担当、以实干守护安全，为电力安全生产持续贡献青春力量。

市总工会举办劳模工匠进校园主题宣讲活动

本报讯 记者张晶鑫报道 日前，市总工会在营口职业技术学院举办“中国梦·劳动美——青言青语 匠心赋能”劳模工匠进校园主题宣讲活动，近200名师生现场聆听劳模故事，感悟匠心精神。

活动邀请辽宁省劳动模范、鞍钢股份有限公司鲅鱼圈钢铁分公司轧钢高级工程师宋远涛，结合自身工作与成长经历，从苦练“笨”功夫、将飞剪切损率降至最低，到科技创新、人才培养等方面，讲述了平凡劳动者对劳模精神、劳动精神、工匠精神的深刻领悟。他鼓励学生们树立正确的职业观，坚持学习、持续精进，勇于担当、不畏挑战，始终以劳动为荣、以奋斗为乐，争做有为青年。

同学们纷纷表示，要以劳模为榜样，刻苦钻研、锤炼本领，争取早日为祖国繁荣发展贡献力量。

中国银行营口分行举办普惠金融讲座

本报讯 记者陈涣源报道 日前，中国银行营口分行联合市个体私营企业协会举办普惠金融专题讲座。各商（协）会代表、个体工商户代表共计200余人参加活动。

讲座现场，中国银行营口分行工作人员详细解读普惠金融扶持政策及贷款贴息相关政策，全程演示贷款申请、材料准备、审核放款等关键业务环节，帮助大家高效对接金融资源。此外，活动专门设置一对一咨询答疑环节，银行工作人员结合经营主体个性化融资需求量身定制融资方案，现场解答贷款申请中的各类疑问。

活动中，中国银行营口分行工作人员还为大家普及支付安全等金融消费者权益保护相关知识。

西市区检察院携手市青企协开展“检企共建法治行活动”

本报讯 记者邓宏伟报道 日前，西市区检察院与营口市青年企业家协会联合开展“青检联企·法治青春”检企共建法治行活动，以法治力量护航企业高质量发展。

活动中，检企青年代表走进市青企协会会员企业，了解企业发展中遇到的法律难题。检察干警围绕合同管理、劳动用工、知识产权保护等方面存在问题，给出建议并开展普法宣讲。

西市区检察院第三检察部罗竣方表示，西市区检察院持续加强法治化营商环境建设，设立“绿色通道”，常态化开展“送法进企业”活动，聚力打造“河海西检·千知鹤”知识产权保护品牌，建立全省首家“侨检驿站”，依法保护各类市场主体，前瞻服务保障“十五五”目标任务，精准服务涉外法治建设。



营口燃气集团提醒广大用户：

关闭灶前燃气阀门可以有效地切断燃气，防止因燃气灶的熄火保护功能失效、燃气灶故障或者胶管老化往外放泄，从而引发燃气爆炸事故。

24小时燃气服务热线：2827777

