

李思获得2026环法挑战赛世锦赛女子系列组冠军

从乐山到法国 用车轮丈量梦想的距离

■ 记者 何思源

2025年11月,她在环法挑战赛乐山站夺冠,拿到直通法国的入场券;2026年7月,她以7小时16分59秒的成绩,站上2026环法挑战赛世锦赛女子系列组最高领奖台,成为首位登顶该项赛事的中国女选手。从乐山到法国,中国女子自行车运动员李思,凭借着顽强的毅力和坚定的信念,不仅为自己赢得了荣誉,也是为中国自行车运动在国际舞台上赢得了更多的关注和尊重。

时间回到2025年11月30日,环法挑战赛乐山站。李思以3小时29秒的成绩斩获挑战组女子冠军,正是凭借这一成绩,她拿到了直通2026环法挑战赛世锦赛的资格。彼时的她或许还未料到,这张在乐山赢得的入场券,不仅将她送到了法国的起跑线,更将她送上了最高领奖台。乐山站的冠军,成为她通往法国之巅的第一块基石。

当李思如愿站上法国赛场的起跑线时,等待她的是一条极具挑战性的赛道——全长170公里,累计爬升高达5500米。

对于绝大多数国内选手而言,如此长距离叠加超高爬升的比赛极为罕见,多数长距离赛事为平路赛道。“我参加的绝大多数比赛,很少有有这么长距离和这么高爬升的。”李思坦言,这对她也是一次严峻考验。事实上,这并非李思首次挑战环法赛道。在去年的比赛中,她因前半程发力过猛,导致后半段体能严重枯竭,最终成绩并不理想。那一次的经历让她意识到,在如此极限的赛道上,仅凭一腔热血远远不够,节奏与策略才是制胜的关键。

于是在今年的比赛中,李思调整了战术——不再急于在前半程抢占位置,而是全程稳扎稳打,精准控制输出功率,同时注重途中的能量补给。从营养摄入到配速分配,每一个细节都经过精心策划。正是这种冷静与克制,帮助她最终成功登顶。

赛后,李思坦言,自己与乐山的渊源远不止一场比赛。“我刚开始骑车时,第一次小长途路线就是挑战从成都到乐山,单日往返260公里,为的就是中午到乐山吃钵钵鸡,然后再骑回来。”目前生活在成都的李思笑着说,对她而言,乐山不仅是一个比赛地,更



李思获得2026环法挑战赛世锦赛女子系列组冠军。

受访者 供图

是她骑行生涯的福地。

从乐山到法国,从一碗钵钵鸡到世界冠军领奖台,李思用车轮丈量梦

想的距离。这名首位登顶环法挑战赛系列赛的中国女选手,正以坚持与热爱书写着属于自己的骑行传奇。

井研县:用心呵护老人 一缕清凉沁人心



老人们在阅览区安静阅读。

本报讯(刘书杰 记者 赵径文/图)入伏以来,持续高温给老年群体的健康安全带来挑战。井研县社会救助福利中心立足老年群体身体特点和生活实际,从饮食调理、文娱适配、健康守护、安全防护等多维度发力,全力保障125名入住老人清凉、健康、安全。

近日,记者走进井研县社会救助福利中心看到,院内活动室、生活区空调开放,清凉舒适。多功能观影室内,一些老人正在观看经典影片;文娱活动室里歌声悠扬,老人们合唱经典老歌;棋牌区、阅览区也有不少老人在休闲娱乐。丰富多样的室内活动,让老人们的夏日生活充实又惬意。在饮食保障方面,该中心后厨针对老人夏季养生需求精心调配膳食,每日选用新鲜食材熬制清热解暑的粥品,菜品以清淡易消化为主。餐后,护理人员还会将西

瓜等新鲜水果送到每位老人手中。

今年82岁的李可书婆婆在该中心居住了7年。“这里生活过得好,工作人员也很关心我们。平日里大家可以聊聊天,或是唱唱歌、看看电影,比一个人在家热闹多了。”李可书告诉记者。

井研县社会救助福利中心主任范利介绍,针对高温高湿天气,中心切实完善各项安全预案,组织工作人员逐一排查院内消防设施及各类电器设备,每日进行两次安全巡查,及时发现、消除安全隐患。同时,根据老人身体情况,合理使用空调,提供清淡饮食,尽量安排老人开展室内活动。当地社区卫生服务中心的医护人员也常态化为院内老人开展健康体检,针对高龄、失能、行动不便的卧床老人,主动入室巡诊,帮助老人健康、安全度夏。

乐山高新区:

发放5.9万元救助金 “巾帼爱”暖人心

本报讯(记者 倪琨 宋腾)8月5日,乐山高新区妇联联合安谷镇妇联,举行2026年“嘉幅情怀 护幼成长”公益项目救助金发放仪式。

仪式上,乐山高新区妇联相关负责人将5.9万元救助金逐一发放到9名受助妇女及家属手中,并向大家详细介绍了公益项目基本情况、近年来募集资金及救助成效,希望各级妇联组织守牢公益初心、做实精细帮扶,鼓励受助妇女坚定信心、乐观面对挑战,同时呼吁社会各界持续携手聚力,壮大巾帼关爱力量。

据了解,“嘉幅情怀 护幼成长”公益项目是乐山市妇联立足本土打造的巾帼关爱品牌,聚焦全市低保妇女、患“两癌”困难女性、留守儿童、事实无人抚养儿童等特殊群体,搭建社会募捐、精准救助、长效关怀一体化帮扶平台。2023年以来,在爱心市民和团队的踊跃参与下,乐山高新区累计募集善款(含上级配捐)15万余元,已帮扶困境妇女儿童28人,发放救助金15.9万元(其中本级募集资金15.035万元、市级救助资金0.865万元),切实将社会爱心资源精准送到最需要的群众手中。

沙湾区:

夜间排查护平安 织密消防安全防护网

本报讯(李红佼 记者 罗曦)8月6日晚,沙湾区消防救援局组织开展夜间火灾隐患排查整治专项行动,对辖区重点场所开展隐患排查整治。

检查组先后来到辖区宾馆、加油站和居民小区,实地查看场所消防安全管理制度落实情况。在宾馆,检查人员重点对常闭式防火门是否完好有效,疏散通道、安全出口是否畅通,应急照明、灭火器等消防器材是否完好可用,员工消防器材实操能力等情况开展细致检查,现场督促场所负责人整改排查发现的问题,要求强化内部防火巡查,落实夜间值班值守。

在加油站,检查人员对场所消

防设施器材维护保养、易燃易爆区域防火管控、安全操作规程执行等情况进行核查,叮嘱工作人员严格落实防爆防火各项举措,抓实日常隐患自查。

在居民小区,检查人员则重点排查电动自行车违规进楼入户、楼道停放、飞线充电等突出隐患,向物业强调电动自行车管理工作要求,督促物业落实管理责任,及时劝阻各类电动自行车违规行为,从源头降低火灾风险。

下一步,沙湾区将持续加大夜间消防监督检查力度,紧盯重点领域风险隐患,推动隐患闭环整改,切实守护辖区群众生命财产安全。



文明你我他

马边白杨槽村:小积分攒出好习惯,换出好风气

■ 龙飞飞 张海嵩 记者 罗晓玲 文/图

8月3日清晨,马边彝族自治县苏坝镇白杨槽村的“积分超市”门口,陆续有村民拿着积分卡前来兑换生活用品。货架上,大米、食用油、洗衣粉等商品码放整齐,村民们用平时参与志愿服务、环境整治等攒下的积分兑换需要的物品,脸上满是笑意。这看似平常的一幕,背后是这个彝族山村一场持续四年的治理变革——用“小积分”攒出好习惯,换出好风气。



向村民宣传积分制。

立规矩 一把尺子量到底

白杨槽村曾长期面临乡村治理的共性难题:干部干、群众看。改变始于2022年,白杨槽村启动乡村治理积分制试点,2023年积分制管理实现全村覆盖。村“两委”经过反复调研,制定出台《乡村治理积分制管理实施细则》,将志愿服务、人居环境、村务参与、移风易俗、遵纪守法等事项逐一量化赋分,形成一套清晰的操作体系。

见实惠 攒积分蔚然成风

积分制要持久有效,既靠荣誉感,也靠获得感。村民吉石叶子主动清理房前屋后杂物,又参与河道清淤,合计挣得15积分,随后到“积分超市”兑换了洗衣粉和毛巾等生活用品。周边邻居看到后,也陆续加入环境整治的队伍中。

同样受益的还有村民阿罗拉铁。他长期照料村里一位独居老人,还主动参与防火巡逻、清扫环境卫生。2026年3月,阿罗拉铁获得32积分,加上获评村里“文明新风示范户”奖励的20分,共兑换了价值52元的生活用品,这对收入并不

宽裕的他来说切实减轻了一些日常开支压力。

“积分换实惠,做好事有面子”,如今,这句朴素的话在白杨槽村已成为村民们的共识,大家参与热情越来越高,主动问积分、抢着干公益蔚然成风。



村民在“积分超市”兑换商品。

几年治理探索的成效,白杨槽村用一组数据交出了答卷:全村871户、3890人全部纳入积分制管理,参与率100%;累计积分35000分,完成兑换1500人次,折合物资价值35000元;矛盾纠纷数量较实施前下降75%,人居环境达标率达到87%;已评选文明户270户,年均开展志愿服务约80次、参与320人次。

更深层的变化在数据之外。如今的白杨槽村,村民房前屋后干净整洁,

看成效 白杨槽村焕新颜

乱搭乱建、大操大办等陈规陋习基本杜绝,孝老爱亲、邻里互助蔚然成风。村民的主人翁意识显著增强,文明习惯在日复一日的积分累积中逐渐养成,家庭更和睦了,邻里更和谐了,群众的获得感和幸福感不断提升。

白杨槽村党支部书记俄涤大哥表

示,村里将持续推进积分制扩面提质,进一步细化积分指标,新增产业发展、反诈宣传等加分项。丰富兑换内容,增设民族特色物品,联动周边商家拓展兑换品类。同时,完善“川善治”平台功能,推动积分申报、审核、兑换、公示全流程线上运行,提升透明度和便利性。

乐山是我家 文明靠大家