



“花城绿捡跑”第二场荔枝湾开跑

9区“广州好人”为环保打CALL

信息时报讯(记者 古晓彤)昨日,300跑友一起加入了由信息时报社、微社区e家通主办的2018“花城绿捡跑”的环保跑步潮流。明星义工、“广州好人”及各路跑友秉承着愿花城广州更洁净、更绿色的共同理念,在美丽的荔枝湾景区再次相聚。

明星义工、广州好人助力捡跑

为了让捡跑的环保理念和生活方式更深入民心,主办方特别邀请了“全国最美志愿者”任永全担任绿捡领跑大使,带领300跑友领跑新时尚,以吸引更多人关注到社会公益活动中。

任永全表示,此次“绿捡跑”活动有着独特的标签,是他参加过最有创意的一场环保公益活动,既能达到健身的效果,也能为美丽的花城贡献一份力量,数百跑友用姿态和决心,弘扬着良好的作风。

此外,来自天河、越秀、荔湾、番禺等9个区的“广州好人”,组成好人方队助力本次捡跑活动,希望通过其社会影响力和号召力,让爱护环境能成为日常生活的一部分,让捡跑成为社会各界积极参与的生活方式。

广州好人、“托举哥”周冲也参与其中,他对本次绿捡跑活动赞叹不已。“一般的公益活动只是比较注重形式,而此

次活动更有实质性,更贴近参与者的生活,更具有公益环保的意义。”他说,他也常参加去公园捡垃圾、去社区帮老人打扫卫生等公益活动,希望用自己的实际行动带动身边更多人参与到环保公益事业当中。

捡跑既能环保又能健身

作为系列活动的第二场,本场活动将时尚捡跑与“食在广州”元素两者巧妙结合,选择了在荔枝湾景区举行。跑步路线涵盖泮塘到荔枝湾涌一带,那里既是古代羊城八景之一的“荔湾渔唱”,同时也是广州著名的“老字号美食一条街”。

随着一声长笛鸣起,跑友们纷纷大步向前跑,与此同时,不忘捡拾身边的大小垃圾。然而,捡跑并不是“捡拾”与“慢跑”那么简单,其动作大有学问。开跑前,松风跑步俱乐部的专业跑团教练为跑友们进行捡跑跑姿的专业指导,他提醒,很多人直接弯腰下蹲去捡垃圾的动作是错误的,在快速的奔跑中突然停下来进行弯腰下蹲的动作,会对腰、脊柱造成一定的影响。

“正确的捡跑应该是,先观察周边的环境是否安全才停下来,然后先跨出一个腿,两个腿再做小弓步下蹲动作,要注意挺直腰杆和呼气。”该教练介绍



昨日,有许多小朋友加入到捡跑活动。信息时报记者 陈引 摄

说,以正确的姿势进行捡跑,能有效地锻炼到腰腹部、腿部、臀部以及身体核心,是一项多功能健身运动。

捡跑打卡赢取福气“锦鲤”

值得注意的是,本场活动中加入了任务卡的环节。参与者在捡跑时不仅可以沿途领略千年商都饮食文化与风采,还可以发挥自身的创意,以及呼朋唤友参与捡跑的能力,告别“吃土”,赢取一份福气满满的“锦鲤”——汇集玛氏箭

牌糖果(中国)有限公司和广东各大知名老字号的美食福利。

活动中,玛氏箭牌糖果(中国)有限公司企业事务副总裁滕钢表示,希望绿捡跑这一活动能让更多市民了解到玛氏箭牌倡导的“包好不乱丢”环保理念,让我们共同创建美丽洁净的家园。

记者看到,沿途上跑友们一边积极捡垃圾,还不忘拍照打卡做任务。

据悉,2018“花城绿捡跑”最后一场活动将在南沙举行,届时将有800多名跑友加入捡跑大军。

志愿者为鸟儿搭建“百宝箱”

广州动物园丰容工程升级,动物吃喝要付出劳动

信息时报讯(记者 黄熙灯 通讯员 梁毅彪)木板装订成小木屋,木屋里插满竹棍、竹筒、松球、丝瓜囊,然后将木屋挂在树上……昨日,部分志愿者在广州动物园飞禽大观现场为鸟儿打造“百宝箱”——昆虫屋,以让鸟儿在自己捕食的同时得到锻炼,恢复天性。据悉,广州动物园的丰容福利工程已升级,丰容工作遍及园内所有动物种类。

昆虫屋是鸟儿的“百宝箱”

你插一根木棍,我嵌一截竹筒,他放一个松球,……11日下午3时许,几个志愿者在飞禽大观鸟趣苑紧张而有序地为鸟儿们打造“昆虫屋”。才几分钟的时间,他们就先后打造了三个“昆虫屋”,然后一一绑牢在树上。

“昆虫屋挂上去就会有昆虫飞进来产卵。”广州动物园相关负责人告诉记者,当昆虫一多,鸟儿就会飞过来觅食,这样它们就会不再依赖人工喂食,成为自食其力者,其捕食能力就会逐渐提高,最后达到野外生存的能力。

“不只‘粮仓’那么简单。”该负责人解释说,昆虫屋不仅可以提供粮食,还可提供娱乐——在鸟儿的眼里,那也是个玩具,鸟儿可以通过觅、啄食等动作,得到食物和乐趣。更重要的是,它们在捕食昆虫的时候要付出更多的时间和精力,其天性得到恢复,各种能力也相应得到提高,从而获得更快乐、

自信、潇洒和健康。

粪便尿液能让豹子兴奋不已

把食物藏起来让动物寻找,从而不再“饭来张口”;按照不同的地区和气候模拟生态环境打造笼舍,让动物仿佛生活在“老家”;墙绘花草树木乱石,还动物“真实”大自然环境……据介绍,广州动物园丰容工作组于今年11月正式成立,根据不同动物的行为习惯及生活习性设计相应的丰容措施,提升园内野生动物的幸福指数。

“这截树木用鹿的尿液浸泡了,豹子闻后立刻兴奋起来。”广州动物园相关负责人一边给记者看视频一边给记者解释。视频中,只见一头豹子闻过树木以后,立刻像变了一头狮子似的,萎靡顿时无影踪,而是变得更威猛:先是在树木上反复来回地闻,然后抬头四望,目光如炬,仿佛一只鹿就藏在附近,而自己马上要采取行动……

“这叫气味丰容。”该负责人介绍说,豹子、老虎等大型猫科动物是顶级的猎手,对气味十分敏感,野外的它们靠气味就能辨别猎物的位置。据了解,丰容工作组成立以来已发动管理人员、饲养员和志愿者为园内的灵长区、草食区、猛兽区的动物馆舍进行了环境丰容、食物丰容、气味丰容等。下一步将继续努力通过丰容,满足园内容物的生理和心理需求。



志愿者们为鸟儿打造昆虫屋。

信息时报记者 叶伟报 摄

名词解释

什么是丰容?

丰容(enrichment),动物园术语。在圈养条件下,丰富野生动物生活情趣,满足动物生理心理需求,促进动物展示更多自然行为而采取的一系列措施的总称。通过构建和改变动物的生活环境,允许动物表现出正常的行为和为动物提供更多选择的机会,用来排解动物的无聊,这是提高动物福利的一个重要技术工作。

丰容的途径包括环境丰容、食物丰容、感知丰容、认知丰容及社群丰容五大方面,其中环境丰容让动物笼舍得到了更大的升级改造,动物不再被冷冰冰的铁笼包围,而是居住在贴

近生态自然、屋外野生感更强的居所里。

国际公认的动物福利认为动物们应当享有的五大自由:(1)不受饥渴和营养不良困扰的自由;(2)不受恐惧和忧虑紧张的自由;(3)不受身体和环境不适的自由;(4)不受痛苦、伤害和疾病的自由;(5)能够表达正常天性的自由。一般来说,在人工圈养条件下的野生动物通常较难“享受”到最后那条“自由”,而丰容就是根据动物的生物学特性和原栖息地环境特点,通过采取食物和环境等方面的刺激,使动物展示出更多自然行为、恢复其原有天性。