

跑进电影,穿越历史,何润东也来助力 5000 余名“女神”畅跑“圆明园”

本报记者 朱郑远

本报讯 生活中,她们是母亲、妻子、女儿;工作中,她们是同事、伙伴、队友,但在上周末,她们统一以跑者的身份汇聚到一起。3月9日,2019横店女子精英跑(以下简称女子跑)在东阳横店圆明新园景区鸣枪开跑。来自全国各地近5000多名女性跑者用她们的力量、速度,展现了“女子力”。

本次女子跑的时长为3个小时,赛道全长10公里,横跨春苑和夏苑景区。因此,参赛者在跑步途中可以尽情欣赏位于赛道沿线的古代皇家建筑、江南古典园林和西洋建筑群。当高颜值、大长腿的姑娘们迈着坚定的步伐,奔跑在古韵和历史环绕的皇家建筑群之间,成为了赛道上最引人注目的焦点。

来自杭州的跑友王芳和周璇此次结伴而来,虽然不是第一次来横店,但能享受到这场以宠爱为主的盛会,两人感言不虚此行。“在这一路仿古建筑群的陪伴下不断向前,简

直目不暇接,就是有一点不足天公不作美——地上湿滑,跑起来难度颇大。”她们一再表示,下一次若有机会还会参加。

赛道上,一群身着运动服、头戴兔耳朵的男性跑友与“粉色海洋”显得有些“格格不入”。记者了解到,这是赛事主办方特意通过择优招募专业健身教练、运动达人 and 电台男主播,打造的一个由帅哥组成的“陪跑团”。值得一提的是,大热剧《那年花开月正圆》中吴聘的扮演者何润东,也作为助跑大使参与了本次赛事,与女性跑友们热情互动,并担任领跑员。

此外,在本次女子跑的现场,基本每一位参赛者都头顶着“我是女王”“我是女神”“本宫最迷人”等别致有趣的头饰,记者了解到,作为一场女性专属的赛事,主办方更加注重呵护女性的需求,主办方在每一位选手的参赛包中都放入了头饰,作为一份小礼物赠送给女性跑友。

不仅如此,主办方还为优胜跑友们准备了特别的“妇女节礼物”:以精英组为例,奖品为LV包包、卡地亚项链、LAMER海蓝之谜套装、SK II神仙水套装、Dior真我香水、TF黑金黑管口红……获得精英跑冠军的冯燕清兴奋地说:“能获得这样的礼物,也是一个意外的惊喜,也很感谢主办方细心的安排,给予我们更多肯定。”

此外,本次女子跑在趣味性上也是颇花心思,结合横店圆明新园景区的景致特色,沿途设置了打卡区、演



员互动区(加油站),使众多跑友既可以参与面对面互动,又能与标志性景观合影。



足行奉化 缘结山水

3月9日,庆祝新中国成立70周年·宁波市全民运动会选拔赛暨2019“足行奉化缘结山水”系列户外活动(大堰站)在宁波奉化区大堰镇举行。共有来自宁波各地的户外运动协会、户外俱乐部和奉化区户外运动协会下属各登山俱乐部、户外群等600余名户外登山徒步爱好者冒雨参加了此次活动。

通讯员 周力文/摄

不向阴霾低头 医院自编健身操

连日来的持续低温阴雨造成呼吸道和心血管疾病高发,影响人们的身心健康。绍兴市人民医院急诊室里,每天都挤得满满当当的。据了解,从春节至今,这波急诊高峰就一直持续着。

绍兴市人民医院急诊科主任丁国娟介绍,连日低温阴雨天气,很多人都没有抗住,不仅仅是小朋友,很多成人也中招了,不少都是一家人一起倒下的,医院急诊每天接诊的内科患者就多达400-500人,急诊一直处于饱和状态。

为了应对这一情况,市人民医院心内科护士编创了一套“弹力操”,胸外科、呼吸科和感染性疾病科的护士们则联合发明了一套“呼吸操”,两套操通过室内运动的方式,可以使心肺功能和全身肌肉关节得到有效地锻炼,帮助病人尽快康复。

“吸气,双臂上举,呼气……”在医院,只见10多位患者和患者家属在感染性疾病科护士的带领下练起了做操。据了解,这套“呼吸操”是护士们根据病人的年龄、层次和力所能及的体能进行编创,简单易学。医务人员教患者和家属一起做操,在轻松、快乐的环境中驱走阴雨带来的阴霾,让身体变得更加健康。

“呼吸科很多病人的肺部功能在逐渐衰弱,特别是年龄越来越大了以后,肺功能趋向于老化,我们想通过锻炼,让他们能像正常的人一样呼吸。”感染性疾病科护士长吴伟芳表示,患者学会后,在家就可以练习,从而帮助病人强化肺功能。

(通讯员 丁凯 金汉青)

高手如云! 256个跑团齐聚滨江最美跑道 2019浙江马拉松接力赛燃情开跑

见习记者 汤仲国

本报讯 “最后50米了,加油冲刺啊!”“快到了,快到了!”“坚持住!”……3月9日,杭州滨江最美跑道上热闹至极,2019浙江马拉松接力赛在此鸣枪开跑,来自全国各地的256支队伍,1500余位参赛选手在钱塘江畔展开了一场高手对决。

据悉,浙江马拉松接力赛今年已连续第3年举行,与往届一样,比赛面向省内89个区县及全国主要跑团开放报名,采用接力形式,分4棒完成42.195公里里程。此外,本届赛事还送出了380余个杭马直通名额。比赛高手扎

堆,“体制外一哥”李子成、浙工大跑神雷辉、2018杭马国内女子冠军陈林明、2018杭马半程男子冠军林鑫……

“今年比去年人数翻了足足一倍,公开组名额不到两天就被抢完。除了传统的公开组和县区组,今年我们还增设了媒体跑团、警察跑团和医师跑团。”负责本次赛事运营的浙江午马体育文化策划有限公司董事长赵青松介绍。

经过激烈的争夺,最终浙大户外以2小时21分46秒的成绩赢得公开组冠军,遂昌路跑以2小时31分47秒的成绩成为县区组冠军。

“我跑步不到一年,趁这个机会来体验一下。一开始跑时天空还飘着点小雨,所幸的是很快放晴了。就像是我的比赛状态,开始的时候会有些害怕,但是跑着跑着就越来越轻松了。”来自杭州银行跑团的陆宽笑着说道。

省体育竞赛中心主任陶自力表示:“浙江马拉松接力赛的举办一方面是为了满足城市发展的需要,全方位展示城市建设发展和城市的人文历史;另一方面也为广大跑友提供同场竞技的场所,为社会各界搭建一个平台,让大家能够在这个平台上有一个充分的展示。”