



导 读

练习八段锦、太极拳
可增强防病治病能力

>>>详见5版

的哥们们的“健康加油站”



>>>详见6版

数字盘点卡塔尔世界杯



>>>详见8版

“零度”马拉松，激发出“百度”健身激情

——昨日开跑的甬马、瑞马记者之观察与思考

本报记者 赵 恺 易龙吟



独家观察

随着疫情防控政策优化之后,上个周日,我省同时迎来两场马拉松赛事:2022宁波马拉松和2022瑞安半程马拉松。同一天,深圳南山半程马拉松有超过16000人参赛。如此背景下,马拉松赛事的举办有什么特殊意义?当大家在期待马拉松赛事时,他们都在期待什么?

赛事组织者期待: 激发更多人的全民健身热情

12月18日上午,宁波马拉松在睽违三年后的再度回归,全马、半马项目在报名启动伊始就被一抢而空,共吸引了近万人参赛。温州瑞安,半程马拉松4000多名跑者也于当天上午激情开跑,其中有不少跑者来自省外和市外。

两场马拉松,“热闹”之中不乏“门道”。为何要办一场马拉松赛事?

宁波市副市长朱欢在接受采访时表示,今年马拉松具有特殊含义,

希望以“甬马”为契机,激发宁波全民运动热情,让大家能以积极昂扬的态度去面对生活和工作。

随着疫情防控措施的优化,确实为办赛带来了更多便利。以瑞安半程马拉松为例,只要健康码是绿码,体温正常,温州市内参赛者持48小时核酸阴性证明,市外持24小时核酸阴性证明就可以参赛。从现场来看,跑者们参赛的热情非常高,一场马拉松赛事,不仅带动大家参与全民健身的热情,也能提醒大家疫情当下更要注意运动健身。

随着一些地方感染人数的增加,确实参赛的同时也要做好防护工作。不少跑友表示,参加宁波马拉松是一次重振信心、提振士气的好机会。宁波市鄞州区长跑协会秘书长缪建明说:“多参与体育运动,增强体质才能更从容应对疫情的到来。”

路跑爱好者期待: 生活和工作都能回归正常

当年的马拉松有多火?以杭州

马拉松为例,2019年,杭马成为“双金”赛事,在预报名结束后,共有139899人报名,创造了杭马报名人数的新高。

马拉松,已经不仅仅是一场赛事,更是一种文化。就算在疫情严峻的2020年,仍有不下万人报名参加杭马,不过严格的防疫政策,对于市外、省外的外跑者来说增加了一些负担,更是把国外跑者拒之门外。

宁波资深跑者沈惠敏在接受记者采访时说,“对跑友来说,疫情防控优化调整是一个好消息,我们可以选择性报名参加全国范围内的马拉松赛事。”他打趣道,“不过这也意味着全国各地的精英跑者也会来参与浙江境内的马拉松赛事,我们大众跑者想要跑出好名次的机会也越来越少了。”

这样轻松的语气也是跑者内心的一个缩影,从参加集体赛事的小心谨慎,到欣然与全国高手同场竞技,马拉松的回归将是体育赛事回归正常的一个起点。

“零度”马拉松 更要做足准备工作

低温环境下的冬季其实是马拉松赛事的淡季,低温确实会对参赛者产生较大的考验。不过为何两场赛事依然吸引一万多名跑步爱好者?

缪建明是本次宁波马拉松的官方兔子,配速4小时45跑完全程,这比他平时跑的全马速度要慢一些,他坦言,这是自己第一次这么低的温度中参加比赛。因此,宁波马拉松组委会赛前也是发出了低温提醒,并及时开通退费通道,鼓励大家量力而行。在过程中,两地马拉松的组委会都做好保障工作,提供姜茶、保温包等补给。缪建明说:“平时这么寒冷的天气也是要跑步的,只是没有参加过比赛,只要做足了准备工作,这样的天气参赛对于跑者来说也是一种挑战。”

沈惠敏则建议,在冬季跑马赛前一周进行适应性“体验”,让自己心中有数,建立适合自己的低温跑马状态调整方式、衣着方案、补水方式等。

浙江发布打造“浙里康养”金名片实施意见 到2025年,参加体育活动的 老年人占比达到25.5%

本报记者 陈素琴

本报讯 日前,浙江发布《关于加强新时代老龄工作打造“浙里康养”金名片的实施意见》。做好新时代老龄工作、加强“浙里康养”建设,践行以人民为中心的发展思想、是扎实推动共同富裕的必然要求,也是积极应对“银发浪潮”冲击、应对人口老龄化趋势的迫切需要。

《意见》分总体要求、完善多层次社会保障体系、打造高质量多样化养老服务体系、健全全周期健康支撑体系、推动多业态老龄产业发展、营造老年友好环境、强化全方位工作保障七部分。

《意见》提出,到2025年,全省人均预期寿命达到82.5岁左右,经常性参加体育活动的老年人占比达到25.5%,老龄产业走在全国前列,为共同富裕背景下应对人口老龄化提供制度成果、实践成果和理论成果。到

2035年,共同富裕社会体系下的幸福康养生活愿景基本实现。

此外,《意见》也提到了要丰富老年人精神文化生活、强化数字赋能以及加强队伍建设。目前,我省依托“浙里健身”,已经实现了健身场地、国民体质监测、科学健身指导、交流培训与老年体育宣传的掌上办公。《意见》的实施,将有力指导“十四五”期间我省老年体育各项工作的不断开展,提升老年生活的质量。

据悉,2015年至今,我省已经实现省、市、县(市、区)以及乡镇老年体协组织实现全覆盖,街道、行政村老年体协占比均在97%以上,社区达到96%以上,老年体协组织建设覆盖率明显高于其他社会体育组织。目前,我省已经建成老年体育现代化村(社区)近50个,老年体育活动中心(俱乐部)911个。



14! 队史新纪录

12月17日晚,CBA常规赛浙江稠州金租男篮102:60大胜辽宁,14连胜创造队史新纪录。

>>>更多内容详见7版