

全球跑步日来临,我市跑步大军正在不断发展壮大 跑步者构成通城亮丽新风景线

每天清晨和夜晚,在公园绿地的步道、在滨江大道的路边,总会看到通城跑者的潇洒身影。随着全民健身理念的不断深入,近年来越来越多的通城市民迈开双腿奔跑在城乡大地。跑步,强健了跑者的体魄,磨炼了跑者的意志、丰富了跑者的生活……他们的运动英姿,构成新时期通城一道亮丽的风景线。



南通跑步选手合影。记者王全立

十年前通城跑者人数很少

金香是“爱跑一族”跑步俱乐部负责人,这是我市规模最大的一支跑步社团。金香与跑步已牵手10年,当年她作出这一举动,目的是减肥。“选择跑步减肥,原因很简单,因为跑步对场地要求不高,相对而言技术动作比较简单。”金香告诉记者,不过10年前的南通城,跑步的人真不多,那时她和爱人经常在南

通职大操场锻炼,周围很少有人有人在跑步,除了快步走就是散步。2013年,金香成立了“爱跑一族”跑步俱乐部,第一批会员仅10多人。“当时,不少跑友对长跑相关知识了解得很少,那年我爱人发动俱乐部跑友报名参加周边城市举行的一场马拉松赛,一名会员问他马拉松是什么。这件事后来成为‘爱

跑一族’的经典段子。”前些年,国内掀起一股马拉松热,南通跑马队伍不断发展壮大,徐海荣、姜永平、季燕正是在此背景下加入“爱跑一族”的。去年暑期的一天,季燕在紫琅湖畔跑步时与“爱跑一族”一名成员相识,对方邀请她加入这个组织,于是季燕成为“爱跑一族”的新成员。

诸比赛见证跑者队伍壮大

“爱跑一族”是个团结和谐的组织,加入这个大家庭后,季燕越跑越爱跑,越跑越能跑,去年12月参加了在市区紫琅湖举行的一场半马比赛,此前单次最长里程仅为15公里的她,顺利跑完21公里全程,用时2小时30分左右。“跑到终点那一刻,我真的很开心!”没多久,季燕遇到更开心的一件事,体检一切正常,连多年未治好的胃炎

酸也消失了。前些年,姜永平和徐海荣都是带着减肥的目的选择跑步的,如今他俩都甩掉了一身赘肉,身体各项指标一切正常。“一些同事看了我的体检报告单后都很惊奇。”徐海荣开心地说。如今,跑步已成为他们3人生活不可缺少的一部分。姜永平一周保持五六天的运动密度,南通和周边

城市举办的马拉松赛经常能看到他的身影,“这几年体重一直控制在60公斤左右,很多人都说我不像40岁。”“这几年,我目睹了南通跑步大军的不断壮大发展,如今‘爱跑一族’会员上千人。”金香告诉记者,2017年通州开沙岛举办10公里比赛,当时参加人数不足千人。此后两年,比赛全程延长到21公里(半马),参赛人数达到两三千人。

跑步其实也是一门大学问

跑步人人会,似乎不用教。其实,这是对跑步的误解。“每天何时跑步,每天跑多少,配速如何掌握,这些都是有讲究的。”市体育科学研究所所长、市体育科学学会秘书长汤剑文说,“有关研究结果表明,每天最适宜长跑的时间段是清晨、傍晚和晚上。”汤剑文提醒说,如果选择清晨或晚间跑步,一定要在空腹状态或饭后一小时后跑,否则不利于消化。傍晚是指下午5时前后。

每天跑步多少公里为宜?配速多少才合理?这些问题可谓“公说

公有理,婆说婆有理。”汤剑文建议,每位跑友的能力有高低,从科学健身角度讲,每天跑15~30分钟为宜,如果带有减肥目的,运动需超过30分钟。经常跑步的人应该定期体检,以便了解自己的身体状况是否适合跑步。配速的掌握,以跑步时可以正常和旁人说话为宜。近些年,通城建设力度不断加大,不少市民家门口出现了公园、绿地和小游园,适宜跑步的场所越来越多,“绝大多数公园、绿地和小游园内辟有步道,步道材质一般为彩色沥青,弹性好于柏油马路、水泥

路,在步道上跑步可以起到一定缓冲作用,有利于对膝盖的保护。”汤剑文说,如果觉得天天在公园、绿地和小游园跑步还不过瘾,不妨定期到新城区、中创区和五山一带过把瘾,那里有更理想的健身场所,如:环紫琅湖步道、南通海港引河智慧步道、五山附近的滨江步道、环植物园步道等,前两个步道去年入选“全省最美跑步线路”。上述经典步道以及通吕运河两岸步道,集运动、观景于一体,堪称跑者的天堂。心动不如行动,一起跑起来!

本报记者王全立

LG杯世界棋王赛16强战进行 通将杨鼎新对弈韩国名将金志锡

晚报讯 第26届LG杯世界棋王战赛16强战昨天开枰。今日,祖籍南通的世界冠军杨鼎新将对弈韩国名将金志锡,如获胜他将闯进八强。LG杯创办于1996年,每年举办一届,是现存世界性围棋比赛中历史最悠久的赛事之一。杨鼎新以国内等级分排名第二的身份直接进入16强赛。经抽签,与他争夺八强的棋手是韩国名将金

志锡。进入16强的选手中有9名来自韩国,中国有5名棋手取得这一轮比赛资格,另4人是柯洁、毕昱廷、陶欣然、檀啸。杨鼎新与LG杯赛相当有缘,2019年2月14日,他在第23届LG杯世界棋王赛决赛2:1力克队友时越,跻身世界冠军行列。此外,杨鼎新获得过中国天元赛冠军等佳绩。 记者王全立

省青少年摔跤锦标赛落幕 南通健儿捧得五金创近几年最佳成绩

晚报讯 5月30日,江苏省青少年摔跤锦标赛在泰州姜堰落幕,市体育运动学校代表队获得5金5银7铜的好成绩,创近几年最好成绩。据了解,市体育运动学校摔跤队派出35名运动员参赛。该队教练吴伟介绍说,经过数日鏖战,张俊德、孙荣彬、王昭健、王浩瑞分别获得男子古典式65公斤级、男子古典式92公斤级、男子古典式48公斤级、男子古典式85~95公斤级冠军,桑钰琪获得女子自由式57公斤级冠军,王子

祥等12名选手获得5枚银牌、7枚铜牌,另有9名选手获得五至八名的较好成绩。本次比赛设古典式、自由式两大项,每个大项均设少年甲组、乙组和丙组3个组别。市体育运动学校训练处处长、摔跤队教练徐军说,今年参赛主要目的是了解各级别对手的实力,在做好知己知彼的前提下抓好今后一年训练,为明年举行的省运会取得佳绩创造良好条件。我市开展摔跤运动近20年,培养出包括江苏首个全运会冠军张高泉在内的拔好手。 记者王全立

让公交车视线盲区无死角 通州区新能源公交安装电子后视镜

晚报讯 昨天,记者从南通汽运集团通州畅行公交获悉,通州畅行公交火车站班线126路刚更新为新能源纯电动公交车,从车辆外观到安全管理设备装置,呈现出科技化、信息化特点,值得注意的是,通州畅行公交为新“上线”的126路公交安装了两块形似“耳朵”的电子后视镜,进一步提升了车辆智能水平和安全系数。电子后视镜通过智能成像功能,在保证不影响驾驶员正常驾驶视线范围的基础上,将公交车

的各个视线盲区“无死角”地呈现在视频窗口中,能有效减轻驾驶员日常驾驶的紧张程度,防范公交车因盲区而导致的“碰瓷”“刮蹭”等行车安全事故。道路交通状况日益复杂多变,对于事关公众安全的城市公交车而言,盲区范围远比普通人想象的要大。“无论是前方盲区,还是左、右A柱盲区和后视镜盲区,都是传统后视镜难以克服的痛点。”南通汽运集团通州畅行公交相关负责人介绍。 记者严春花 通讯员曹勇 曹单金

“双改双满意,我们在行动”

“红军,走了很远的路,两个字”,“长征”,“对”;“我们医院是全国首家什么医院”,“无红包”,“对”……在同事间默契配合中、在台下观众的掌声和喝彩声中,南通三院“白衣心向党,守廉润初心”党史党规党纪知识竞赛不断掀起高潮。5月27日下午,一场集知识性、趣味性于一体的“白衣心向党,守廉润初心”党史党规党纪知识竞赛在5号楼多功能厅举行,各党支部6支参赛队各显神通,上演了一场激烈有趣的“烧脑”大战。市纪委监委派驻市卫健委纪检监察组组长徐夏应邀出席活动,院领导班子成员、支部书记、党员及群众代

表100余人与会。本次党史党规党纪知识竞赛作为医院党史学习教育和“5·10思廉日”系列主题活动的重要组成部分,院党委、纪委高度重视,将其分为初赛、复赛、决赛三个阶段。5月初的初赛中,组织各党支部全体党员通过手机小程序答题;5月18日的复赛中,9个支部选派“精英队员”参加了淘汰赛,最终6支代表队挺进决赛;27日下午的决赛前,6支队伍通过抽签决定组别和题库。为了增加比赛寓教于乐的趣味性和广泛参与的互动性,每支队伍配备了5名亲友团成员,共同参与趣味答题环节,可谓“党味”十足,“趣味”横生。比赛现场,选手们比脑力、拼手

比脑力、拼手速、趣比画、接红歌 ——三院党史党规党纪知识竞赛精彩掠影

速、趣比画、接红歌,气氛热烈,“硝烟”滚滚,将活动氛围不断推向高潮。经过四轮比赛的激烈比拼,外科一支部和行政一支部均斩获245分的全场最高分,比赛进入最为激动人心的加时赛。“回答正确!加20分”——最终,外科一支部眼疾手快,抢答成功,以265分力克群雄,荣膺第一。市纪委监委派驻市卫健委纪检监察组组长徐夏就本次活动进行了总结点评:一是高度重视,组织有力,切实提高了党员思想觉悟和理论素养,提高了基层党组织和医务人员的创造力、凝聚力和战斗力;二是赛有所得,学以致用。大家在参与比赛的同时,收获了知识、提升了

素质,形成了共同提高的良好局面,充分体现了“以赛促学”;三是知行合一,赛出新局面。广大党员干部职工要把对党的忠诚转化为担当实干的具体行动,把对党的信念转化为当先锋、打头阵的昂扬斗志,在医院高质量发展中积极担当作为。纪委书记葛锦说,在喜迎建党百年,共沐廉洁清风的日子里,南通三院“白衣心向党,守廉润初心”党史党规党纪知识竞赛将党史学习教育与“5·10思廉日”活动相融合,目的是让党史党规党纪和廉洁教育更加深入人心,也在寓教于乐中更有成效。党委书记蔡卫华表示,通过此次竞赛,大家在比拼中学习交流,推

动党史学习教育入脑入心,进一步坚定党的群众路线和全心全意为人民服务的根本宗旨,用党的光荣传统和优良作风坚定信念、凝聚力量,用党的实践创造和历史经验启迪智慧、砥砺品格,不断推动医院高质量发展,真正做到学史明理、学史增信、学史崇德、学史力行,以更加优异的成绩迎接建党100周年。活动在全体人员齐唱《党啊,亲爱的妈妈》的深情歌声中圆满结束。

