

热爱跑步的女教师陈兰——

用脚步丈量生活的精彩

□ 张晓晖 张云

如果不是看到她在赛场上挥汗如雨、英姿飒爽地跑步,很难将这位文静的女子与马拉松健将联系在一起。自2010年参与马拉松运动至今,她在国内各大小赛事中取得了不俗的成绩,已然成为高邮跑步协会的一面旗帜。近日,记者采访了这位“热爱跑步的女教师”——陈兰。

丈夫拽着她去跑步

陈兰今年39岁,是高邮第一小学的语文老师。说起自己的跑步经历,她笑着告诉记者:当初是丈夫拽着她去跑步的。

1997年,生完女儿的陈兰,体重升上去就没降下来,体型走样不说,体质也下降了。丈夫王广中是跑步爱好者,为增强妻子的体质,培养妻子的运动热情,他拉着陈兰一起去体育场跑步。刚开始的时候,陈兰感到十分吃力,跑完一圈就气喘吁吁,几次提出想要放弃。但是,王广中仍是坚持每天带着她一起跑,从一圈开始,慢慢增加到两圈、三圈……直至每天坚持跑十圈。

在丈夫的引导和督促下,陈兰坚持了下来。一年多后,陈兰不仅身材匀称,而且精力充沛,人也变得特别自信。

“每次跑步的时候,风迎面吹来,有一种飞起来的感觉,每个细胞都兴奋起来了,整个人都充满了活力。”陈兰笑道。正因为此,她给自己起了个网名叫“蓝色的山风”。

朋友领进马拉松

2009年底,她在与一个朋友聊天时,无意中得知这位朋友加入了一个马拉松QQ群,并跟着群里的成员跑马拉松。好奇之下,陈兰也加入了这个QQ群,从此与马拉松运动结下了不解之缘。

“自从进入马拉松运动圈子,一下子唤醒了我的激情,让我疯狂地爱上了这项运动。”

开始跑马拉松的时候,周围很多同事、朋友

都说:一个女人,应该以家庭为重,花这么多的时间、精力去跑步,还不如多干些家务活。对于这些话,陈兰总是一笑而过。

丈夫生意忙的时候叫陈兰去帮忙,她开玩笑地说:“我现在除了做好工作、照顾家里,剩下的时间都留给跑步了,这是我生活的乐趣。我没有时间去帮你。”为此,丈夫很理解。

“挑战极限的勇气、超越自我的信心、坚韧不拔的意志、永不放弃的坚定。这是马拉松的精神,也是我一直以来勉励自己的话。没有什么比身体健康、心灵健康重要。”陈兰这样说服丈夫。

陈兰跑马拉松的成绩越来越好,渐渐成为群里的领头人。她常向周围的朋友和学生宣传跑步的好处,并对学生笑言:“老师最大的爱好就是跑马拉松!老师希望你们也能有坚韧不拔的毅力,无论遇到什么困难,都不要轻易放弃……”在她的带动下,不仅周围的朋友与她一起跑步,就连好多学生也爱上了这项运动。

跑步路上同伴多

由于对跑步运动的热爱,陈兰很快找到了跑步组织——高邮跑吧,活泼、开朗的她积极参与跑吧活动,很快与“跑友”们打成一片。采访中,陈兰跟记者谈起了她跑步的两个搭档“老张”和“大树”,她说:“是他俩将我引上了马拉松之旅”。

2010年元旦,陈兰得知高邮跑吧的创建人“大树”报名参加厦门国际马拉松赛后,十分羡慕。几天后,在体育场跑步时,她遇见了与“大树”要好的“老张”。当得知已50多岁的老张也报名参加马拉松赛后,陈兰脑海中一下冒出了挑战自我的想法,“马拉松不在于能不能,而在于想不想。”

2011年4月25日,经过5个月系统训练的她参加了扬州国际半程马拉松赛。没想到首次

参加马拉松半程赛,她就取得了1小时54分钟的好成绩。“从半程到全程,过了30公里这个坎就没事了。”明确目标后的陈兰跑步的劲头更足了,每天下班就去体育场训练。在“老张”和“大树”的鼓励和伴随下,陈兰又一鼓作气参加上海全程马拉松赛,取得了4小时零8分钟的好成绩。

在后来多次的共同参赛中,她与“老张”和“大树”建立了深厚的友谊。他们还经常组织跑吧的成员活动,被跑吧成员笑称为“三剑客”。

2011年7月10日,高邮长跑协会成立。8月14日“三剑客”发起了首次环城跑步活动,当天陈兰一马当先,扛着跑步协会的大旗,带着队友们迎着烈日跑步。

为了方便“跑友”们跑步,陈兰利用下班时间,与大家一起去,丈量了运河两边堤岸,做上里程标志。她说,有了里程标志,“跑友”们在跑步时才能做到心中有数,才能更好地控制节奏,训练才会更有成效。

“跑马”归来再出发

回顾2011年,陈兰谈起了感受最深的几大赛事:大连国际马拉松赛,她完成了自己的计划——跑进四小时;兰州国际马拉松赛,她在平均海拔1800米的高原上跑完全程,取得了女子第二十名的好成绩;北京国际马拉松赛,在左腿负伤的情况下,她取得了4小时零5分的成绩;上海国际马拉松赛,虽然左腿伤痛没有复原,但在队友们的帮助下,她依然跑出了3小时54分零3秒的成绩;厦门国际马拉松赛,她跑出了3小时59分的佳绩。至此她实现了一年跑完全国“四大马”的目标。

今年我国举办马拉松的城市从去年的21个增加到了30个,而对于陈兰来说,2012年,依然是“跑马”的一年!忙碌的一年!幸福的一



跑吧“三剑客”

年!因为她的脚步不会停歇!

跑吧网站上有位跑友说过这样一段话:“人们所拥有的许多东西,其实都是过眼烟云、身外之物,而且不一定名副其实,因为现在假的东西太多。唯有健康的身体才是自己的,才是第一位的……马拉松纪念牌是凭着自己的双脚一步步丈量出来的,是心路历程的记录,弥足珍贵。在耄耋之年,把玩这块纪念牌,回忆起往事,你会倍感自豪。”

陈兰对这段话一直记忆犹新。那42.195公里是用自己的汗水与智慧丈量出来的,不掺杂任何水分,经过长途跋涉到达终点处的成就感让人永生难忘。

陈兰说:“马拉松是一种文化,更是一种精神。在马拉松征途中,能快跑我决不会慢跑,能慢跑我决不会走路。马拉松跑的就是激情,就是活力,更是一种生活态度!”

记者感言:看着充满激情与斗志的陈兰,记者感叹,是跑步赋予了陈兰生活的精彩,使她的生命散发出如此热烈的光芒。如今,马拉松不再是令人却步的极限运动,马拉松在郟城正逐渐成为一种时尚,一种全民参与的健身运动,一种积极向上的生活方式。如果你愿意,同样可以投入到这数万人的大军中,尽情地在跑道上释放属于你的灿烂!

责任编辑 郭兴荣

扬州市明码实价实施办法

通告

全市广大经营者:

现将《扬州市明码实价实施办法》予以刊登,请遵照执行。高邮市物价局 2012年3月22日

第一条 依据《中华人民共和国价格法》、《关于商品和服务实行明码标价的规定》(国家发展和改革委员会令第八号)、《禁止价格欺诈行为的规定》(国家发展和改革委员会令第十五号)等法律、规章和《江苏省明码实价规定(试行)》(苏价规[2011]10号)的有关规定,结合本地实际,制定本《办法》。

第二条 在本市行政区域内从事商品销售或向消费者提供服务(以下统称商品)的行业(含通过互联网、电视、报刊等方式从事经营活动的)法人、其他组织和个人(以下统称经营者),应当按照本《办法》实行明码实价。

第三条 经营者标价,应当遵循合法、公平和诚实信用的原则。

第四条 经营者在销售商品或向消费者提供服务时应当实行明码实价,做到一个商品只有一个价格,经营者对商品进行折扣销售,应标示折扣后的实际价格,且应当做到按所标示的价格进行销售或提供服务。

第五条 实行会员制的经营者,可以对入会会员实行优惠价格。

实行会员制销售的经营者应当在营业场所公示入会的条件和要求,并在营业时间内为有入会意愿的、符合入会条件的消费者办理入会手续,不得设定办理入会的截止日期。经营者按会员等级、类型实行不同折扣优惠的,应当在消费者入会前书面告知消费者;消费者可以按书面告知的等级享受不同折扣的优惠。除此情形,均应当按商品实际标示的价格进行销售。

第六条 经营者标示的价格应当是消费者向经营者一次性支付的人民币数额。

经营者以允许消费者分期付款的方式销售商品或服务,并以此为由加收合理费用的,应当明确予以标示。

第七条 除国家有明确规定外,同一商品不同数量(或者批量)包装价格的平均价,不得高于该商品单件价格。

第八条 生产者在商品外包装上印有商品价格的,经营者应当按照本《办法》的规定,使用经价格主管部门审核的标价签重新标示价格。如果标示的价格与外包装印刷价格不一致的,经营者应当将生产者印刷的价格去除。

第九条 经当地价格主管部门审核的服装等可以使用吊牌标价的商品,应当按规定在吊牌上标明商品的名称、产地、货号、规格、等级、质地、计价单位、零售价格、物价员姓名或者代码等内容,并按吊牌标示价格销售商品。如果不能按吊牌价格销售的,经营者应当将吊牌价格去除后,再使用由价格主管部门监制的标价签进行标价销售。

第十条 使用打码机标价的范围,仅限于纽扣、女式头花等品种繁多、价格不一且标价签难以标示的小商品,其他商品如服装、鞋帽、化妆品等不得使用打码机标价。

第十一条 经营者销售属于政府指导价或者政府定价的商品,其外包装或者吊牌价格与政府指导价、政府定价不一致的,经营者应当予以去除,并按照政府指导价、政府定价及标价规定进行标价。

第十二条 经营者以低于标示价格销售商品的,应当将标示价格降为成交价格,且三日内不得再以高于实际成交价格进行销售。

第十三条 经营者按照原标示价格没有成交的,可以自主降低标示价格,降低价格后三日内不得恢复原标示价格,也不得以高于降价前的价格标示价格。因自主原因降低标示价格时,不得有宣称降价、优惠、打折等使消费者产生降价误解的行为。

第十四条 经营者开展促销活动(包括在标示价格之外给予消费者优惠的)应当真实,有明确的促销时限,标示价格不得等于或者高于本次活动前七日内在本交易场所成交的最低交易价格;如前七日内没有成交的,不得等于或者高于本次活动前最后一次交易价格。

第十五条 新开业的经营者自开业之日起十日内开展促销活动的,不受前款规定限制。

第十六条 经营者在促销时开展赠送(包括商品、积分等)活动的,应当标明赠送的商品或者积分价值(价格)。消费者不愿意接受赠送的,经营者应当按照标示价格减去赠送价值(价格),与消费者结算或者将相当赠送价值的现金返还消费者。赠送价值(价格)低于商品价格1%的除外。

第十七条 经营者开展“满即送”或类似促销活动,除满足前款赠送要求外,以总的购买金额作为赠送条件的,还应当有单价低于活动起点总金额的商品销售。

第十八条 经营者开展促销活动时,不得赠送(返还)购物券(包括电子券)。

第十九条 经营者促销活动中赠送属于商品配套用品,或者属于同类商品小包装的非市场销售物品,不受本条第一款的限制。

第二十条 促销活动(包括促销宣传)中给予消费者优惠的商品数量如低于经营者正常经营时的销售数量,应当明确标示可供销售(或者赠送)的商品数量;不得以“数量有限、售完为止”以及相类似的方式表示,并保留赠送记录及相关资料,以备查证。

第二十一条 经营者促销宣传广告中的价格优惠应当真实,明确优惠促销期限,并对宣传广告中的价格标示承担责任。经营者宣传广告(含经营者自行印制现场发送的或向会员传递促销的宣传广告)标示价格发生错误的,应当在不少于三家市级主流媒体上予以更正,更正之前应当履行原宣传的价格承诺,不得以店堂告示的形式免责。

第二十二条 经营者销售商品或提供服务,应当保留销售清单、日报表等销售记录和台帐,准确记录所销售商品的价格,并保存完整的价格资料。对公开宣称降价或促销的商品和服务,应当按照规定使用降价标价签,并保留降价或促销前的成交记录和核定价格的有关资料,不得弄虚作假。

第二十三条 经营者不能提供或者提供虚假的降价或促销前的成交记录的,其所标原价为虚构价格。

第二十四条 经营者应当自觉接受价格主管部门和社会监督,如主动向价格主管部门提供价格监督检查所必需的帐簿、单据、凭证、文件以及其他资料。

第二十五条 经营者不执行本《办法》,违反价格法律、法规、规章的,由县级以上价格主管部门依据相关规定予以处罚。

第二十六条 本办法自2012年5月1日起施行。