

我市 46 名跑友“上马”凯旋

12月2日,我市跑步协会46名参加第17届上海国际马拉松赛的选手,以全部跑完全程的成绩凯旋。记者在第一时间在邮采访了他们。

跑过一个风雨马拉松赛

许多读者都知道,不久前的广州马拉松赛上,两名参赛的小伙子不幸身亡。此事的发生,对上海马拉松赛的举办,是个严峻的挑战。

市跑步协会会长尤泽勇在接受记者采访时,没有回避广州马拉松赛中发生的那不幸的一幕。他说,自己作为上海马拉松赛的参与者和组织者,特意在出发前召集参赛人员开会,了解他们的身体状况和心理状态。结果,48名报名参赛人员仅有2人由于假期等因素未能成行,其余人员均雄心勃勃地表示,不会受广州马拉松赛影响。他们于比赛的前一天中午11时,义无反顾地赴上海参赛。此次我市参赛人数比去年增加了14人。

已多次参与和组织我市长跑爱好者参加马



陈兰到达终点



尤泽勇到达终点

拉松比赛的尤泽勇说,此次上海马拉松赛同以往的赛事相比,还真具有挑战性。

12月2日那天,他们清晨4点起床,5点出发,6点就站在赛道上(比赛7点开始),出发地点是外滩陈毅广场。上海当天风很大,又下着雨,气温仅8℃。尤泽勇告诉记者,当时雨下得较大,运动鞋已经湿透,寒气袭人。对于这样的不利因素,许多参赛选手却十分兴奋,他们认为,这是对人的意志和体质的一次考验,在雨中跑马拉松,“爽”!

半程马拉松赛的18公里处左右和全程马拉松赛的35公里处左右,是许多参赛选手的“鬼门关”。到了这个时刻,选手往往是心有余而力不足,呼吸困难腿发胀。能够跑完全程的选手对此都有同样的体会,参加马拉松赛,就是一个信念“坚持”。在“鬼门关”坚持住了,黎明前的黑暗就会消逝,胜利就会向你招手。

尤泽勇说,这届上海国际马拉松赛有许多举措值得借鉴。在赛道出发处,打出的宣传口号具有强烈的鼓动性:“航母已出海了!哥们,跑吧”;在“鬼门关”处,其宣传口号是“哥们,累了吧?不行,明年再来。”充满了人性关怀,不让退赛者难堪。

“上马”故事多

据介绍,我市46名参赛选手中有9名女性,其中4人参加全程马拉松赛。市一小的陈兰年龄不算大,但已是马拉松(全程)赛场上的一名老将。这次她的成绩是3小时47分,跑进了女子前100名,为第63名。这可是了不起的佳绩,因为前100名成绩的记载,不分专业选手与业余选手。

上海国际马拉松赛是我国每年举办的多个马拉松赛事中,最吸引外国选手的赛事之一。据了解,此次有3万多人参赛,其中外籍选手有7000人左右。因此,陈兰取得女子全程马拉松赛第63名的成绩实属不易,她为高邮跑步协会立了大功。

此次上海马拉松赛,我市选手中还出现了一匹“黑马”钱伟荣。他在家行二,人们戏称他“钱二”。上海马拉松赛结束后,人们笑称他“钱

一”。他是我市男子选手中成绩最好的(3小时23分)。

马拉松全程赛对业余选手而言,成绩4小时是分水岭。能跑进4小时的业余选手,可称为马拉松赛中的佼佼者。而人到中年

的钱伟荣去年的成绩就跨进佼佼者行列(3小时55分),仅一年的时间,他就将自己的成绩提高了32分钟,是名副其实的“黑马”。

我市还有翁晓越(3小时25分)、刘勇、韩广强(3小时35分)、夏瑞松(3小时36分)、朱建华(3小时39分)等选手跑进4小时“大关”。这足以说明我市跑步协会会员的成绩不俗。

我市跑步协会里还有一批年过半百、老当益壮的跑友。市跑步协会副会长曹明多年前就在运河堤上以步行和慢跑锻炼身体,而且早已与一些志同道合者形成了一个固定的跑步团体。

今年以来,曹明已连续参加了扬州、高邮和上海三个半程马拉松赛,而且成绩是逐步提高:高邮马拉松赛成绩比扬州马拉松赛提高15分钟,上海马拉松赛成绩比高邮马拉松赛提高18分钟。

说起参加马拉松赛,曹明兴奋不已。他说,以前对马拉松赛很是畏惧,听说有人在马拉松赛中猝死很是恐惧。因此,他对马拉松赛运动员充满敬意,且有高不可攀的感觉。谁知道自己过了50岁,还能在一年之内连续参加3次马拉松赛,实在不敢想。这就是挑战自我、战胜自我的体现。

“跑马”的技巧

客观地说,马拉松赛是一项挑战极限的体育运动,人体的肌肉、器官和代谢功能都会受到一定程度的损伤。因此,如果参加马拉松赛,就应该遵循安全、科学的训练方法。



钱伟荣告诉记者,由于现在城区道路质地较硬,他一般先在市体育场的塑胶跑道上跑几圈,待身体感到发热了,然后才跑出体育场,进行越野跑。

对每天跑多少、一周跑多少的安排也很讲究。第一次参加马拉松全程赛的王凤鸣说,她是去年才喜爱上跑步这项体育运动的,平时就在家门口的运河堤上跑跑。今年春天到体育场跑步后,认识了陈兰,在她的指导下,自己开始有计划、有针对性地练习跑步。现在是连续两天大运动量,一天小运动量;每两周跑一次30公里。因此,跑步成绩提高很快,也因为如此,才有信心报名参加上海国际马拉松赛。

在马拉松赛的参赛过程中,如何合理安排膳食和分配自己的体力也颇有文章可做。参赛前的晚餐不能吃得过饱,但必须吃好;参赛当天的早餐既不能吃得过干,也不能吃得过稀,而且还必须保证营养。比赛的前5公里不能跑得太快、太猛;5公里后,参赛人员之间的距离拉开,空间大了,这时可以加快步伐。

目前,我国举办马拉松赛的城市越来越多,而且已由大城市向中等城市推进。我市在今年10月2日也成功举办了一届马拉松赛(半程),据说,这是我省(市)级城市中首家举办马拉松赛的城市。

跑步是一项简单、低成本、枯燥的体育运动,而热爱跑步者,却乐此不疲。他们说,跑步让男人更有口福,让女人更健美。

跑步吧!不要刻意追求什么,坚持一个冬季,它会让你成为一个强者;再坚持一个冬季,它会让你成为一个刚强的人。

夏阳 任仁 / 文 张振群 / 摄

本报讯 3日凌晨2时许,屏淮路某超市发生一起蒙面持刀入室抢劫案件,犯罪嫌疑人崔某持刀将受害人金某捅伤后逃跑。警方经缜密侦查,于4日下午2时许在三垛镇某网吧将犯罪嫌疑人崔某抓获,仅用36小时便破获一起蒙面持刀入室抢劫案。

据查,犯罪嫌疑人崔某是一名木工,家住卸甲镇,今年31岁,因平时喜欢玩赌博机,所以干活都是“三天打鱼两天晒网”,一直入不敷出。为了给自己多弄点闲钱花,1998年、2000年和2011年,他曾先后三次因盗窃被判刑。

今年12月3日凌晨,崔某从市区某网吧出来,考虑到不久要给工人发工资,而自己作为木工工头,已身无分文,于是就想铤而走险弄一笔钱。打定主意后,崔某便在大街上闲逛,寻找目标。走到屏淮路某超市时,他看到该超市后墙可以翻越,便决定从该超市下手。进入超市前,崔某戴好事先准备好的面具和手套,采用拉防盜窗的方式进入超市。崔某刚进入超市不久,居住在超

持刀入室抢劫

我市警方 36 小时破案

市二楼的金某夫妇就被超市内安装的报警器惊醒,随后下楼查看。在楼下的超市内,金某夫妇以及另外一名亲戚发现崔某正在盗窃超市收银台里的现金。为了抓住他,金某等三人与崔某相互扭打在一起。打斗过程中,崔某掏出随身携带的匕首对金某等三人进行威吓,最终金某的左手被崔某捅伤,崔某劫走现金数千元并从超市窗口处仓皇逃逸。

案件发生后,市公安局高度重视,迅速成立专案组全面开展案件侦破工作。副市长、市公安局局长高长明主持召开案情分析

会,要求刑侦部门认真梳理相关线索,快速破案,坚决打击犯罪分子的嚣张气焰,积极维护社会治安大局稳定。公安民警在第一时间赶到事发现场,通过调取案发时该超市的监控录像,发现录像中的作案男子在作案时所戴面具与去年发生的另一起盗窃案中犯罪嫌疑人所戴面具极其相似。经过多方缜密侦查及详细对比,民警们最终确定崔某具有重大作案嫌疑。随后,市公安局向全市各乡镇派出所以及相关单位等发出协查通告。12月4日下午2时许,正在三垛镇某网吧上网的崔某被抓获。

年终岁尾,正是“两抢一盗”案件的高发期。公安机关提醒广大市民和店铺业主,一定要加强自身安全防范意识,特别是临街店铺,在加强人防的同时要加大对监控设备等技防设施的投入,以便一旦发生案件,能及时为公安机关快速破案提供线索。 邮公宣 玮玮

责任编辑
张维峰

艾滋病防治基本知识

初步了解艾滋病 艾滋病是一种至今还不能治愈的严重传染病。大家俗称的“艾滋病”是从英文缩写“AIDS”来的。它的医学全名为“人类获得性免疫缺陷综合症”。艾滋病病毒能够破坏人体免疫功能而使人体不能有效抵抗各种感染和肿瘤的发生,最后将导致感染者死亡。说艾滋病是严重的传染病是因为目前尚无任何药物能够治愈艾滋病,也没有能够预防艾滋病的疫苗。目前广泛用于治疗艾滋病的抗病毒药物,虽然能有效控制病情,但不能将病毒从体内彻底清除,也不能彻底治愈艾滋病。

艾滋病的传播途径 艾滋病的传播途径有三条:性接触传播、血液传播和母婴传播。

艾滋病病毒可通过性接触传播。因为性交或其他形式的性行为,如肛交时,感染者体内的艾滋病病毒很容易随精液或阴道分泌物进入对方的体内。世界范围内性途径是艾滋病病毒的主要传播途径;在我国,性途径传播也已成为主要的传播途径,并且在艾滋病病毒感染者中所占的比例不断增大。无保护的性行为(不使用安全套)是艾滋病病毒经性传播的主要原因。性伴越多感染艾滋病的危险性越大。患有性病(如梅毒、淋病等)的人更容易感染上艾滋病,故应及时治疗性病和使用安全套。共用注射器静脉吸毒是经过血液传播艾滋病主要途径。使用没有经过彻底消毒的刀、针等器械纹身、扎耳、拔牙等侵入性操作也能传播艾滋病。艾滋病病毒经母婴传播可以通过怀孕、分娩、喂奶(哺乳)将艾滋病病毒传给婴儿。

感染艾滋病病毒后的症状 已感染艾滋病病毒的人可以没有任何

症状,但他们能够将病毒传染给其他人。感染艾滋病病毒的人开始可能没有任何症状。通常,感染艾滋病病毒的人要经过7-10年的时间才会出现症状,发展成为艾滋病病人。这个时期医学上称为无症状期或潜伏期,它的长短因人而异。有些感染者在潜伏期也可能出现类似感冒的症状,如发热、疲倦、周身不适、腹泻、咳嗽等,有的还有浅表淋巴结肿大或出现皮疹。

刚感染艾滋病病毒的人不是立即就能检测出体内的艾滋病病毒,一般需要2-12个星期(最长不超过6个月)才能检查出来。这个时期医学上称之为“窗口期”。在这个时期虽然查不出艾滋病病毒抗体,但是感染者仍然具有传染性。

咨询检测服务与防治指导 有关艾滋病的任何问题都可以打电话咨询,寻求指导和帮助。

各地疾病预防控制中心和定点的医疗机构提供免费的艾滋病咨询和检测服务。这些咨询和检测服务不仅免费,而且为咨询者、检测者保密。艾滋病病毒感染者要积极主动寻求医学指导,尽早采取有效治疗和保健措施,对延缓发病和取得较好的控制效果有着很重要的作用,同时也减少传播的机会。

艾滋病的预防 艾滋病传播途径十分明确,只要阻断三条病毒传播途径就完全可以预防艾滋病。预防经性途径传播艾滋病 预防经性途径传播艾滋病首先是避免多性伴,其次是性交时正确使用安全套(避孕套)。夫妻双双彼此忠诚,可以保护双方免于传染性性病和艾滋病。即使已经采用了上环或结扎等避孕措施,为了预防艾滋病、性病和乙肝、丙肝等疾病,仍然需要使用安全套。预防经血液途径传播艾滋病 吸毒是严重危害健康的行为,拒绝毒品,不共用注射器,不使用未消毒的注射器静脉注射毒品。预防经母婴途径传播艾滋病 已感染艾滋病病毒的妇女尽量避免

怀孕和哺乳可以预防经母婴途径传播艾滋病。

已经查出感染了艾滋病病毒的妇女能否怀孕应到专业医疗机构或妇幼保健机构咨询意见。感染了艾滋病病毒的妇女如果发现已经怀孕应及时到专业医疗机构或妇幼保健机构咨询意见,听从医务人员的指导。

不必恐惧艾滋病 与艾滋病病人及感染者的一般生活和工作接触不会传播艾滋病,不必恐惧与艾滋病感染者和病人接触。

艾滋病不会通过咳嗽和打喷嚏传播,也不会经马桶圈、电话机、碗筷、茶杯、汤勺、毛巾、床单等物品接触传播。艾滋病也不会通过游泳池或公共浴池传播。蚊虫叮咬不会传播艾滋病。与艾滋病病人或病毒感染者共同劳动、工作、说话聊天、进餐、娱乐都是安全的,一般接触(如握手、拥抱)不会感染艾滋病。

“四免一关怀”政策 平等对待艾滋病病人及感染者,贯彻我国政府对艾滋病病人和感染者的“四免一关怀”政策,给予他们关心和帮助。

对农村居民和城镇未参加基本医疗保险等保障制度的经济困难人员中的艾滋病病人免费提供抗病毒药物;在全国范围内为自愿接受艾滋病咨询检测的人员免费提供咨询和初筛检测;为感染艾滋病毒的孕妇提供免费母婴阻断药物及婴儿检测试剂;对艾滋病病人的孤儿免收上学费用;将生活困难的艾滋病病人纳入政府救助范围,按照国家有关规定给予必要的生活救助,积极扶持持有生产能力的艾滋病病人。关怀、不歧视艾滋病病人和感染者,帮助他们积极采用抗病毒治疗,为创建和谐社会而努力。

周涛

