

“跑步让我重新认识了自己”

——记我市马拉松爱好者张朝强

在人们传统印象中,马拉松是只有高水平专业运动员才能参与的项目,但随着人们对健康体魄的不断追求,马拉松也迎来了越来越多的业余选手。我市的张朝强就是其中之一。

身高1.74米、体重72公斤,这应该算标准身材。但之前张朝强的体重却是90公斤。一个40岁的中年男子,从跑步开始,使自己的体重乃至生活发生了改变。“是跑步让我重新认识了自己:没有一个好身体,什么事都干不成!”张朝强的这番话很实在。

从小喜爱运动的他,钟情于足球,从中学一直踢到大学。上班后,由于工作和家庭原因,他成了一名看客。数年不运动的他,去年被朋友重新拉回了球场。几场球赛下来,张朝强就拉伤了肌肉,三个多月才痊愈。站在

体重秤上,张朝强不敢相信自己的眼睛:90公斤!“得想法把将军肚瘦下去!”张朝强选择了跑步这种原始而简单的运动:“体育运动项目很多,健身方式也很多,但我感觉跑步是最方便的运动项目,只要一鞋,到处都可以进行跑步锻炼。”留意跑步信息、学习跑步知识、加入市跑步健身协会、与跑友交流信息……跑步,让张朝强重新找回了自信。

“一开始是两三公里、三五公里地慢跑,经过一两个星期适应后,我逐渐加大运动量,增加路程,提高速度。”张朝强说:“半年后,一个健康、自信、快乐的我重新回来了。我也由衷地喜欢上了这项不需要器械、不受场地限制、人人都会的简单运动。”

为检验自己的实力与勇气,在跑友

的推荐下,张朝强参加了4月19日举行的扬州国际半程马拉松赛。

“燃烧的感觉!”对人生中第一次参加马拉松赛的感觉,张朝强这样描述。

据张朝强介绍,这次比赛有来自全世界43个国家和地区的3.5万名选手参赛。4月19日上午8时,随着发令枪响,参赛选手如潮水般冲出起跑线。由于参赛选手较多,枪响大约7分钟后,张朝强才随着人流来到出发大门下。“双脚踏上计时感应板,按下了手表的start键,当时的我热血沸腾。”张朝强回忆起那一幕显得异常激动。跑到18公里后,张朝强开始掉速,为避免受伤,他不敢再发力,速度明显慢了下来。接近20公里处,他重新加快了速度,超越了部分选手,在大家加

油声中冲向终点。“2分16秒,7200名。其实成绩无所谓,关键是我迈出了第一步。”张朝强说:“这次马拉松赛坚定了我长跑下去的决心和信心。下半年,我决定参加杭州国际全程马拉松赛,进一步检验自己的实力和勇气。”

半年多的跑步运动,让张朝强深受其益。长跑,不但让他感受到了运动的酣畅淋漓和成功后的欢乐,还起到了强身健体的作用。5月21日,张朝强体检报告显示他身体各项指标全部为良好。医生的评价让他心花怒放:血管弹性非常好,心率还不到60次/分,快达到运动员的标准了。

俗话说:“一花独放不是春,万紫千红春满园。”虽然马拉松是在与孤独竞赛,但张朝强不想独自享受健康。

“我想让更多朋友了解马拉松,用实际行动带动更多人参与这项体育运动。”张朝强说。

是不是每个人都适合马拉松这项运动呢?平顶山学院体育系副主任孔祥认为:“马拉松毕竟是一种极限运动项目,对参赛者的要求其实是很高的,加上现代人的体质状况呈总体下降的趋势,像有心血管疾病者、过度肥胖者、平时锻炼比较少的人,我并不建议他们参加马拉松,因为危险系数很高。我的经验是,每周运动三次,每次运动时间一小时内,且身体没有明显不良反应的人,可以尝试马拉松,最好是能适应两小时以上连续高强度运动的人,应对马拉松更保险些。”

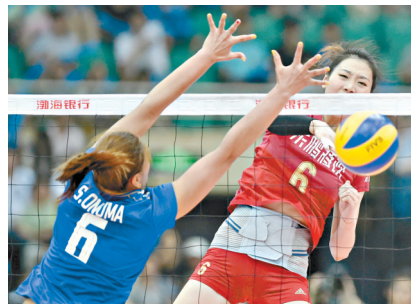
(本报记者 华谦)

新闻速览



申冬奥优秀音乐作品发布

5月27日,成龙(右)参与创作并演唱的歌曲《叫醒冬天》被评为评委会特别推荐歌曲。当日,“北京申办2022年冬奥会暨北京奥林匹克音乐周优秀音乐作品发布会”在京举行。本次活动共推选出9首北京申办冬奥会优秀音乐作品和1首评委会特别推荐歌曲。 新华社发



女排亚锦赛:中国晋级决赛

5月27日,中国队球员杨珺菁(右)在比赛中扣球。当日,在天津体育馆进行的2015年亚洲女子排球锦标赛半决赛中,中国队以3:1战胜泰国队,晋级决赛。 新华社发



亚冠:广州恒大晋级

5月27日,广州恒大球员郑智(中)与城南FC队球员金斗炫拼抢。当日,在2015年亚洲足球冠军联赛八分之一决赛第二回合中,中国广州恒大主场以2:0战胜韩国城南FC队,从而以3:2的总比分晋级。 新华社发

日本侵华再添新罪证

湖南发现一张1938年日本侵华作战军用地图

据新华社长沙5月27日电(记者陈文广)湖南郴州市北湖区工作人员欧阳仁凯日前向当地档案馆捐赠一张1938年的日本地图,这张《支那最新大地图》的背面还印制有《皇军新兵器写真一览》,表明此图日本侵华作战军用地图。

这一地图由日本日的出编辑局编纂,昭和十三年一月一日即公元1938年1月1日发行,左侧印有“特别注明,不许复制”。欧阳仁凯介绍,《支那最新大地图》不只是一张纯粹的中国地理地图,地图不仅注明了中国中东部各省政府所在地、机场、铁路、河道,及各地矿产资源、物产,包括石油、煤炭、铁、羊毛等盛产地,同时还标明了国民党所设无线电台地点。

在地图上看到,郴县机场(今郴州市北湖区飞机坪社区)及宜章火车站也被特定图标注明。欧阳仁凯认为,这是当时日军计划作战时所要轰炸的目标。

“由此可见,日本发动侵华战争是蓄谋已久,处心积虑,日军早已派遣特务对中国地理、地形、物产做了详细刺探,为发动侵华战争提前做好了准备。”欧阳仁凯说。



5月26日,骑士队球员詹姆斯在场边为队友加油。

骑士4:0横扫老鹰

夺得东部冠军并晋级NBA总决赛

据新华社克里夫兰5月26日电(记者李博闻)克里夫兰骑士26日在主场速贷中心球馆以118:88击败亚特兰大老鹰队,总比分4:0横扫对手,夺得东部冠军并晋级NBA总决赛。

詹姆斯得到全场最高的23分、9个篮板和7次助攻,JR·史密斯得到18分和10个篮板,欧文贡

献16分和5次助攻,汤普森也有16分入账。老鹰方面,蒂格得到17分,米尔萨普得到16分和10个篮板,贝兹莫尔入账12分和8个篮板,霍福德发挥不佳,只得两分。

骑士当家后卫欧文此役复出,詹姆斯第一节跟上场差不多,依旧手感不佳。6投2中得到5分,但欧文发挥出色,6投4中拿下全队第一高的9分,带领骑士在首节以32:20领先。次节詹姆斯得到10分,JR·史密斯贡献8分,在半场结束时把领先优势扩大到了59:42。

第三节还剩4分钟不到,特里斯坦·汤普森连续两次暴扣将全场气氛点燃,骑士以77:57将领先优势扩大到20分。距比赛结束还有6分钟时,骑士已经以103:74领先老鹰近30分,全场球迷起立欢呼已经开始庆祝胜利。随后,骑士一次换上帕金斯、马里昂和米勒,宣告比赛彻底进入垃圾时间。

在随后举行的颁发东部冠军奖杯的现场庆祝活动中,骑士队老板丹·吉尔伯特表示:这是一个大家庭,家里的每个人都为此做出了杰出的贡献,大家都热爱彼此。

新华社/法新

恒大地产 沪港通标的股 香港上市股票代码:3333



恒大名都
平西湖畔 奢装豪邸

无理由退房

首付1.5万起 鹰城首席全成品豪宅
79-137m²温馨两房/奢华三房

送1500元/m²豪装



恒大集团
EVERGRANDE GROUP

品鉴热线
0375

239 9999

项目地址:平顶山光明路与姚电大道交会处向西1000米路南

免费看房车发车地点:华府广场营销中心 发车时间:9:00-12:00 14:00-19:00每半小时一班

免责声明:1、本广告相关内容、图片是对项目所做的示意表现,仅供参考。最终以政府相关部门批准的文件、图则为准,经政府批准的详细规划已在销售现场公示,敬请查看。本广告对项目的周围道路规划、环境、交通、公共设施、各种产品及文字介绍,旨在提供相关信息,不意味着本公司对此作出了任何承诺;2、本广告为要约邀请,买卖双方的权利及义务以双方签订的《房地产买卖合同》为准。