



甬马8月12日起接受报名

记者从甬马组委会获悉，中国田协昨日正式发布2015宁波国际马拉松竞赛规程，首届甬马比赛将于10月24日8时在宁波杭州湾新区鸣枪开跑，参赛者可于8月12日上午9时起登录甬马官方网站报名参赛。

本届赛事设男、女全程马拉松(42.195公里)、半程马拉松(21.0975公里)以及迷你马拉松(约4.5公里)3个项目，全程马拉松、半程马拉松起终点均为宁波杭州湾世纪城金源大道；迷你马拉松起点为宁波杭州湾世纪城金源大道，终点为宁波杭州湾世纪城贵安路。

本次比赛接受个人报名和团体报名(20人以上)，第一阶段报名时间为2015年8月12日9时至2015年9月11日17时，第二阶段时间为9月12日9时至9月26日17时，参赛者可在规定时间内登录赛事官方网站(www.nbim.org.cn)在线报名并完成报名缴费，在中国田径协会注册的运动员必须通过中国田协网上报名系统进行报名。本次比赛规模为10000人，其中全程马拉松2000人、半程马拉松2000人、迷你马拉松6000人。

本届甬马比赛将对成绩优秀的选手给予总额超百万元的奖励。值得一提的是，此次比赛还设立了全程华人奖、半程华人奖。

记者 黄银凤 通讯员 郑添明

英国名模生完孩子两月就恢复美好身材

她是怎么做到的

秘诀是做运动、严格控制饮食



近日英超球星克劳奇的模特妻子阿比·克兰茜在西班牙马略卡岛上拍摄了一套泳衣写真。从照片中可以看出，其身材依旧高挑火辣，完全不像两个月前刚生完孩子的妈妈。

克兰茜和克劳奇目前已经有两女，一个女儿已经4岁，另一个才刚刚出生2个月。生完孩子后，克兰茜恢复的速度让人大开眼界。她表示，她对自己的身材极为重视，认为美丽必须经营。刚生完孩子得到足够的休息过后，她就开始在健身房里挥汗如雨。她自己透露，在恢复阶段，会跟朋友一起骑马，并做瑜伽。此外，她的饮食计划也十分严格，自我管理得非常严苛。

《太阳报》曾经引用克兰茜身边一位好友的话：“克兰茜产后已经减肥成功，大家都在惊讶地谈论着她如何能够做到这一点，看起来克兰茜的气色非常好。她告诉大家，秘诀是只吃谷类食物，比如麦片。每次在家只要感觉饿的时候，她就会喝一碗麦片粥。”

从克兰茜自己的话，也能看出她对身材的执着：“在我怀孕的时候，大多数朋友送我的礼物都是玩具和婴儿的衣服，但我的造型师却送我一条红色皮制热裤，我真等不及想要穿上它。我可不想现在就把自己打扮成45岁时的样子。” 据《南方都市报》

《完美假期》豪宅曝光

芒果TV大型全时全景宫心揭秘真人秀《完美假期》将于8月登场。昨天，随着节目摄影棚内豪宅的平面设计图、虚拟效果图的曝光，以及场景构造信息的发布，该节目渐露庐山真面目。

据悉，为了选12名选手能够在全封闭的室内，过上一个月舒适的假期，节目组聘请四届“金钟奖”美术指导奖获得者Tommy团队，搭建了一座棚内“豪宅”。该宅子总建筑面积3500平方米，造价数百万。在环境设计上，借鉴了电影《楚门的世界》的理念，大量还原户外真实景象。

为了让选手以最真实的状态进行自我展现，豪宅内部安装了上百处摄像头机位，部分摄像头位置较为隐秘。节目进程中，将推举一位选手，以“房主”的身份入住这间堪比星级酒店总统套房的单人房。

据了解，已经爆出的选手中，不仅有足智多谋的高智商人才，赏心悦目的校花校草，心灵手巧的手工艺人。就连国际知名厨师、有颜有肉的健身教练，也有望加入《完美假期》。 陈诗棋

网上“安家”三个半月 村上春树身家细节全曝光



2015年初，日本作家村上春树做了一件任性的事情：自1月15日至3月底，与读者在网站“村上家”上进行交流。据“村上家”网站管理员介绍，1月15日开张的网站4天就收到超过1万封来信，村上大概一天看几百封。在短短15天的问题征集时间里，网站最终收到了37465封来信。来信内容五花八门，脑洞大开。为了回答问题，村上春树暂停了手头的所有工作，自称“连玩儿的时间都牺牲了”，共花了三个半月的时间，化身文艺“知心大叔”，在网上公开回答了3716个问题。村上的回答，也让读者看到他在书本中难得一见的生动有趣的一面。

7月24日，这次历时数月的网上问答由新潮社集结出版，书名就叫《村上家》，并且首次出版了内容不同的纸质和电子书两个版本。

曝光自家诸多细节：果粉、猫控、收碟狂

网友的问题可谓五花八门。但无论是事关他日常生活的烦恼、情感困惑，还是社会问题、文学创作，村上春树都一视同仁地提供了时而正经，时而脱线，饱含“村上式”冷幽默的解答。对于高大上的问题，村上则发挥了他哲理深刻的一面，让人看后若有所思。但有的问题，他的回答却让人感到有趣好玩，比如有人因“童颜”而被轻视向他“求经”，村上坦言自己也曾有此烦恼，并开玩笑地出了个“馊主意”：“要不娶个看起来

显老的老婆？”

在回答或正经或“奇葩”的问题中，村上暴露了自己的很多生活细节，比如他是个“果粉”，“真是不知道在上面花了多少钱了啊”。他还是个“猫控”，知道猫的各种习性，回答各种关于猫的问题，很是上心。此外，他还喜欢美剧，最爱《绝命毒师》。他还是个黑胶唱片控，曾经有一段时间对购买黑胶上瘾，一直“买买买”，是个“收碟狂”。

哪些人在追村上?大龄剩女、空虚“人妻”

在网站上可以看到提问人的年龄和性别。在提问的人员当中，有为人生事业焦虑的大公司的中年职员、60多岁的历史学家、作家，也有为不知道如何打发时间而空虚无聊的家庭主妇、有外遇而不知所措的人妻、有搞不定情感生活的大龄未婚女青年，还有向村上推荐《庄子》的中国大学生。不管提问者是谁，村上春树在回答完毕之后，都不忘奉上一句“村上春树敬上”，尽显礼节。

村上显然很享受他的网络奇遇之旅，“大家从中得到了快乐了吗?如果得到了，那就比什么都强，我的辛苦也是有价值的。大家投寄来的声音，对我今后的工作也有着莫大的帮助。非常感谢!”这也不禁让人“脑洞”又开：这些形形色色的“奇葩”，会被写进他的新的小说里吗?

■直面质疑

“村上”是团队非个人?回应:一个人在工作

最近，有些网友提到了一则谣言。传闻说村上春树并非一个人，而是八人的团队合作在写小说。这个传闻言之凿凿，连团队人数都有准确的描述，但是缺少更有力的证据，相关的争论也鲜少见到。对此，村上春树在回答一个网友的问题时主动回应了这个传闻：“有谣言说我其实并非一个人，而是由八人组成团队在写小说，关于这个的来信有好几封，还真是什么样的传闻都有啊，但我确实是一个人在勤勤恳恳地工作。放心吧。”

村上每年诺奖季都会被全球关注，在赔率榜上多年榜上有名。问及“领跑”诺贝尔文学奖，是怎样的感受?村上的回答是：“其实挺困扰的，因为并非官方提名，只是被民间赌博机构拿来定赔率罢了。这又不是赛马!”

张杰

这些娱乐乱象 都是真的吗?

最近，喧嚣的娱乐圈又被各种乱象包围，从真人秀哭诉的小花旦，到上头条被女儿追杀的老爸，还有“被订婚”的“嫣晋”恋等等，就让我们用娱乐放大镜来看一看咯。

白凯南遭女儿上头条“控诉”? 广告而已,别当真

近日，在某报纸的头版头条上，白凯南遭遇女儿“希希”控诉，“你给工作当爸爸去吧”，弄得情真意切的，千万别想多了，这是即将登陆影院的某电影在做宣传呢，网友表示，“先不说白凯南主演的电影能不能有那么大的票房号召力，片方头版投放广告也是蛮壕的。”

范冰冰“马震”遭遇换盘? 牛哥说了,没有所谓尺度

最近，范冰冰主演的电影流出“马震”片段，成为最博眼球的话题。但前日，关于影片节目盘替换的通知在网上流传，称该片的素材因技术原因不能放映，中影已经安排送盘人员于周一前往50余城市，送该片新版节目盘。据悉，确实有院线收到中影发布的更换节目盘通知，片方则对此事表示不知情，指颇具性暗示的“马震”话题根本就是营销大号肆意所为。“换盘”虽言辞含蓄，但已调足观众的胃口，同题材电视剧《武媚娘传奇》已遭遇切胸，难道这次范爷的“马震”，也会惨遭广电总局“剪刀手”?都散了吧，李晨在受访时已经道明“真相”，没有所谓的尺度，“都是在过审的条件下，而且就那几个镜头。对于演员而言没什么好说的。”

娜扎为何总是被黑成“渣”? 哭诉求粉不如学袁姗姗

最近，当红花旦古力娜扎登上综艺新节目哭得梨花带雨，袒露心声称，自己在娱乐圈屡次被黑，不明白是什么原因，自己讲什么都是错的，很多莫名其妙的新闻都会发在她的身上。对此，有业内人士总结，娜扎的“噩运”是从与张翰因



拍神话剧《山海经》爆出恋情开始的。但是，娜扎此番“示弱”并非明智之举，不少网友认为，上节目哭诉圈粉的做法并不可取，杨幂赵丽颖袁姗姗当年被黑的有多惨，现在有多少黑转粉。她们拼的就是坚韧的性格和积极的姿态，演技和作品最终会证明一个人。

罗晋和唐嫣从牵手到“订婚”? 一有剧就在一起真是够了

就因为和唐嫣主演的一部剧正在热播，罗晋和唐嫣从《乱世佳人》时就爆出的恋情再次发酵成为“订婚”。消息还称唐嫣回应称不排斥闪婚，也不会隐婚。两人已经到了见家长的程度。对此，罗晋工作室方面对记者表示无可奈何，“天知道怎么回事，过一段时间他们俩的新闻就会拿出来炒，真是够够的了。” 张楠