

@宁波体育志愿者

陈方灿博士：山地跑怎样既科学又省力？

本报记者 林海



图为陈方灿在讲座现场为跑友指点。(林海摄)

前日下午，在江北实验中学的4楼会议室里坐了200多位宁波的长跑爱好者，他们聆听了国内著名体能康复专家陈方灿博士《马拉松：如何跑得科学》的演讲，了解山地马拉松跑的基本技巧和注意事项。这也是国内规模最大的山地马拉松——宁波山地马拉松赛今年4月25日再次开跑前，主办方举行的4期马拉松训练营的第一讲。

在营养方面，陈方灿建议运动员赛前一天可以进食面包、米饭、面条等碳水化合物，就像平常一样吃；比赛当天要提前2小时吃早餐，可吃碳水化合物和低纤维水果，不吃高脂肪、粗纤维和咖啡等食物。此外，运动员在赛前要剪脚趾甲，不穿新鞋、新鞋垫和丝袜，赛时应选择穿软厚的棉袜；跑的过程中如出现胸闷、抽筋、低血糖、伤病等现象，应减速并及时向工作人员求助。比赛结束后，要及时补水，受伤部位要冰敷，注意不能喝酒。“跑步的五大要素是：体能、技术、装备、训练和营养。”陈方灿这样总结。

演讲后，陈方灿还回答了现场跑友提出的问题，并作了有针对性的技术指导。据了解，3月22日14点至16点，主办方将举行4期马拉松训练营的第二讲，地点在宁波二中田径场，由陈博士体能康复工作室的体能康复训练师韩学良带领大家进行马拉松训练与康复的实操演练，参加者需要穿运动服和运动鞋。

香格里拉独克宗古城重建有序进行



目前，云南香格里拉独克宗古城恢复重建工作正在有序进行。按照古城恢复重建的总体规划，当地计划投入12.2亿元资金，在2016年之内完成全部重建工作。据了解，独克宗古城在重建过程中，将充分尊重历史、尊重民族文化、尊重民俗民风。截至3月14日，古城恢复重建区的电力、通信、消防、供排水等基础管网设施已大部分铺设完成，因灾无房居民的房屋重建及道路恢复工作已全面启动。具有1300多年历史的“月光城”独克宗古城在2014年1月11日遭遇火灾。

(新华社发)

江苏舜天外援埃雷尔森受伤回国治疗

据新华社电(记者王恒志)因韧带断裂，江苏国信舜天队外援埃雷尔森16日启程返回巴西，将在家乡接受手术，这也意味着这位有“鲁智深”之称的巴西中卫将至少缺席半年。

埃雷尔森是在联赛第二轮舜天主场迎战贵州人和的比赛中受伤的，当时他在没有身体对抗的情况下开大脚意外滑倒，随即被担架抬下场去。经检查，埃雷尔森被确诊为韧带断裂。根据他本人的意愿，江苏国信舜天俱乐部安排他回国接受治疗和康复。

埃雷尔森是在联赛中替补上场，并打入一球助攻一次，险些帮助球队夺得足协杯。不过，新赛季舜天引入了冰岛国脚中卫奥特森，在联赛首轮，奥特森首发登场，埃雷尔森则坐上了替补席，第二轮奥特森因伤缺席，埃雷尔森才首发登场，但仅仅打了15分钟就受伤离场。估计埃雷尔森韧带断裂半年才能恢复，这也意味着埃雷尔森要缺席舜天本赛季的大部分赛事。

江苏国信舜天队本来在中后卫上人才济济，既有埃雷尔森和奥特森两名强援，又有正处上升期的小将李昂，此外任航也能客串中卫角色，但现在埃雷尔森受伤，奥特森也有伤在身，李昂还将被国奥队征调，球队一下子陷入中卫无人可用的窘境。据悉，俱乐部已向足协申请在本周末和鲁能打完联赛再放李昂去国奥报到，还帮助队友邓小飞创造了643分钟的联赛不失球纪录。上赛季足协杯决赛第二回合，他还成为高洪波的“奇兵”出任高中锋，并打入一球助攻一次，险些帮助球队夺得足协杯。

“学会与自己的情绪相处”

——心灵作家张德芬在甬谈“幸福之道”

本报记者 陈青 通讯员 王小龙



图为张德芬接受采访。

(记者 周建平 摄)

“我们怎么去认识情绪是一种习惯，怎么去修改习惯，从而与自己的情绪相处，我觉得这是幸福之道。”昨天，被誉为“华语世界首席心灵畅销书作家”的张德芬来甬，在出席由海曙区商会主办的“月湖讲堂·遇见未知的自己”张德芬讲座之前接受本报记者专访时如是说。

学会跟自己的负面情绪相处

张德芬生于台湾，著有心灵畅销书《遇见未知的自己》、《遇见心想事成的自己》、《活出全新的自己》等，以小说的形式阐述关于心灵成长的感悟。她

还翻译过德国心灵导师艾克哈特·托尔的作品《新世界：灵性的觉醒》和加拿大知名心理学领袖克里斯多福·孟的《找回你的生命礼物》。

出现在我们面前的张德芬一头短发，蓝色毛衣，语速很快，显得利落、坚定。“遇见未知的自己”——本次张德芬的讲座面向的是甬城的女干部、女企业家以及企业家夫人等女性群体，为现代都市女性的心灵困境解惑答疑。“幸福之道在于如何与自己的情绪相处。有时候我们把情绪不知不觉变成一种习惯，某些人会深受其苦。那么，我们怎么去认识情绪是一种习惯，怎么去修改习惯，从而与自己的情绪相处？就像教科书上有谈如何相夫教子，每人都知道但是往往做不到，为什么？”张德芬认为这些都取决于情绪，“谁都知道我不该这样，但是情绪来时我还是照样骂孩子；每个人都知道杀人要付出代价，可是情绪来了他还是杀人了。如果每个人能跟自己的负面情绪相处，人生会有很大的改变。”

唤醒家长关切自身的情绪

谈到孩子的教育问题，张德芬认为首先应该唤醒家长关切自身的情绪，“我很想问很多父母，你要孩子出人头地做第一名，还是让他一辈子有快乐的能力？”

张德芬有一儿一女，她从来不让自己的孩子跟别人家的比较。“其实，孩子大了自己会感受到应该过怎样的人生，要怎样学习，我可以给他们一个范

本，但绝不会是用高压的方式说教。”在她看来，所有的亲子关系是父母引起的。“你为什么需要孩子出人头地，去跟人家比较？如果这个问题能先解决的话，可能你不需要孩子出人头地你就能获得幸福感。这样你的亲子关系会比较好。”

“当孩子发生什么事情时，有些父母可能当场就骂，其实他比较愧疚，觉得自己当时怎么没有把孩子照顾好，让孩子受到这样的伤害，但用了伤害孩子的方法去处理，我觉得家长需要有意识地改变，孩子发生事情时安慰自己‘没有关系’，然后头脑冷静、情绪稳定地处理好孩子的事情，而不是去责怪他。”

计划拍纪录片谈“心灵雾霾”

张德芬今年的工作计划很多，做微信公众号和拍摄纪录片是其中很重要的一部分。她说：“今年想在微信公众号上跟大家更多地分享生活方面的小智慧，比如怎样使自己更优雅、更自在，怎样把各种关系处理好。”此外，她还计划拍一部纪录片，谈“心灵雾霾”。“心灵雾霾对我们的危害相当严重，而且它有传染性。比如，今天老板心情不好骂你两句，你就心情不好，你回家就会骂你老公，你老公就会骂你孩子，孩子就会去虐待小狗，这样挺可怕的。我的纪录片是要提醒大家怎么注意周边人的心灵雾霾，尤其是抑郁的人，让自己的情绪更加正能量。我真的很相信内在的世界会改变外在的世界。”

乒乓球亚洲杯：中国队无缘女单“八连冠”

据新华社电 国际乒联网站消息，15日在印度斋浦尔进行的2015年乒乓球亚洲杯女单决赛中，新加坡选手冯天薇以4:2击败头号种子、来自中国的刘诗雯，世界排名第二的许昕以4:3险胜樊振东，收获冠军。

冯天薇当日以8:11、11:8、11:9、7:11、11:1和12:10胜出，首次获得亚洲杯冠军。她在本次赛事的小组赛阶段曾直落3局击败朱雨玲，赢得了与朱雨玲

在国际赛场上9次对决中的第一场胜利。

击败刘诗雯后，冯天薇激动地说：“没想到能够赢下这场比赛！打到第六局时我知道机会来了，我太想拿下比赛了，感觉还有些紧张。”

许昕的胜利来得更为不易，他在局分1:3落后的情况下上演大逆转，最终以11:8、11:13、11:13、5:11、11:8、11:4和11:7获胜，这是他第三次获得亚洲杯冠军。

许昕赛后提到了比赛中的心态变化。“首局比赛我赢得较为轻松，认为自己能拿下比赛。然而此后我犯了一些错

误，丢掉了接下来的3局比赛。输掉第四局后，我试着让自己冷静下来。”他说，“对手今天打得很出色，也非常主动。”

季军争夺战中，日本名将水谷隼4:0横扫中国香港选手唐鹏，获得男单第三名。朱雨玲在4:1击败日本选手福原爱后，收获女单第三名。

作为当年乒乓球男子和女子世界杯赛的资格赛，亚洲杯男、女单项目各自前三名将直接晋级世界杯。因此，许昕、樊振东、水谷隼、冯天薇、刘诗雯和朱雨玲6位选手自动获得了今年世界杯的参赛资格。

“中国航海第一人”郭川接收帆船“巨无霸”

据新华社电(记者张寒)“中国航海第一人”郭川15日现身法国西部港口，以船东代表的身份将全世界仅有的5艘超级三体帆船之一——IDEC三体船收归麾下。

当日在世界航海运动圣地拉特里尼泰举行的简短的交船仪式上，郭川从前任船长弗朗西斯·乔伊恩手中接过了船



3月15日，“IDEC”超级三体船停靠在世界航海运动圣地、法国布列塔尼大区的拉特里尼泰。

(新华社发)

钥匙和注册证书，标志着这艘至今保有60英尺以上帆船单人不间断环球航行世界纪录的远洋“巨无霸”正式易主。

2012年11月，郭川驾驶一艘小型无动力帆船——“青岛号”从青岛出发，在经历海上近138天、超过21600海里(约4万公里)的航行之后，成为第一个完成单人不间断环球航海的中国人，创造了40英尺级帆船单人不间断环球航行世界纪录。

而他15日接收的这艘超级三体船也拥有自己的世界纪录。2008年，法国航海家乔伊恩用它创造了单人驾驶60英尺以上帆船不间断环球航行的世界纪录，57天13小时34分06秒的成绩至今仍仍是航海界的标杆。该船同时把持着单人横渡大西洋和24小时航行的两个最快纪录。两周之后，这艘

超级三体船将正式更名为“中国·青岛”号。

从两年前驾驶单体船完成创纪录航行至今，郭川及其团队一直酝酿着向新目标发起冲击，近期计划便是暂定于今年8月启程的新的海上丝绸之路航行。航行计划包括21世纪海上丝绸之路“中国·青岛”号帆船航行和北冰洋创纪录航行两个阶段。

15日郭川船长在接受新华社记者的电话采访时表示，站在IDEC面前，仿佛面对一匹世间罕见的宝马良驹，他感受着船本身几近极致的强大气场，小有志气，但更想跃跃欲试。

“航海没有捷径，即使在这条路上经历了十余年历练，当我顺理成章地跨过这道门槛，成为这样一艘超级三体船的新船长，仍不敢说可以驾驭起它、游刃有余。”郭川说，“我面前是一条新的起跑线。”

接船前，法国船长乔伊恩用了几天的时间，将他长年掌握这艘船的全部经验分享给了郭川，并祝福郭川驾驶着它创造新纪录。接下来，郭川将集中精力在法国进行训练，改装船只，并和外国队友磨合，为新的航行做准备。

《灰姑娘》赢北美周末票房冠军

据新华社电(记者张超群)迪士尼公司新片《灰姑娘》本周开画，高居北美周末电影排行榜首，再次证明王子和公主的经典童话故事仍有强大生命力。

本片由5度提名奥斯卡奖的英国导演肯尼思·布拉纳执导，改编自1950年经典同名动画片，奥斯卡影后凯特·布兰切特等当红影星加盟。

影片本周末在北美3845家影院上映3天入账7010万美元，成为北美3月份开画第六高的影片，IMAX影厅为影片贡献了7%的票房收入。

《灰姑娘》拍摄耗资9500万美元，首日观影者为影片打出评级为“A”的高分，影评人在著名影评网站“烂番茄”上也开出了高达83%的电影推荐指数。据电影发行方统计，观众超过66%为女性，年龄在25岁以下的观影者占到55%。

国际上，《灰姑娘》同样获得了出色成绩。在包括中国在内的30个国家和地区，周末共计收获6240万美元票房，占全球总票房的47%。本周的另一部新片、由英国老牌影星利亚姆·尼森主演的动作片《暗夜逐仇》在北美3171家影院开画。该片周末3天入账1100万美元，略低于市场预期，位列第二。



世界文化遗产 俄罗斯新圣女修道院发生火灾

据新华社电(记者岳连国)俄罗斯首都莫斯科紧急情况总局15日发布消息说，位于莫斯科中心城区的世界文化遗产新圣女修道院当晚发生火灾，目前尚无人员伤亡报道。

俄媒体援引莫斯科紧急情况总局新闻处负责人的话报道说，火灾发生在新圣女修道院的钟楼区域，为维修钟楼而搭建的脚手架起火燃烧并发生垮塌，过火面积约100平方米。消防人员接到火警电话后立即赶到现场，有近30辆消防车辆参与灭火。

●由宁波卡酷动画制作有限公司制作的三部励志动画片《俏皮大嘴猫之城市游侠》、《俏皮大嘴猫之萌宠天下》、《俏皮大嘴猫之悠然假期》，昨日起在黑龙江电视台播出，该系列片讲述善良热心的小主人阿要和智慧聪明的大嘴猫一起战胜困难，迎来希望和阳光的人猫奇缘故事。(南华 江欣雨)