

# 山野间 跑出健康快乐

## ——宁波山地马拉松赛见闻

本报记者 林海 汤丹文 江北记者站 吴红波



比赛中。(李岩宏 摄)

昨天的气温虽然有点高，但参加宁波山地马拉松赛的运动员们还是顽强上阵，比赛现场更成了跑者展示健康与快乐的“嘉年华”。

“在14℃到16℃之间的气温是跑马拉松最合适的气温，今天在25℃左右的气温下跑，几乎可以和著名的新加坡落日马拉松赛相媲美了。”去年参加过新加坡落日马拉松赛的宁波跑友温从丰这样说。

### 比赛重在参与

在起跑点附近，记者遇到了几位从上海赶来参赛的老人。64周岁的韦定根说，他跑步锻炼有十多年了，从2011年开始参加马拉松赛，“全马”已经跑过10多次，仅去年就跑了3次“全马”和4次“半马”。“跑步最大的好处是减肥，我原来体重100多公斤，现在80多公斤，身体明显好多了。”

朱惠鸣和冯广松两位年过六旬的老人在上海是同一支长跑队的成员，他们在过去几年中去西藏、台湾等地以及欧洲参加马拉松赛。“跑步给我们带来幸福和健康，越跑越年轻。我们上海的跑友这次有20多人一起来宁波参加马拉松赛。”朱惠鸣自豪地说。

### 李宁引爆热点

在白米湾补水点，前体操世界冠军李宁与领导和嘉宾一起做义工。一些选手跑过看到李宁后激动不已，少数选手甚至停下来与他们心目中的偶像合影。

李宁对江北举行山地马拉松赛非常赞赏。“山地马拉松是个特色，跑者可以融入自然环境，会是另外一种体验。”他甚至建议在补水点这种地方放点音乐，让大家更加兴奋。

对中国为何出现马拉松热，李宁认为，经济发展到一定程度，就会激发马拉松运动发展。特别是对城市白领来说，他们需要一种超越自我的

挑战，需要一种运动来提升自己的毅力。况且跑步也是一种很好的社交活动，这也是一个城市所需要的。

当有记者问到，现在马拉松比较火爆，但也出现了一些如猝死、受伤等安全问题时，李宁笑说：“每年交通事故很多，死人不少，但很多人还去买车。李宁同时又认为，现代体育是有组织的活动，一定要考虑到安全是可重复的。选手们一定要通过这项运动，学习马拉松的基本知识，对自己的身体有基本的了解。运动带来伤害是很自然的，但运动的价值已不是传统的养生概念而是身心愉悦的游戏。运动中有可能受伤，但受伤过程可使人们更坚强，让人知道如何避免受伤，如何去挑战这项运动极限。参加马拉松运动关键是平时要保持经常的训练，而且要有正确的方法。”

李宁最后表示，他来过江北很多次，希望今后能把更多的体育资源带到江北，带到宁波。

### 高手多了许多

来自余姚鹿亭的越野跑好手褚泽辉昨天在男子全程组夺冠。这个大学才毕业还没找到工作的“牛人”，个人“跑马”的最好成绩是2小时40分。这次3小时16分19秒的山地马拉松成绩比去年第一名快了将近30分钟。市户外运动协会常务副主席薛雪明告诉记者：今年的山地马拉松成绩比去年好了许多，说明有很多高手前来参赛。当然今年比赛的高程比去年低，这也是为了大众能更好地参加这项赛事。

获得女子半程马拉松冠军的邱建女是来自杭州某社区的社工。上个星期刚跑过马拉松，所以这次报了半程马拉松。37岁的她已有七八年的跑龄。从爬山减肥开始，最终她爱上了马拉松，每年的“杭马”她都参加，今年无锡全程马拉松取得了3小时24分的个人最好成绩。“跑马拉松我都是匀速前进，现在已经跑出经验，也就是平时多练习而已。”



李宁亮相。(李岩宏 摄)

### 锐观察

## 古村不『古』原因何在？

新华社记者 李江涛

造成许多古村不“古”的原因是什么？25日在京举行的中国古村镇保护与利用学术研讨会上，专家认为，主要原因是缺乏保护意识，应加强顶层设计，统筹规划和统一政策。

北京永定河文化研究会副会长安全山以北京市门头沟区王平镇村庄为例，这里多为传统文化十分厚重的村落，但迄今为止无一村入选“历史文化名村”和“传统村落”，只因古村不“古”，已“旧貌换新颜”了。传统村落失去原有风貌的原因包括毁于战争、因工业发展或其他原因而拆迁、需要翻修和改扩建，以及因新农村或新型城镇建设而进行的改造或拆旧建新。

安全山认为，造成古村不“古”的原因，一是村民、基层干部等缺乏古村落保护的意识；二是保护古村落与新农村、新型城镇建设的部门与政策存在“双轨制”，文化部门与城建部门间缺乏协调和沟通。

安全山建议，应加强顶层设计，统筹规划和统一政策，制定、实施保护利用古村镇及新农村、新型城镇建设协调一致的政策，使保护和新建的都能享受政策优惠。此外，对古村镇的保护利用，应纳入对相关部门和干部的考核指标。

北京大学城市与环境学院副教授岳升阳提出，在保护村镇文化遗产时，除了对有形古村镇进行整体保护外，也应注意保护和利用消失村镇的无形文化价值。应建立政府部门之间的协调机制，克服管理机构“九龙治水”的弊端。不同政府部门应明确分工，避免政策、措施上的矛盾和管理上的脱节。

## 市青少年航天模型锦标赛举行



本报讯（记者林海 通讯员金伶俐）4月25日，由宁波市模型无线电运动协会举办的“星箭杯”2015年宁波市青少年航天模型锦标赛在宁波国家高新区实验学校举行。据主办方介绍，与去年相比，本届参赛人数明显增加。据了解，市青少年航天模型锦标赛设三个竞赛项目：“飞龙号”气火箭定点射靶、定点着落和伞降模型火箭，有500多名青少年参加。

图为比赛中的镜头。(李岩宏 摄)

### 文体资讯

#### 奉化举行体育嘉年华活动

奉化市第二届体育嘉年华暨滨江健康主题公园开园仪式，昨天在奉化岳林文化广场和滨江主题公园开幕。简单的开幕式后，现场进行了万人健身徒步活动。据介绍，本届体育嘉年华活动包括飞镖、足球、跳绳、踢毽子等六个项目。（姬联锋 周力）

#### 《中国通史》象山拍摄王安石

昨日，央视百集电视纪录片《中国通史》摄制组在象山影视城拍摄有关“王安石变法”的桥段。据导演董治介绍，《中国通史》是一部规模宏大的中国历史题材纪录片。预计年内亮相央视荧屏与观众见面。（南华 晓桦 璠璐 陆沁）

## 中国“翼装侠”推迟挑战 8100米无氧飞行

4月25日，张树鹏在起飞地点凝视无法升空的热气球。

当日，中国“翼装侠”张树鹏原计划在内蒙古自治区锡林郭勒盟正蓝旗乌日图塔拉进行的海拔8100米高空无氧翼装飞行世界纪录挑战，因出现意外而被迫推迟一天进行。（新华社发）

## 国际泳联系列赛喀山站：吴敏霞/施廷懋 获女子双人三米板冠军

4月24日，中国选手吴敏霞（前）/施廷懋在比赛中。

当日，在2015年国际泳联（FINA）世界跳水系列赛喀山站女子双人三米板决赛中，中国选手吴敏霞/施廷懋以334.20分的成绩获得冠军。（新华社发）

## 极限高手 斗申城

4月25日，一位选手在表演极限滑板。

当日，由2015起亚WEG世界极限运动大赛主办方主办的“东方明珠极限大乱斗”在东方明珠电视塔前举行，来自美国、日本等国的十多位极限高手为观众带来滑板、极限单车和直排轮的精彩表演。（新华社发）

## 羽毛球亚锦赛：林丹晋级决赛

4月25日，中国选手林丹在比赛中。

当日，在2015年东风雪铁龙·亚洲羽毛球锦标赛男单半决赛中，林丹以2:0战胜队友王睁茗，晋级决赛。（新华社发）

## 爱心妈妈谈马拉松：“坚持才能成功”

本报讯（记者林海 镇海记者站张寒）昨天下午，野马电池九龙湖（宁波）国际半程马拉松赛的主办方邀请到了三位爱心妈妈——吴菊萍、林萍和刘国娟，畅谈本次比赛的“健康、慈善、环保”理念。

前几年，三位爱心妈妈吴菊萍、林萍和刘国娟的事迹通过媒体广为传播后，大家对她

们很熟悉。这次三位爱心妈妈和130名结对儿童以及浙江的造血干细胞捐献者组成爱心方阵，体验3.5公里的迷你马拉松，是出于组委会的特殊安排。吴菊萍说：“这次能参加在九龙湖举办的马拉松赛这个活动，非常有意义；运动员在健身娱乐的同时可以帮助更多的人。希望明年、后年能有更

多的人加入到公益活动的行列中来。”林萍表示，作为一个爱心人士很高兴参加这次马拉松赛，希望能通过这一活动帮助更多的人。刘国娟则说：“做人做事其实和跑马拉松一样，要坚持才能成功。以前我结对过16个孩子，现在他们都大学毕业了，希望他们能顺利跑完人生的马拉松。”

## 吴敏指导 马拉松选手

4月25日，前杭州马拉松女子组冠军吴敏在镇海市民广场对参加马拉松比赛的选手进行赛前培训。此前，九龙湖（宁波）国际半程马拉松赛训练营官方邀请吴敏为合作伙伴。昨天天气炎热，但大家训练热情不减。右图为吴敏在为大家纠正跑姿并现场示范。九龙湖（宁波）国际半程马拉松赛今天在镇海区九龙湖风景区拉开帷幕。（记者林海/文 通讯员张立忠 摄）



图为魏文灶在介绍魏氏宗祠。（林海 摄）

## 古戏台的守护人 ——记省业余文保员魏文灶

本报记者 林海 宁海记者站 陈云松 通讯员 徐培良

民热情高涨，不计酬劳地投入到翻修工程中。翻修工程持续了两年，光是本村的帮工就投入了三四千个工。”魏文灶说，他作为项目负责人，购买木料、指挥工匠，更是日夜忙得不亦乐乎。“由于没有相关的文献资料，很多维修的技术细节只能凭记忆去推测。”魏文灶说，就是在这样的回忆中，祠堂和古戏台的前柱、藻井、雕花……得以一一重现。

翻修工程顺利完工，魏文灶的能力得到村民的认可，1996年他应邀担任村老年协会会长，一当就是19年。而“省业余文保员”这一没有薪水只有付出的头衔，他一干就是10多年。2012年和2014年，魏氏宗祠又进行了两次大修，耗资30多万元，魏文灶一如既往地参与其中。

据史料记载，清康熙八年（公元1669年），魏氏先人开始建造宗祠。在

光绪十六年的一次大修中，魏氏先人有一个创举——俗称“劈作做”。因为宗祠为后舟、下洋两村所有，所以两个村子的村民便按宗祠中轴线劈半而建。他们请来两班工匠，按照自己最擅长的手艺各显神通。让人印象深刻的是，虽然两班工匠各自为战，展开竞赛。但整个工程完工后，宗祠的建筑风格却呈现出了一种整体的协调感。2005年，魏氏宗祠申报“全国重点文保单位”，魏文灶多次往县文广局跑，向文物部门反映这座古建筑的各种情况，最终愿望得以实现。

魏文灶的儿子如今在浙江大学当博导，儿子要他去杭州居住，魏文灶说他离不开祠堂。“我老了，不图名不图利，有儿子给的生活费，我活着就要把祠堂和古戏台保护好，如果祠堂的房子倒了，我死了眼睛也会闭上。”魏文灶这样告诉记者。