

兰卡威“国际铁人三项”

首现宁波人身影

□本报记者 林海
通讯员 郑光晴 葛海标

上周末，在世界闻名的马来西亚兰卡威“国际铁人三项”赛场上，汇聚了来自世界各地的1000多名顶尖高手，其中包括两名宁波选手：何易昉和网友“丰镐山房”，他们分别以15小时19分和13小时15分完赛，在所有参赛选手中名列第470位和第206位。昨天下午，刚刚回到宁波的何易昉向记者讲述了他的参赛经历。

据了解，兰卡威铁人三项赛是世界最高规格的铁人锦标赛之一，仅次于铁人三项发源地美国夏威夷“国际铁人三项”赛；比赛要求参赛者在17小时内完成3.8公里游泳、180公里自行车以及42.195公里的跑步。如此挑战人体极限的赛事居然还在34℃的高温下进行。“我坚持游泳锻炼已近10年，”何易昉说，“前几年参加了宁波的IS明自行车队和爱骑行俱乐部，经常在四明山进行骑行150余公里的训练，所以完成前两个项目比较轻松，后面的全程马拉松相对困难一些。”他说，能够顺利完赛，多亏幕后团队的鼓励和支持。

除了今年10月在北京参加过“1500米游泳+40公里自行车+10公里长跑”的标准铁人三项赛外，何易昉今年还参加了骑行192公里的第三届环象山自行车挑战赛，骑行300公里的第六届环太湖国际公路自行车赛等比赛，以及香港100公里越野赛。虽然“铁三”在宁波仍是一个非常小众的运动项目，但在这个近30人的团队里，大家经常聚在一起交流经验体会，训练时互帮互助共同提高。何易昉说，他们平时“铁三”的训练安排包括公开水域的游泳、公路跑和越野跑，都是绰号“校长”的网友“丰镐山房”亲自安排的。经过两年多不间断的训练，何易昉拥有了参加兰卡威“国际铁人三项”赛的实力。

更有趣的是，何易昉还成功地让自己的妻子变成了一名全程马拉松运动员。他的妻子是一名内科医生，过去体型较丰腴，还患有哮喘，一到冬天就犯病。“刚开始跑步时，我不给她任何目标，能跑多远是多远，哪怕跑走交替也行。为了提高她的跑步积极性，我特意给她买了上好的跑鞋、袜子、心率表等装备。经过几个月的锻炼，她的心肺功能明显提高，哮喘也不见了。”如今，夫妻俩同时具备跑“全马”的能力，这在宁波恐怕还是第一对。



图为网友“丰镐山房”（左）和何易昉赛后合影。（受访者供图）

因兴奋剂阳性 羽毛球国手于小含被取消大运会奖牌

据新华社北京11月19日电（记者刘阳 马向菲 梁金雄）中国大学生体育协会19日向新华社记者证实，中国羽毛球队的于小含在韩国光州世界大学生运动会上被查出兴奋剂阳性，已被取消两枚银牌，目前正在接受世界羽联联合会的调查，中国羽毛球协会也已暂时停止她的参赛资格。

日本媒体18日报道说，一名中国羽毛球运动员在今年7月的韩国光州大运会上被查出兴奋剂阳性，导致混双团体比赛银牌被取消。中国大体协一位不愿意透露姓名的官员在接受新华社记者电话采访时说：“羽毛球运动员于小含在大运会期间被查出兴奋剂阳性，已经在9月被国际大学生体育联合会取消她和区冬妮的女双以及混合团体比赛的两枚银牌。”

让这位大体协官员感到困惑的是，在临行前三天，大体协特地组织了全体运动员的兴奋剂自查，但当时于小含的兴奋剂检查结果“没有任何问题”。

国家体育总局反兴奋剂中心副主任赵健也向新华社记者证实，于小含“在赛会期间被发现违规使用利尿剂呋塞米，导致球队成绩取消”。

中国羽协19日发表声明说：“经调查和询问，运动员从未主动服用过违禁药品，目前该运动员已经聘请律师维护自己的合法权益。中国羽协一贯坚决反对运动员使用兴奋剂，目前已经暂时停止于小含参加一切比赛的资格，今后将进一步加强对运动员的教育和管理。”

21岁的于小含是国家羽毛球队的一员，曾在2011年首次代表国家队获得亚青赛混合团体赛冠军，并在今年4月的新加坡羽毛球公开赛上与区冬妮夺得女双冠军。

南昌西汉海昏侯墓出土龙凤纹玉佩

近日，考古工作者在南昌西汉海昏侯墓主椁室东侧发现一件做工精美的玉佩饰，玉佩饰上雕有龙、凤等图案。据考古专家介绍，这块玉佩饰很可能是“射”形玉佩，质地和工艺都代表汉玉的最高水平，表明墓主人身份和地位的高贵。（新华社发）



一家老字号照相馆的岁月情缘



□本报记者 周燕波

创办于1924年的天胜照相馆是甬上著名老字号照相馆，在老一辈宁波人心中有着特殊的地位。后来随着相机尤其是数码相机及带摄影功能的手机的普及，照相馆与人们的生活渐行渐远。如今，“天胜”这家年近百岁的照相馆还能在数码浪潮冲击下挺立甬城吗？日前，在“天胜”总经理孙力中提供的几张老照片及他的介绍中，记者了解了这家老牌照相馆几十年来的岁月沉浮。

孙力中今年57岁，1999年进入“天胜”任副总经理，去年接任总经理。孙力中介绍，改革开放后，“天胜”迎来了发展的新机遇。上世纪80年代初，天胜有三个楼面，总面积有100多平方米。之后，位于中山东路35号的总店开业，面积扩大了3倍，又添置了进口的冲印设备，成立彩扩中心，业务繁忙时，他们每天要冲印上万张照片。

然而，进入21世纪后，随着数码相机的出现，照相馆冲印业务一落千丈，加上婚纱摄影遍地开花，宁波的传统照相馆明显萎缩。婚纱摄影是坊

场肥肉，“天胜”也嗅到了商机，但是因为顾客心目中，“天胜”的形象定位似乎就是一家以拍证件照、家庭合影及冲洗为主的老式照相馆。孙力中说，“天胜”的顾客以中老年人为主，他们大多有“天胜情结”。因为他们中很多人从出生到结婚的纪念性照片，都是在“天胜”拍的。因此，家里遇上孩子满月、周岁或老人祝寿等喜庆事，还是会想到来“天胜”拍一张纪念照片。

老字号照相馆的魅力也许就在于一个“老”字吧？目前，在宁波照相馆中，“天胜”是为数不多还能接手工修复老照片活儿的照相馆。孙力中说，“天胜”拍的。因此，家里遇上孩子满月、周岁或老人祝寿等喜庆事，还是会想到来“天胜”拍一张纪念照片。



1995年位于中山东路上的天胜照相馆。（资料图片）

加快推进新型城镇化

□楼滨正

的今天，人口高度集聚的大城市显然难以承载，加快培育中小城市和特色小镇，无疑是一条必由之路。

与西方发达国家相比，我国城镇化率明显不足。如英国的城镇化已有近300年历程，目前城镇化率超过90%，除伦敦等大城市外，绝大多数城市人口规模在10万以下，相当于我们现在培育的中心镇。美国的城市体系，则从上世纪中期开始呈“郊区化”发展趋势，中心城市人口大量向郊区和城市四周迁移，形成众多“卫星城”，目前城镇化率也在85%以上。

我国实施新型城镇化，将为全面建成小康社会提供强劲动力。中央农村工作领导小组副组长陈锡文对此曾有过一个形象的比喻，他认为“城镇化将是中国经济下一步发展的发动机”。“城镇化将在未来十年拉动40万亿元投资”，2012年国家发改委在编制相关规划时的预测数据，进一步佐证了这一观点。推进新型城

镇化，释放出的政策红利，将为经济“中高速增长”提供有力支撑。

新型城镇化，也有利于绿色发展目标的实现。比如，小城镇城外是乡村，生态环境大背景远优于大中城市，加上城镇规模、建筑密度小，故更易与山水绿化等自然环境要素结合，城镇风貌更能体现地方特色、民俗风情和回归自然的风采。同时，人们活动半径缩小，可以减少机动车交通流量增长带来的空气和噪声污染。此外，小城镇被田野和自然山水包围，可大幅减少大型公共绿地建设土地，也不会有大城市的“热岛效应”，可以节约大量的调温用能。

对宁波来说，近些年城镇化发展已积累不少经验，尤其在“特色小镇”建设方面，有不少亮点。如溪口镇借助旅游业发展，致力打造旅游特色小镇，城镇面貌日新月异，先后摘得了“联合国计划开发署中国可

持续发展小城镇试点镇”“全国小城镇综合改革试点镇”“全国环境优美乡镇”等多项桂冠；全国历史文化名镇石浦，通过完善城镇规划、打造渔区文创基地、发展渔区文化旅游等举措，城镇规模、品质和产业发展水平有了大幅提升。市里政策支持力度的加大，将助推这些小镇的华丽“蝶变”。

当然，新型城镇化，是一个涉及人口转移、产业集聚、服务供给、社会管理、体制改革的系统工程，必须坚持科学统筹、规划先行、稳步推进。要防止出现急功近利的短期行为，搞脱离实际的“人为造城”。要重视解决好群众就业、社会保障等方面的工作，让进城农民更有质量、更有尊严地生活。产业发展方面，也要因地制宜，坚持宜工则工，宜农则农，宜商则商，避免“千城一面”。

五中全会精神大家谈⑤

参与公共事务不能只做“键盘侠”

□晏扬

山东青岛市物价部门就地铁票价召开听证会，听证会尚未召开，就被指有造假嫌疑——参会市民名单显示，有一个名叫王秀丽的女性今年已经3次被选中参加听证会。青岛市物价局就此回应称，参加人均均为公开抽取，但确实有报名人数过少的情况（11月18日《新京报》）。

从新闻报道来看，这个王秀丽不是“托”，而只是一名热衷于公共事务的普通市民。她之所以多次被选中参加听证会，最主要的原因是报名参加听证会的市民太少。她参加的三次，分别只有18人、28人、20人报名，要从这“虚”中抽出12名听证代表，一个人被重复抽中的几率就很大。就这样，王秀丽一不小心成了“听证专业户”。

王秀丽参加的三次听证会分别是关于水价、天然气价、地铁票价调整的。按理说，这些价格调整涉及当地每个市民的切身利益，市民应该踊跃参与，但为何报名参加的市民这么少？个中原因值得深思。

笔者认为，应该从两个方面来看。一来，一些地方价格听证会的公信力不高，会还未开，涨价的调子已定，只是让听证代表在差别不大的几套涨价方案中做选择题，非此即彼，而无代表怎么选，有关方面的意愿是不会改变的。当听证会演化为“听涨会”，久而久之，市民自然缺少了参与的热情，因为参与不参加都一样，由谁参加也一样。有了这样的心理基础，虽然大伙儿都知道水价、气价、地铁票价事关切身利益，也只好充耳不闻、任凭摆布了。

另一方面，参与听证会的人少，正契合了有关方面的意愿。因为参加听证会的市民越少，有关方面就越方便“操作”，听证会上的反对意见就会越少，听证会就越可能走过场而沦为“听涨会”。两种原因相互作用就形成了恶性循环：越是“逢听必涨”，听证会就越没有公信力，就越少有人愿意报名参加听证会；越是少有人报名参加，听证会就越容易“逢听必涨”，并且让一些人成为听证会上的常客，“听证专业户”也就应运而生。

破解这一恶性循环，也应该从两方面着手。相关部门应有充分吸纳、汲取民意的诚意。比如，不能把价格听证变成涨价选择，听证代表的反对意见要管用，不能提了白提。若能如此，市民参加价格听证的热情自然会高涨起来。而作为现代公民，则要有参与公共事务的热情，积极争取权利。事实上，现在很多人并不是不关注公共事务，只不过他们把这种热情倾注在网络上，热衷于在论坛、博客、微博、微信上对公共事务评头论足，表达各种不满，提出各种意见，现实中，对参与公共事务却堪称冷漠，不敢发声、不愿发声，甚至懒得发声。

水价、气价上涨在网上引发人们的热议，可现实中报名参加听证会的人少之又少，这一热一冷表明，很多市民没有明白这样一个道理：网上发表意见固然也是正常渠道，但参与公共事务不能只做“键盘侠”，要让公共事务更多体现更广泛群众的利益，更需要人们在现实中去争取。



我市选手在省小提琴比赛中获佳绩

为期两天的浙江省第四届小提琴比赛，日前在宁波市青少年宫结束。参加这次比赛的共有来自全省各地317名选手，为历届最多的一次。宁波的参赛选手发挥出了较好的水平，共获得7个组别中的5个金奖。图为比赛现场。（傅红兵 摄）

诚信建设不该让大学生孤独领跑

□毛建国

近日，教育部官方微信公布了《普通高等学校学生管理规定》的修订对照表。拟修订的高校学生管理规定首次将诚信教育写入，对失信学生可给予警告直至开除学籍等处分（11月19日《京华时报》）。

看到这则新闻，笔者有点困惑：不是说现在大学是一片净土，大学生不存在诚信问题，也不是说当对大学生网开一面，失信不需要付出代价，而是觉得，这样严厉的政策，只是面向大学生，不够合情合理。

这些年来，我们在很多方面取得了举世瞩目的成就，但也有一些方面不尽如人意，比如诚信。诚信是软实力，却发挥着硬作用，无论是市场还是社会，都应该充盈着诚信的力量。受正反两方面经验教训的影响，人们已经深刻认识到：一个不讲诚信的民族是没有前途的，而且，诚信不会自动而来，纵容和放任“投机者得利、老实人吃亏”，只会让诚信成为稀缺品。人们希望加强诚信建设，支持失信惩戒。

做任何事情都需要厘清思路，抓住关键。就诚信建设而言，最重要的领域是什么、最需要抓住抓好的人群是谁？在价值次序中，大学生还排不到前面去。官

村主任想儿子婚宴“风光”就该辞职

□马涤明

“就算不当村主任，也要给儿子办一次风光的婚礼。”陕西咸阳县莲花街办社家槽村村主任马某，为给独子办个像样的婚礼，向纪委报备酒席数量未获通过后，辞去村主任职务（11月19日《华商报》）。

想风光风光，普通人，人人有这种权利。钱是自己的，各种人情关系交往也是个人私事，想要多大排场的风光，当然是个人权利。但村主任不一样，掌管一个村的公共权力，想要“风光”，有些问题难免扯不清。比如，有些人是不是冲着你的村官身份来捧场的？村建设和经营中涉及工程招标、物资采购、土地流转，有些人是不是觊觎这些项目，正好借着你的“风光”机会套近乎……掌管公权力的人是监督的对象，要么你别在这个位置上，在，就得接受相应的规则。

马某不愿被规则约束而辞职，辞职以后他成了普通村民，原则上说，他有“风光”的权利了。至于说，他还是党员，还要受到组织纪律的约束，但党员若不担任任何职务，与对官员的要求标准还是不一样的。



装聋作哑

高晓建 绘