2014年度盘点

健身运动渐成时尚

城市里选择跑步的人越来越多

首届宁波城市坐标定向赛现场。(资料图片)记者 胡龙召 摄

□记者 戴斌

有人说跑步是项枯燥的运动，但现在城市里选择跑步锻炼的人越来越多。这一项最简单的健身互动开始向时尚化发展，花样不断翻新：马拉松已经成为一股风潮，“彩虹跑”、“城市坐标定向”等趣味跑步赛也于2014年首次进入甬城。

父子同跑马拉松成佳话

“去年我跑马拉松为自己40岁庆生，爸爸在终点等我，他开玩笑说‘这么慢，我也能跑’。那时候我就希望真的能和爸爸一起跑，今年决定去实现，也正好为爸爸70岁庆生。另外，这次好不容易抢到参赛名额，让弟弟也一起参加了。”11月2日，宁波跑友葛海标和父亲、弟弟一起完成了上海马拉松赛。

去年9月，葛海标第一次尝试长跑。一年多时间已完成4个公路马拉松(杭州、厦门、波士顿、上海)、两个山地马拉松(杭州山地、宁波江北)和一个“大理100公里越野赛”。

葛海标说，70岁的父亲是一个农民，以前从来不跑步。“跑上海马拉松前，我也担心过父亲的身体状况是不是可以跑下来。有一次全家爬山，山路很崎岖，我们都爬不动了，父亲很轻松地爬到了山顶。那个时候我就知道，父亲的体力是没有问题的。”葛海标说，去上海前一周，他开车带着父亲和弟弟到离家20多公里的地方去拉练体能，老人家跑了10公里。

葛海标和弟弟一起陪着父亲冲刺的照片，被上海马拉松赛事官网放到了头条。“奔跑让我和家人的感情更深了，也正是因为奔跑，我有更多的时间和家人在一起。”葛海标说。

花样翻新带来更多乐趣

今年9月27日，江北在慈城举办了我市首届“彩虹跑”，共有600多名跑友参加。这是被称为“地球上最快乐5公里赛跑”的趣味跑步，参加者身穿白色T恤，跑步过程中经过不同的彩色站，会被从头到脚抛撒上彩色粉末。彩色粉末由纯天然玉米粉制成，对人体和环境无害。

“虽然我不能去跑马拉松，但是我和我的小伙伴同样也期待更多有趣的奔跑，希望这些各种形式的奔跑能给我们紧张的生活、工作带来一种放松！”张琼在宁波一家企业上班，活动结束后，满身彩色粉末的她和几位一起来参加的同事开心不已。

第三个跑过终点的女士陈瑛是一位母亲，她的丈夫和孩子在跑过三分之一的路程后选择在终点等她。“非常好玩。”第一次参加群体性跑步活动的她认为，元旦长跑比较正规，而彩虹跑在国外比较流行，也是消除人与人之间隔阂的一种很好的方式。“感觉就像傣族的泼水节一样。是一种解压方式，也传递了一种友谊。”和老公一起带五岁的女儿来参加这个活动是因为希望“我女儿能感受到这种乐活精神，还有一种运动的美。她平时也不太喜欢跑步，觉得跑步很累，我希望这样的活动能让她感受到跑步是一件很快乐的事情”。

11月1日，在鄞州南部商务区则上演了我市首届城市坐标定向赛，135支队伍400人，手持地图按照各自的路线完成指定任务，可以使用公交车、公用自行车等公共交通工具，辅助寻找赛事设置的城市坐标，这让比赛增加了不少的趣味性。

新闻背景

全民健身浪潮涌动

眼下，甬城参与各种锻炼的市民越来越多。健身运动兴盛的背后，是国人身体素质和精神状态的同步提升。

据统计，目前我市经常参加体育锻炼人数比例达到40.8%，中小学生每天至少参加体育锻炼1小时达标率100%，国民体质测试总体合格达标率达到92.1%。公共体育场馆开放率达到100%，学校体育场馆开放率达到87.5%，全市各级体育组织数量1900个，达到4个/万人，全市共有社会体育指导员23086人。全市每年开展各类体育活动3000余次，参与人数超过100万人次，每年举行的迎新年元旦万人长跑、龙腾狮跃闹元宵、全民健身月活动、市民健身节等各种活动，均得到市民积极响应。

宁波麦云参茸商行百余种滋补名品超低价回馈广大市民

迎新年麦云送大礼

拨打电话81190227订购 送12年龄新鲜野山参一支

宁波麦云参茸商行是吉林省鸡冠山参茸饮片有限公司直营店，吉林省鸡冠山参茸饮片有限公司是国家食品药品监督管理局GMP标准认证的大型中药饮片有限公司，是全国各大医药公司及药店的保健滋补品的常年供货商。有万亩野山参林山基地、梅花鹿基地、云南和雁荡山两处数百亩铁皮枫斗基地等8处滋补品基地。店内所有滋补佳品，全部出自自己的基地工厂直供宁波，一律特价销售。

麦云参茸商行为答谢广大市民厚爱与支持，特在新年来临之际，举办“迎新年送大礼感恩活动”。

感恩回馈活动 1

正宗那曲冬虫夏草85元/克

麦云只做那曲玉树高原雪域冬虫夏草——每斤2500条冬虫夏草特价125元/克，每斤2000条，每斤1700条，每斤1000条等更多规格全部产地直供，不仅品质地道天成而且品种齐全全部特价销售。

权威部门认证野山参，原价1880元/支，特价880元/支每人限购1支

铁皮枫斗：特价1元/克供应。

野生铁皮枫斗，原价28元/克，特价15元/克 每人限购100克

灵芝特价60元/斤

野生西藏灵芝，原价6元/克，特价2.8元/克

玛卡：原价800元/斤，特价400元/斤

大连海参：原价8元/克，特价4.8元/克

燕窝：原价35元/克，特价10元/克。

野生天麻：原价600元/斤，特价300元/斤

镇明路611-613号(鼓楼对面100米)

梅花鹿茸：原价12元/克，特价9元/克

还有西洋参、高丽参、鲜野山参、梅花鹿鞭、鲜梅花鹿茸、雪蛤、藏红花、野生灵芝、灵芝孢子粉、三七、枸杞和养生大补酒等三百多种天然养生滋补精品全部特价供应。

麦云参茸商行野生灵芝品种齐全，赋予智者天然健康，更有长白山野生木灵芝、西藏野生灵芝、灵芝孢子粉等品种，所有产品原产地直供，品质有保证。

感恩回馈活动 2

凡是进店够买就送东北黑木耳一瓶

购满2000元送价值398元12年新鲜野山参大补酒一瓶

购买3000元送价值400元的浙江雁荡山新鲜铁皮石斛一斤

购满5000元送价值1880元15年野山参一支

购满10000元送价值3880元20年鲜野山参

购满20000元送价值5880元30年野山参一支

地址：宁波镇明路611-613号(鼓楼对面100米) 咨询电话：0574-81190227