

李达三善泽甬体
民间体育领跑人 ⑦

陆海章 马拉松游泳 让游泳更有趣

东钱湖环湖一圈有多少公里?宁波马拉松游泳爱好者陆海章立刻就能报出答案:12.7公里。为什么?因为他环游过好多次东钱湖。不仅游东钱湖,他还环游过姚江、月湖、梅山岛……

1968年出生的陆海章是宁波民间马拉松游泳活动的主要策划者和组织者。从2012年开始,他每年在夏至前后策划这项活动。参加者从最初的4人发展到今年的近300人,从宁波逐渐扩展到了全国各地,甚至有国际友人前来参与。



除了马拉松游泳,陆海章(右)也热爱划艇运动。受访者供图

1 因病痛困扰爱上游泳

接触游泳前,陆海章的爱好是骑车。“1990年初遭遇了一场车祸,膝盖的半月板没了,手术后落下一身的后遗症。”陆海章说近10年时间里,他都沉浸在病痛烦恼里,“每天缺氧,喉咙出血,一上楼就腿酸。我知道总有办法走出这些阴影,但就是没找到。”有一阵子,他想到了游泳。“唯一能做的运动可能就是游泳了。”不过,他会的泳姿只有一个——狗刨式。“十八九岁时,在游泳池里看到人家游得这么好,羡慕得不行,于是自己琢磨着学起了蛙泳。”2008年,陆海章找到了游泳组织:东论泳友QQ群。他一下子融入了这个大家庭。游着游着,他的泳技提高了,体质也慢慢变好了。

2010年,陆海章第一次在东钱湖尝试户外长距离游泳。“我们从启新高尔夫

球场这个方位出发,游到湖对岸,大概有3公里,往返6公里左右。”第一次游户外,又是那么宽阔的水域,陆海章心里有点发毛。他乘着橡皮艇去了对岸,回来就开始心痒痒,索性跳下橡皮艇自己游了起来。“和游泳池里完全不一样,越游越觉得舒坦,到终点时发现第二名离我足足有500米距离,成就感油然而生,瞬间觉得好像境界也不一样了。”第一次尝到户外马拉松游泳的甜头,陆海章很兴奋。

2012年,陆海章和泳友完成了东钱湖从北到南单程7公里的游程。2013年,他们完成了同样的游程。之后,大家建议把东钱湖穿越活动设置成每年的固定节目,与宁波的泳友们同乐。此后,陆海章在每年的端午或夏至,定期策划组织马拉松游泳活动。

2 热衷组织民间游泳活动

为什么选在这个时候?“这个时间段没有烈日暴晒,也没有雷电暴雨,水温在26℃上下,比较舒适。”陆海章说,没有马拉松游泳经历的人可能无法理解他们的快乐,“游泳不像跑步,没有所谓的极点。听起来长距离要游几个小时,但实际上,马拉松游泳的过程就像一场旅游,越游越轻松。要知道人的潜力是无穷的。”在今天的梅山湾马拉松游泳挑战赛中,陆海章在6个小时里游完了13.5公里,再次挑战了体能。他说当时一上岸全身疲软,瞬间有点站不起来。“但游的时候一点都不累,我们沿途有食物补给,游的速度也不是那么快。”

陆海章说,马拉松游泳就怕两件事,一怕水浅,二怕快艇。“我们都带着‘跟屁虫(安全浮标)’下水,水深没什么危险,对我们来说2米和几百米并没有差别。

还有一个,游的时候我们一定会避开航道。”除了组织和参加马拉松游泳外,陆海章也热爱划艇运动。2015年6月20日,他曾和泳友“校长”一起首次成功完成东钱湖环湖12.7公里的全程泳渡。2016年、2017年,他和搭档“海阔”一起赢得两届宁波“赛伦威尔杯”皮划艇大赛的混双冠军。在今天的无锡太湖环马山27公里皮划艇比赛中,他获得了混双第六名。

在陆海章的组织策划下,宁波马拉松游泳赛事已成为“宁波超人”的响亮品牌,被梅山管委会引进梅山保税区,注册了“宁波蓝岸超人体育文化有限公司”,计划在梅山湾创建“超人系列”品牌赛事并推向全国,将这一发源于宁波的体育赛事发扬光大。

记者 庞锦燕

美国花旗参龙头企业与《宁波晚报》签订合作协议 冠心病患者免费送半个月服用量

要说哪里的西洋参质量好,还是首推美国花旗参。但花旗参价格贵假货多,质优价美的很难找。今后,市民不必为此发愁了,美国花旗参龙头企业与《宁波晚报》养生汇签订了合作推广协议,宁波人吃正宗花旗参,将会比以前省不少钱。

《宁波晚报》牵手花旗参龙头企业

洛基山(福州)药业有限公司是国内花旗参龙头企业,其母公司加拿大洛基山西洋参有限公司主营美国威斯康辛州花旗参和加拿大西洋参,1998年在美国纳斯达克成功上市,公司实力雄厚。

据介绍,每一批洛基山花旗参产品的进口都经过美国政府部门的严格检验与认证,确保100%纯正进口花旗参。2008年,“洛基山”品牌还荣获《中国优质名牌产品》荣誉称号。

公司总裁布莱恩·赫兹也多次荣获福州市国际友人奖,被赞为“福州白求恩”,2003年还受到过国家领导人的接见。凭其上的品质,洛基山花旗参在福建拥有绝对的市场占有率和美誉度。

《宁波晚报》养生汇一直致力于为读者寻找安全地道药材,因为相同的经营理念,两家签订推广合作协议,各自让利,让宁波市民有更多的机会了解接触正宗美国花旗参。

鉴别真假看检测报告

此次两家合作的另外一项重点内容是:开展一系列花旗参科普鉴别活动。

据介绍,美国威斯康辛州虽然是西洋参道地产地,但产量远远不及加拿大,全球每年西洋参产量约2000吨,花旗参只有200吨左右。品质优,产量少,导致了花旗参价格贵,走私货和假货屡见不鲜。

洛基山公司质检部工作人员表示,市民鉴别花旗参真假,最简单的方法是让商家出具产品检测报告。正规检测报告上面一般会加盖“此报告只供某某公司使用”类似水印,消费者可凭水印判断报告含金量。

“花旗参供不应求,品质佳、农残达标的一般不会流向走私市场,”洛基山工作人员说,无法提供检测报告的所谓



美国花旗参色泽偏黑,皱纹深。

“美国花旗参”大概率是假货,或者品质有缺陷的产品。

花旗参品鉴活动邀您参加

那么,美国花旗参和加拿大西洋参,以及国产西洋参,在品相上又有什么差别呢?

洛基山公司质检部介绍说,美国花旗参体态精壮,剪口少,色泽偏黑,皱纹多且深;加拿大西洋参色泽偏金黄,国产参色泽偏白,白中泛黄,皱纹比较浅。总体来说,美国花旗参品相还是跟其他产地有较大区别。

为了让市民对花旗参有更深入的了解,8月25日,洛基山质检部工作人员将来到《宁波晚报》养生汇开展现场品鉴活动,教大家鉴别不同产地的西洋参,有兴趣的市民请微信或电话报名,限50人,会员优先,每人赠送养生小礼包1袋。

周皓亮

延伸阅读

冠心病患者免费领美国花旗参

8月25日,《宁波晚报》养生汇推出关爱冠心病患者活动,市民凡出具病历本或体检报告等有效凭证,可在《宁波晚报》养生汇免费领取“洛基山美国花旗参”体验装一包,半个月服用量。名额有限,送完为止,为避免跑空,领取前请电话(87228361)或微信预约。《宁波晚报》养生汇会员优先。

“洛基山”花旗参特惠

限量品鉴款: 1.6元/克(售完即止)

小枝:零售价 3.2元/克

会员价 2.8元/克

10克短枝:零售价 5元/克

会员价 4元/克

除限量款外,所有品规花旗参,购买

100克以上 **买四赠一**

10克短枝购买250克以上, **买三**

赠一或赠铁皮烤条250克

西洋参特惠

西洋参特价款 0.8元/克

加拿大五年西洋参 1.8元/克起

加拿大西洋参 2.8元/克起

8月24日至8月26日,凡购买花旗参(除限量款)和西洋参(除特价款),合计每天前10名消费者送灵芝片100克。

《宁波晚报》养生汇
寿全斋店

地址:海曙鼓楼永寿街6号

电话:0574-87228361



客服二维码