

李达三善泽甬体

民间体育领跑人 ⑭

傅伟青 甬江长跑队的 “老大哥”

要说宁波大大小小的长跑队中哪一支队伍的资历最老,那肯定是甬江长跑队。说起来,甬江长跑队已有30多年历史。家住西门口的傅伟青是甬江长跑队的副队长,虽然进队时间不长,但他热爱跑步、热心公益,是队里的“老大哥”。短短5年间,他先后参加过50多次国际长跑赛事,月平均跑步量超过400公里。除了自己坚持不懈地长跑外,他还每个月带领队员拉练跑,进行户外徒步登山、自行车骑行等活动。

他的跑步故事从500米开始

在退休之前,傅伟青从事的是室内装修行业。他的第一次跑步,是在2010年。“第一次练习跑步,是在大卿桥到姚江大闸那一段路上,总距离也就500米光景。”之所以选择跑步,是因为他不服老。“有一阵子,我每天一早出来陪妻子一起晨练。每每看到年轻的小伙子从我身边跑过,心里总会想:什么时候跟小伙子比比体能。好不容易逮到一次机会,跟着一个小伙子跑了500米,没想到累得气喘如牛。”不甘心的他暗下决心要把体能提上去,再和年轻人比试比试。当时只是一时赌气,但跑着跑着,他却迷上了跑步,“一开始抱着玩玩的心态,跑得多了,慢慢上瘾了。现在只要一天没跑,就觉得浑身难受。”

2014年,傅伟青第一次站上了“战场”。“我第一次参加的马拉松是宁波首届山地马拉松,当时只想着在家门口练练兵,看看自己水平怎么样。”但刚入门的他并不知道,山地马拉松运动强度比公路马拉松要大,“不知道怎么坚持着跑完了全程,脚都抽筋了。”

5年间参加国际长跑赛事50多次

接触过跑步后,傅伟青的生活仿佛过了电似的活跃起来。他步履不停,且距离越来越远、难度越来越大。2015年4月,他参加了金华兰溪乡村马拉松松赛程马拉松。2016年,他参加了苏州太湖百公里长跑,还“一不小心”拿了第一名。这个第一名来得有些出乎他的意料,“比赛那天天黑雨大,我没看清赛事工作人员的手势,跑错了路,等反应过来已多跑了2公里。”发现以后,傅伟青立即返回到正确的路线上,不知疲倦地继续往前跑,没想到,最后竟然拿了第一名。“这些年来,我参加过的跑步比赛多达百余次,其中国际长跑赛事有50多次。全程马拉松40余次,越野赛9次,50公里越野赛6次。”傅伟青很拼,还参加过高强度的“背靠背”。“背靠背”指的是接连参加两场比赛,“有一次我们去内蒙古参加马拉松比赛,从北京坐火车去内蒙古,中午12点多到,下午1点多参加比赛,第二天没休息,继续参加另一场比赛。”

在傅伟青的影响下,他的妻子也爱上了跑步。“我们经常一起出去参加比赛,她参加短距离,我参加长距离,我们边参加马拉松赛事边旅游,去了好多个城市。”傅伟青说,接下来他还要参加将近10场马拉松比赛。“有上海国际马拉松、2018济南12小时超级马拉松等,将近10个。其实我还有一个目标,就是挑战168公里的越野赛。”

记者 庞锦燕

任何健身运动项目的典型人物 符合条件均可于9月20日前申报

2018年“李达三善泽甬体·民间体育领跑人”评选活动于2018年6月—11月进行,最终将评出2018年“李达三善泽甬体·民间体育领跑人”10名,颁发获奖证书,奖励人民币1万元(税后)。评选活动申报时间于9月20日截止,有意参选者可登录宁波市体育发展基金会网站(<http://fzjjh.nbt.gov.cn:809/>)了解评选规程详情并下载表格。



福彩开奖信息

七乐彩第2018107期:
02 04 05 08 17 19 27 21
6+1第2018107期:
0 9 1 6 1 3 马
15选5第2018248期:
01 04 06 12 15
3D第2018248期: 2 5 1

体彩开奖信息

大乐透第18107期:
07 08 09 10 22 03 04
20选5第18248期:
02 12 14 15 16
排列5第18248期:
9 3 9 9 1
(均以公证开奖结果为准)

名编剧把脉剧本创意 助力宁波本土题材“孵化”

本报讯(记者 庞锦燕) 如何把一个好创意,变为成熟的影视剧本?作为2018第三届中国(宁波)影视编剧高峰论坛的一项重要活动,知名编导把脉“影视剧本创意”活动昨天上午在慈溪举行。全国著名编剧余飞、郝岩、温豪杰和本土知名编剧王晓菁、导演朱定忠组成编导团现身现场,一起为本土的剧本创意把脉。

此次参会的编导团阵容堪称豪华。中国电影文学学会副会长、著名编剧余飞,代表作品有电视剧《永不消逝的电波》《剃刀边缘》《重案六组》等;著名编剧温豪杰,代表作品有电视剧《平凡的世界》《新水浒传》等;著名编剧、作家郝岩,代表作品有电视剧《王大花的革命生涯》《爱情20年》等。编导团中还有两位本土知名专业人士,分别是宁波市文化艺术研究院副院长、国家一家编剧王晓菁及宁波市电视艺术家协会副主席兼秘书长、国家一级摄像师、知名导演朱定忠。

“电视剧《文军西征》这类题材的作品,得特别注意史料和故事的平衡,最好先确定好影片类型。建议将主旋律和商业元素相结合,做成类似《无间西东》这一类型的作品。”“电影《大戏》的人物关系线稍微有点平,但选取的角度非常棒,建议借鉴韩国电影《阳光姐妹淘》,把社会的变迁、女性在职场遇到的困惑等元素融合进去。”编导团从专业角度着手,就影视剧本创意如何激起观众的共鸣、平衡自身经验和艺术想象等方面给出了中肯的建议。值得一提的是,宁波市高新区时代星图文化传媒工作室展示的电影《晚安,亲爱的》剧本创意,得到了编导团的一致认可。余飞建议原著作者午歌从小说中提取素材,“一定要写出残酷又有点可笑的、跌跌撞撞的青春。”

记者发现,宁波特有的历史和人文背景,成了11个本土影视剧本创意的“灵感来源”。这其中,既有展示浙大西迁、慈溪济众医院来历等深入挖掘历史内涵、反映重大历史事件的题材,也有展示国家非物质文化遗产“十里红妆”等独具宁波文化魅力的原创题材。宁波市文广新闻出版局党委副书记、副局长孟建耀表示,名编名导的把脉,将进一步提升本土影视项目的品质与竞争力,使其有形、有神、有根、有魂。未来,我们将看到更多更精彩的浙江故事、宁波故事出现在银幕与荧屏前。

达人自组泰山双飞四日游 1580元纯玩无购物!

游览天下第一泉—趵突泉,重温大明湖畔经典一幕;观济南标志性建筑齐鲁文化长廊、国际艺术广场—泉城广场,体验“家家泉水 户户垂柳”的泉城风采;游览圣城曲阜,参观孔庙、孔府、孔林;游览五岳独尊的泰山,感受“登泰山而小天下”,特别赠送景区交通车!宁波独立成团,全程纯玩无购物、无自费,品质保证!

线路:泰山双飞4日游
日期:9月22日
价格:1580元/人 会员:1380元/人 (60周岁以下+300元/人)

特惠推荐:

游头古村2日游	880元	会员价 80元/人
青岛5日	999元	会员价 780
桂林5日	1098元	会员价 899
厦门动车3日	1360元	会员价 1048
京津6日	1780元	会员价 1260
西安+华山双卧6日	1780元	会员价 1580
三峡8日	1999元	会员价 1580
吴哥5/6日	1699元	会员价 1899
港澳动车6日	1990元	会员价 1499
港双卧6日	2180元	会员价 1790
恩施6日	2080元	会员价 1980
湖南全景大环线8日	2680元	会员价 2480
东北专列12日	3999元	会员价 1880
日本双飞6日	4699元	会员价 3799
迪拜6日	4999元	会员价 3999
青海甘南双飞一卧7日	4999元	会员价 4799
新疆8日	6999元	会员价 6799
斯里兰卡7日	6899元	会员价 6399
德法意瑞11日	7999元	会员价 7599
澳大利亚8日	10888元	会员价 10388

地址:达人旅业大厦(百丈路16号) 报名及投诉电话:0574-87651111
达人旅游网:www.57676.com QQ群:411030887 浙江达人旅业股份有限公司 许可证号:L-ZJ-CJ00079

雄风一号 关爱男性朋友

七天食用一次、放心、可信、方便、吸收快

来自中国台湾原装的雄风一号,其主要成分为鱼胶低聚肽粉、雄蜂蛹、蛹虫草、地龙蛋白、L-精氨酸成分,五大优势原材料黄金配比,采用超临界萃取技术,精制而成,高倍浓缩男士营养品,经专业SGS检测机构检测,是放心可靠的男性健康产品。吃后不上火,按周期服用感觉更好,携带、服用方便、吸收快。自上市以来深受广大男性朋友的信赖。

7天服一次,早晨饭前温开水或牛奶送服,一盒可以服用一个月,三盒为一个服用周期,来电可享受体验“买二送一(同品同规格)”优惠套餐。

郑重承诺:本品不含任何非法添加成分,如有检测到,以售价10倍赔偿您!

咨询电话:0574-66864408 免费送货有惊喜,货到付款
地址:海曙区信谊药房(解放南路55号)

“动脉介入新疗法”——静脉曲张 老烂腿 脉管炎 静脉曲张

下肢静脉炎、老烂腿、脉管炎、静脉曲张是外周血管常见病,主要由静脉瓣膜功能不全(缺陷)及静脉内血栓形成所致。

该疾病早期没有明显症状,只表现为走路稍久时感觉下肢酸胀不适,有时晚间出现足踝水肿,长期可因曲张静脉内淤血而引起皮肤营养性变化,出现色素沉着(发黑),皮肤瘙痒、脱屑、皮肤湿疹等,如不及时治疗或治疗不当易出现皮肤溃疡,形成久治不愈的老烂腿(医学上称脉管炎),部分病人可合并血栓性静脉炎。表现为下肢红肿、灼热、疼痛,呈硬性团块或硬条索状,有的伴有发烧或全身不适,少数病人继发病变而导致截肢,留下终生遗憾!

国内新的科研成果“生物因子动脉介入疗法结合微创修复”,该疗法无需住院、无痛苦,通过高科技治疗设备结合特效生物因子经动脉直接介入,迅速溶解静脉血栓,激活血管神经,修复受损的静脉瓣膜,消除炎症组织,治疗下肢静脉炎、下肢溃疡(老烂腿)、脉管炎、静脉曲张等周围血管病。该疗法的成功运用及特殊疗效被医学界公认为治疗周围血管病的新突破!

文/小宋

宁波海曙友好医院 (门诊三楼) 诊疗项目:外科 (节假日不休) (浙04)医广[2016]第03-28-0727号
健康热线:0574-87362060 地址:宁波市海曙区环城西路南段480号(农工商超市旁)