

戴海明： 老病号成为长跑健将



戴海明今年62岁，家住镇海。他是镇海跑圈知名的跑步爱好者，至今已完成30多场马拉松。跑步之后，他的体力和精力越来越充沛，职业病也离他而去。“跑步治好了我的病，还让我收获了健康的生活方式。”

“我是汽车修理工，做这行将近40年，因为长年躺在车底下修车，所以落下了腰椎、颈椎劳损和肩周炎等职业病。”戴海明遍访名医，尝试过针灸、推拿、理疗等各种方式，然而收效甚微。“一次，医生说参加体育锻炼说不定能缓解职业病。我想那就试试吧，反正死马当活马

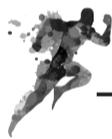
医。”10年前，他选择的是爬山，每天早上爬2圈镇海招宝山。“坚持了一年多，身体状况有了明显好转，肩周炎、腰椎、颈椎劳损没了。”后来，戴海明加入了镇海长跑队、镇海区马拉松协会。“我在那里交到了一大群志同道合的朋友，并且真正体会到了跑步带来的快乐。”他单次的跑量慢慢地在增加，从5公里、10公里、15公里，一直加到了三四十公里。

2011年，戴海明做了一个大胆的决定：参加马拉松比赛！没想到，当年的老病号在上海马拉松一炮打响，以3小时12分跑完了距离为42.195公里的全程马拉松。这一成绩已经接近国家二级运动员水准。他信心大振，从此一发不可收拾。

上海马拉松之后，戴海明陆续参加了扬州马拉松、厦门马拉松、杭州马拉松、重庆马拉松、北京马拉松等30多个马拉松。最难忘的跑马经历发生在2015年的北京马拉松赛，“我有北马的年龄段直通名额，所以被安排在A区同外国特邀选手排在最前起跑区。当天现场3万名全程跑友和数万名观众在起跑前同唱国歌，听得我是热血沸腾、热泪盈眶。”当天，他从毛主席纪念馆起跑，跑过天安门、中南海、国家大剧院、中关村，一直跑向水立方、鸟巢。“那天北京的天气将近30℃，我跑了3小时26分，在3万名跑友中不分年龄排第1317名。”

记者 庞锦燕

李达三善泽甬体



民间体育领跑人 ②

民间体育领跑人 ③

胡康东： 慈溪体育战线的老先进



教师，后调至县委（现为慈溪市文广新局），长期从事群众体育工作。

“上世纪80年代，慈溪的体育健身设施寥寥无几，老百姓的健身意识也比较淡薄。”胡康东把工作切入点放在推动城乡各类体育健身场所的建设上。他连续三届担任慈溪市（县）政协委员，积极参政议政，撰写提案建议，得到有关部门的重视和支持。到目前，慈溪市已建成健身路径近千条，篮球场500余片；同时培训了三级以上社会体育指导员3000余人，组建健身队伍2000余个。因为成绩突出，胡康东曾被评为全国群众体育先进个人、慈溪市劳动模范，2008年，在奥运圣火传递经过杭州湾跨海大桥时，胡康东作为奥运火炬手之一参与了圣火传递。

胡康东在2013年从领导岗位退下来后，组织上安排他筹建为民办事实工程——“登山健身步道”。他放弃休息日，每天早出晚归，风雨无阻。通过近三年的努力，终于完成了慈溪方家河头、五磊山、岗墩、栲栳山、童家岙等全程45公里的登山健身步道建设。

2016年，慈溪市老体协换届，经组织推荐，胡康东担任专职副主席兼秘书长。在他的带领下，近三年来，慈溪市老年人体育协会组织各类培训和活动200多次，建立了15个体育辅导总站，承办了全国百城千村的健身气功大型交流展示活动和省市级可球、健身秧歌、气排球等群众体育赛事。

记者 庞锦燕

说起慈溪的群众体育事业，离不开一个热心人。他就是现任慈溪市老年人体育协会副主席兼秘书长胡康东。几十年来，胡康东视群众体育事业为自己生命的一部分。他热心于推动城乡各类体育健身场所的建设、组织各类培训活动、承办群众大型赛事。

62岁的胡康东，曾任慈溪市文广新局党委委员、体育科长。他11岁在慈溪市少体校学体操，后留校任教练。1977年恢复高考后，他考入杭州大学体育系，毕业后进入学校任体育



比赛现场。

海峡两岸高校篮球邀请赛 宁波大学男篮获得冠军

本报讯（记者 戴斌 通讯员 刘维 邵玉玮 文/摄）9月29日，第二届“听雨轩”杯海峡两岸高校篮球邀请赛在宁波大学落下帷幕，宁波大学队在主场与中国矿业大学队较量，最终以88:60的大比分取胜，获得本次赛事冠军。

这是宁波大学第二次举办该项赛事，共有来自各省市和台湾地区高校的12支高水平篮球队齐聚宁波大学，在5个比赛日内上演了48场精彩赛事。



昨天，毛燕萍（右一）向来宾介绍扇面成扇书画作品。

记者 周建平 摄

毛燕萍扇面成扇 书画作品展开展

本报讯（记者 陈爱红 通讯员 王伊婧）昨天上午，《清风出袖——毛燕萍扇面成扇书画作品展》在宁波天一阁博物馆开幕。

毛燕萍现为宁波市政协委员，宁波市文联委员，中国书法家协会会员。她出生于宁波，幼承家学研习书法，后师从著名山水画家金林观先生学习国画。她的书法作品多次入展中国书协书法展览，获中国书协第20届中日友好自作诗书展“诗书合璧奖”，西泠印社首届国际书法篆刻展优秀奖等。

展览推出毛燕萍女士108幅扇面、成扇书画作品，展现了格调清新、悠然恬淡的笔墨情趣。本次展览由浙江省书法家协会、宁波市文学艺术界联合会、宁波中华文化促进会、宁波天一阁博物馆主办，由海曙文联、市书协、市美协承办。展览将持续到10月14日。

福彩开奖信息

3D第2018266期:6 2 1
15选5第2018266期:01 09 11 12 15
双色球第2018114期:01 07 15 16 20 27 14

体彩开奖信息

6+1第18114期:6 7 8 8 4 8 3
20选5第18266期:06 09 12 13 15
排列5第18266期:6 9 7 6 6

（均以公证开奖结果为准）