楼梯跑、跑步机跑、雨中跑……

连绵阴雨 “跑步大神”照刷跑量

自从甬城入冬以来就一直多阴雨，从去年12月至今，有日照的日子只有可怜巴巴的37个小时。但连绵的阴雨，丝毫没有浇灭宁波广大跑友的热情。记者昨天采访了一圈发现，不管是“青铜选手”，还是“王者大神”，大部分宁波跑友还在有条不紊地进行着跑步训练。

大雨瓢泼时，他们选择在室内爬楼梯、做力量训练；细雨纷纷时，他们穿上薄薄的冲锋衣，在雨中自由奔跑。在外人看来，雨天跑步未免太过疯狂，但他们说：“马拉松比赛不会因为下雨而推迟，完成跑步计划对我们来说，是一件很有幸福感的事。”

周力在雨中参加2018年上海国际马拉松比赛。 受访者供图

雨天跑步最怕失温

前晚冒着毛毛细雨在外跑了16公里，昨晚在跑步机上跑了5公里，又爬了4趟22层楼的楼梯，宁波镇海跑圈知名的跑步大神陈尔芬却说，自己的跑量已经减少了很多。“去年上海马拉松前一周，我每周的跑量在70公里左右，最近受天气影响，降到了40-50公里。”下大雨出不了门时，陈尔芬就在跑步机上跑，或者爬楼梯跑，有时候也做一些力量训练。“一般做2-4组深蹲，每组100次；或者爬4趟22层的楼梯，有时候还会在跑步机上跑上几公里。”作为2019Vibram香港100越野赛的精英组选手之一，她在训练上不敢有丝毫松懈。“下周就要去参加比赛，所以近期会提高训练量。”陈尔芬说，马拉松从来不会由于天气原因推迟比赛，跑者只能克服恶劣的天气条件，坚定执行自己的训练计划。

她说，雨天跑步的一大麻烦事是失温。失温是体温下降到一定区间并引发身体核心区功能障碍，严重时会意识不清、肌肉僵直，甚至会引发心脏衰竭。“去年12月我们在诸暨西施马拉松比赛时遇到雨雪天气，跑友们都冻得不行，和我一起去的朋友跑完出现了失温状态，用热水冲了一会儿才好起来。”

雨天跑步有不少讲究

周力是中国首个马拉松大满贯冠军李子成的合伙人、经纪人，也是跑进过波士顿马拉松的少数几位宁波跑友之一。去年，他在美国波士顿曾经历过一场刻骨铭心的“雨战”，“122年来最冷的波士顿马拉松，被我碰上了。当时大风5级，温度仅为0℃，没办法也是照样跑啊。”周力说，很多马拉松爱好者会遇上大雨天，这是跑者没法选择的，“天气从来不是阻碍，想想北方的跑友在-20℃也在坚持训练，我们已经很幸福了。”但在雨天跑步，还是有一些注意事项。他说，下雨天跑步最好不要超过1小时，跑前先热身，跑后立刻换衣服、回家洗澡。

今年4月，周力将和7个跑友一起参加第123届波士顿马拉松比赛。“我去年跑了5010公里，每个月平均400多公里。这段时间天气是糟糕了点，不过，我也会按计划完成400公里的跑量。”周力说，对于经验老到的跑友来说，只要做好防护工作，下雨天跑步没有太大问题，“跑起来分不清是雨水还是汗水，雨大了反而越来越舒服。”他说跑步是对自己最好的鞭策，“我没什么天赋，只有努力奔跑。完成每天的跑步计划，是一件特别有成就感的事。” **记者 庞锦燕**

福彩开奖信息

3D第2019009期：7 4 6
七乐彩第2019004期：
05 09 14 21 24 26 29 28
6+1第2019004期：7 1 1 8 8 4 鼠
15选5第2019009期：02 04 05 07 13

体彩开奖信息

大乐透第19004期：
15 16 17 31 32 03 09
20选5第19009期：
01 02 06 13 17
排列5第19009期：
6 6 8 5 6
（均以公证开奖结果为准）

我市作家赵柏田新作

“中国往事”三部曲在京首发

本报讯（记者 陈晓旻） 1月7日，由宁波作家赵柏田创作，长江文艺出版社精心打磨的开年大书“中国往事”（1905-1949）三部曲，在中国作家协会隆重首发并召开作品研讨会。

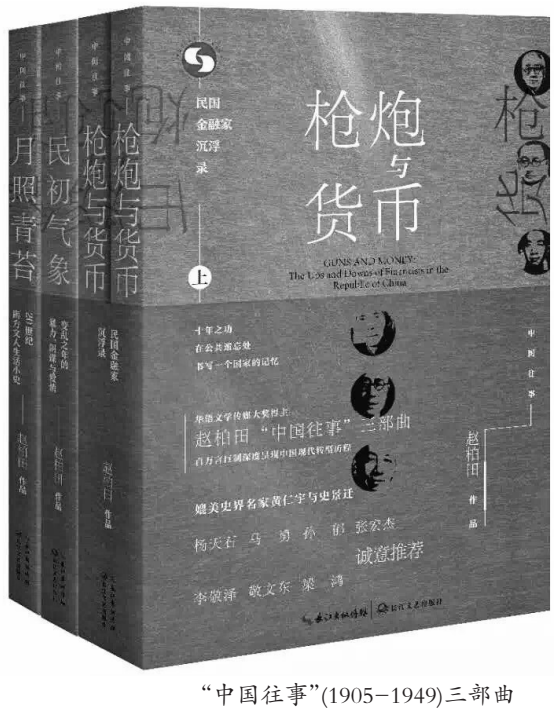
赵柏田1969年8月生于浙江余姚，著有长篇小说《赫德的情人》《买办的女儿》，短篇小说集《万镜楼》《扫烟囱的男孩》，散文集《南华录：晚明南方士人生活史》《岩中花树：十六至十八世纪的江南文人》《历史碎影：日常视野中的现代知识分子》《帝国的迷津：大变局中的知识、人性与爱欲》等，曾获第十四届华语文学传媒大奖“年度散文家”、腾讯华文好书评委会特别奖。

“中国往事”系列是赵柏田积十年之功，对近现代经济、文化和革命主题的一次全方位非虚构写作，作品写的是1905-1949革命和战争年代里的一场场精英的聚会，讲述了那个变化年代里最优秀的灵魂的故事：革命者、政治家、学者、商人、江湖、草根和劳工阶级。

全书共120万字，三卷四册，分别为：《民初气象：变乱之年的暴力、阴谋与爱情》、《月照青苔：20世纪南方文人生活小史》、《枪炮与货币：民国金融家沉浮录》（上下）。这个以现代视角重述中国近现代史的系列作品，也是作家对讲好中国故事的一次自觉担当。

首发和研讨活动由中国作家协会重点作品扶持办公室、长江文艺出版社、宁波市文学艺术界联合会共同举办，在京文学评论界、史学界和出版界人士20余人与会。中国作协副主席、著名评论家李敬泽认为，赵柏田的写作复活了我们对历史丰富性和复杂性的感受。

在首发式上，赵柏田在答谢致辞中引述了同乡黄宗羲的一句“一堂师友，冷风热血，洗涤乾坤”，他表示，出生于1969年的自己经历了改革开放四十年这一与我们关系最近的现代性的转型，这使他的写作不仅没有脱离当下语境，还与这个世界持续发生着关联，而这正是写作的意义所在。



“中国往事”(1905-1949)三部曲