

央视现场直播, 年龄最大的参赛者79岁 2019 宁波国际马拉松 26 日激情开跑

10月15日下午,2019吉利汽车宁波国际马拉松新闻发布会举行。2019吉利汽车宁波国际马拉松将于10月26日上午在宁波杭州湾新区鸣枪开赛。本届马拉松分为马拉松、半程马拉松和迷你马拉松三大项目,共吸引1.2万人参与。今年的迷你马拉松还包括亲子马拉松,共有200余组家庭参加。据悉,官网报名首日全部名额告罄。

A 25岁到40岁之间的跑友最多

根据最终数据显示,今年甬马男女参赛性别比例为7:3,其中年龄最大的甬马跑友是来自宁波的罗先生,79岁的他将挑战迷你赛道;最小的参赛者刚刚6个月,这名小男孩将在爸爸妈妈的陪伴下,完成他人生的第一场马拉松;25岁到40岁年龄段的青年跑友仍是甬马

的主力军,占总名额的67.4%,其中,1987年出生的跑友最多;连续两年参加甬马的跑友占总名额的26.1%。

今年甬马成功入选2019年“奔跑中国”马拉松系列活动第六站,赛事当天,央视体育频道将以“爱国情、奋斗者”为主题,进行160分钟的现场直播。

B 赛事准备工作已就绪

此次甬马赛道串联起杭州湾跨海大桥、方特东方神画、国家湿地公园等景点,滨海新城、南部新城等城市功能区,上汽大众、吉利汽车全球研发总部、众创园等知名企业,让跑友在“一湾一桥一新城”的城市坐标中,畅享甬马“开心跑、甬向前”的激情和快乐。

发布会现场还展示了参赛服装和官方配速员的服装。参赛服装分为2种颜色,分别是红色和粉红色。红色为全程马拉松、半程马拉松以及迷你马拉松的参赛服;粉红色为亲子马拉松的参赛服。官方配速员的服装则为蓝色和红色,男配速员为蓝色服装,女配速员为红色服装。

为了让跑友有更好的参赛体验,2019甬马新增了参赛包邮寄、降温喷淋点、喷雾点等赛事服务内容,同时还增加了宁波各区县(市)往返杭州湾新

区的直通大巴车数量。

此外,本届甬马全程共设置定点医疗站20个,沿线布点救护车18辆,赛道医疗骑行人员17人,赛道协助医疗志愿者近500人,共配置AED(自动除颤器)78台,开通宁波市杭州湾医院、慈溪市人民医院、宁波市第二医院等3家绿色通道医院。2600余名志愿者将在赛道补给站、主会场、赛道沿途等各个岗位提供志愿服务。比赛所需补给近4.7万瓶矿泉水、近3万瓶运动饮料、能量补给、水果、食品等物资及其他配套补给物资也已陆续到位,做好充足的后勤保障工作。

本届赛事由中国田径协会、宁波市人民政府和浙江省体育局主办,宁波杭州湾新区开发建设管理委员会、宁波市体育局承办,北京铭泰体育产业投资有限公司独家运营。



参赛服装展示。

C 完赛奖牌以山茶花为轮廓

发布会最受期待就是公布本届甬马完赛奖牌,奖牌正面以宁波市市花山茶花为整体轮廓,以七千年河姆渡文化中的“双鸟朝阳”纹为灵感,组合成为浮雕纹饰,象征宁波历史悠久的文化底蕴;半包围光晕图案宛如风帆造型,寓意宁波作为海上丝绸之路东方始发港,从古到今“港通天下”。奖牌背面以杭州湾跨海大桥、“开心跑、甬向前”为主画面,体现宁波和赛事举办地宁波杭州湾新区勇立潮头、奋勇向前,全力打造长三角高质量一体化发展先行区的使命和担当。

记者 邹鑫 戴斌 郑凯侠 吴丹娜 文/摄



正面



反面

完赛奖牌

不是所有的脖子痛都是颈椎病 想按就能按的

久坐、低头玩手机,给脖子造成的压力你知道有多大吗?据研究,低头玩手机会让颈椎负重27公斤,相当于一个六七岁小孩的重量。所以脖子痛也就很常见了。很多人都有按一按、敲一敲的习惯。但千万要注意,不是所有的脖子痛都是“颈椎病”,想按就能按的。

而且脖子作为连接大脑和身体的部位,其实很脆弱,有一个部位千万不能随便乱按,否则可能导致中风,甚至更严重的后果。

里面有负责控制人体呼吸、心跳功能的脑干,是人体的“生命中枢”。若遭到猛击,会引起致命的脑干出血。

3. 浅表的动脉

一些动脉,所处位置靠近体表,比如处于上臂的肱动脉和大腿根部的股动脉。

这些动脉比较容易受伤,导致大出血,当出血量超过人体血量的30%时,即可危及生命。

4. 肾脏

肾脏易受伤,如果伤势严重,导致肾破裂,还可引起大出血、休克,甚至死亡。

脖子痛如何缓解?

既然脖子不能随便碰,所以这里提供几个小建议,能够帮助你在日常养成好的习惯,缓解脖子疼痛。

1. 全面活动

坐了一会之后,不仅仅要活动脖子,也要活动一下腰背和肩膀(伸伸腰、转转肩膀等)。但幅度要适当,不可过大。

2. 注重锻炼颈部肌肉

端正坐姿,收紧下巴,双手交叉放在脖后,给脖子一个前推的力量,脖子尽量保持不动来对抗手的推力。保持10秒左右,每天20-30次。

3. 保持正确的姿势

站着、坐着、躺着,都要有个正确的姿势,才能最大限度地放松颈椎。

4. 适当的仰头运动

经常抬头,适当进行一些仰头的运动,如打羽毛球、篮球、放风筝等。



宁波市科学技术协会与本报联合推出

● 科普与健康

脖子痛分哪几种?

1. 颈椎病引起疼痛

虽然颈椎病可以使用按摩、牵引等保守治疗的方法,但“颈椎病”有很多的分类。

比如脊髓型颈椎病,是最为严重、凶险的类型之一,如果施以外力不当,可能会导致患者瘫痪甚至死亡。

如果怀疑是颈椎病,一定要尽早去专科(骨科、神经内科)就诊,明确病因。

2. 颈部肌肉紧张或筋膜炎

颈部肌肉等的损伤、炎症,主要是由坐姿、睡姿不正确等引起的。因此,这种情况是可以进行轻按,或者毛巾热敷的。

但注意,千万不能生硬强掰或旋转颈部,更不可强求掰出响声。

3. 其他原因

脖子痛还可能是一些比较罕见的原因导致的,比如颈椎部位的肿瘤、心梗、颈椎细菌感染等。

这些病因虽然很少见,但一旦出现就会造成很大危害。

这些情况下是不能自行治疗的,一定要有所警惕,为此我们总结了几点,出现以下症状时,一定要尽早或立即就医。

身上还有哪些部位是不能碰的?

除了颈动脉窦之外,还有哪些特别的地方是“碰”不得的?

1. 太阳穴

这是颅骨最薄的部分,并且在太阳穴下方,存在着大脑中动脉。如果遭到猛击,有可能会造成血管破裂,导致颅内大出血。

2. 后脑勺

专家:汪小欢,复旦大学医学博士

● 科普知识速递

国新办14日发表《中国的粮食安全》白皮书,2015年以来,我国粮食总产量稳定在6.5亿吨以上,实现了从温饱不足到全面小康的历史性跨越。

国家公务员局最新公告,2020年度国考计划招录2.4万人,比上一年增加近万人,现已开始网上报名。

15日,中国第36次南极考察队将从深圳启航。这也是我国首艘自主建造的极地科学考察破冰船——“雪龙2”号首航南极。

军事科学院王升启团队突破国际难题,建成首个志愿军烈士遗骸和亲属DNA数据库,已为494具志愿军烈士遗骸完成DNA分析。

14日上午,由袁隆平农业高科技股份有限公司出资成立的第三代杂交水稻种业有限公司在长沙举行揭牌仪式,“杂交水稻之父”袁隆平出任公司董事长。王元卓 洪阳



宁波科普二维码 中国科普二维码