

# 宁波市新闻工作者协会 第九届理事会第一次会议召开

12月16日上午,宁波市新闻工作者协会第九届理事会第一次会议在市行政会议中心举行。浙江省记协主席李丹到会祝贺,兄弟城市记协发来贺信。

市委常委、宣传部部长金彦代表市委出席会议并讲话,希望市记协和全市新闻工作者牢记职责使命、与党同向同行,勇于拥抱变化、创新理念打法,着眼

凝心聚力、加强自身建设,为现代化滨海大都市建设作出更大贡献。

市记协第八届理事会主席徐正作了《宁波市新闻工作者协会第八届理事会常务理事会工作报告》。

自2015年6月市记协第八届理事会第一次会议至今,我市新闻事业取得长足进步,新闻宣传成绩显著,媒体融

合稳步推进。今后五年,市记协将以习近平新时代中国特色社会主义思想为指导,深入学习宣传贯彻党的二十大精神,充分发挥党和政府联系新闻界的桥梁纽带作用,保持和增强记协组织的政治性、先进性、群众性,以增强“四力”为抓手,深入开展“三项学习教育”活动,坚持开拓创新、求真务实,推动“记者之

家”建设迈上新台阶,开辟新局面,为繁荣和发展我市的社会主义新闻事业,为把我市建设成为现代化滨海大都市作出新贡献。

会议审议通过了市记协第八届理事会工作报告,选举产生市记协新一届常务理事会,徐正当选为市记协第九届理事会主席。  
据甬派

## 跑友们注意了! 明天甬马起跑时间推迟 9:30 发枪!

12月18日,鄞州银行·2022宁波马拉松将在东钱湖鸣枪开跑!

记者昨天从赛事组委会获悉,为了保障参赛选手的健康安全,组委会决定12月18日比赛起跑时间由原定8时调整为9时30分。

组委会发布的关于起跑时间调整的公告表示:“根据最新天气预报,12月17日-18日宁波市将有一次寒潮大风冰冻天气,最低气温将骤降至-3℃,风力阵风达5-7级。为保障广大参赛选手的健康安全,经赛事组委会研究决定,鄞州银行·2022宁波马拉松的起跑时间由原来的12月18日8时调整至9时30分。为此给您带来的不便,我们深表歉意,更多赛事相关信息,请持续关注宁波马拉松赛事官网和微信公众号。”

记者了解到,甬马作为宁波最高规格的马拉松赛事,今年的报名非常踊跃。12月2日报名通道启动后,半程马拉松名额于当日11点49分被一抢而空,全程马拉松名额于当日13点13分告罄。从报名情况看,本次总报名人数

男女比例分别为60%和40%,参赛的宁波本地选手占总人数的82.49%,其中年龄最大的74岁,最年轻的20岁。

值得一提的是,本届赛事吸引了国内马拉松男子顶尖选手李子成、号称“国内半程马拉松金牌收割机”的潘红等优秀选手参赛。

今年甬马的奖牌,上部分采用了天一阁的飞檐元素,主体则以东钱湖和海浪相结合的形式,呼应赛事口号“钱湖氧吧 快乐甬马”。正如该口号所表述的,风景优美的东钱湖,一向是甬城跑友心中的跑步“圣地”,不少优秀选手都会不定期绕东钱湖跑圈进行拉练、约跑等活动。

“时隔三年,终于迎来甬马回归!前四届比赛我都参加了,这次也第一时间抢到了名额。”文林波是宁波跑圈知名跑友,他告诉记者,自己所在的大自然跑团和宁钢跑团里总共六七十名跑步爱好者已经报名成功,“这几年跑友们参加的大型马拉松赛事不多,所以家门口的大赛很值得期待,大家也都第一时间报了名。”



本届甬马  
完赛奖牌。

### 严寒气候下跑马拉松,应该注意些什么?

新闻  
延伸

根据天气预报,本周末我市将遭遇寒潮大风冰冻天气。记者从甬马组委会了解到,届时主办方将进一步加强赛事服务保障,有公共医疗和第三方急救团队两支主要力量参与赛事急救的指挥管理和联合作战,并备有热姜汤、热水、暖宝宝、保温毯等,以防运动员发生失温现象。

那么,严寒气候下参加马拉松比赛,应该注意些什么?记者就此采访了市体育科学研究所康复治疗师、宁波市“健康宁波行动”专家咨询委员会专家成员李居权,他提醒跑友们务必注意以下几点:

首先,已经较长时间没有系统性训练和参赛经历的跑友,千万注意量力而行。赛前最好进行一次身体状况评估,建议到专业机构接受心肺功能评估、骨关节肌肉伤病筛查等。

其次,做好最充分的准备工作,包括保暖衣物等装备的准备和后勤保障支持等。

“比如,运动衣裤尽量是有利于排汗的材料,外衣则应该防寒保暖。

尤其提醒大家低温情况下跑步一定要注意做好头部防护,要准备好足够保暖且不影响呼吸的头部防护装备,能够罩住耳朵且厚薄适中的帽子、头巾,或者薄脖套、面罩等。”李居权说,在终点处最好有后援团准备好棉大衣、羽绒大衣等,以便及时保暖和更换衣物。“剧烈运动之后,人体的免疫能力会有一个下降的过程,我们叫‘开窗期’,这时候一不小心就容易感冒、生病,所以到达终点后应立即擦干身体更换内衣,然后穿好保暖外衣。”

第三,热身运动应该更充分,注意做好运动前的肌贴保护,对肌肉抽筋、肌肉拉伤做必要的紧急处理措施准备,比如绷带、冰袋、电解质胶囊或饮料等。

第四,注意运动中和运动后补水,在补充一些运动饮料的同时,可以适当补充一些姜茶。

第五,参赛过程中如感觉有任何不适,都应该立即向赛事医疗保障等工作人员汇报并寻求帮助,以避免出现身体损伤、身体失温等现象。

记者 戴斌

## 交付公告

尊敬的湛蓝云镜业主:

我司开发的湛蓝云镜项目(备案名:湛蓝云镜小区)江北区CC09-02-11地块的1-18#楼已通过政府部门验收,具备交付条件。湛蓝云镜小区1-18#楼的集中交付办理时间为2022年12月20日至12月24日,请您如期到湛蓝云镜项目交付现场办理交付手续。具体详情请致电交付咨询电话:4008000002。

特此公告。

宁波万霞置业有限公司  
2022年12月17日

### 福彩开奖信息

3D第2022336期:2 9 8  
七乐彩第2022145期:  
01 02 13 15 16 18 26 14  
15选5第2022336期:08 09 10 12 14  
快乐8第2022336期:  
06 10 20 22 26 28 31 32 33 34  
35 39 40 47 51 53 56 57 58 69

### 体彩开奖信息

7星彩第22144期:2 8 7 9 7 7 5  
6 + 1第22144期:6 5 9 7 0 3 6  
20选5第22336期:  
01 02 13 15 19  
排列5第22336期:3 8 7 1 2  
(均以公证开奖结果为准)



# 宁波海曙普仁医院 泌尿外科专业

健康热线: 0574-2785 9999

院址: 海曙区解放南路8号(兴宁桥西、天元大厦对面)