宁波日报 NINGBO DAILY
2015年4月28日 星期二 网址 www.nbrb.com.cn
责任编辑/黄 琼 电话/87685262
电子信箱/rbshxwb@cnnb.com.cn

汽修工的“马拉松”之梦

本报记者 **冯小平** 通讯员 **董美巧**

小人物 大梦想

马拉松比赛中的戴海明。 （**冯小平** 摄）

25日上午8时，宁波山地马拉松全程组（42.195公里）比赛在江北慈城鸣笛。

马拉松比赛是对人类体能极限的挑战，更何况山地赛，对参赛者的体能要求超出常人想像。

全程组有来自国内外的600多名选手参赛，选手大多是身强体壮的年轻人，于是一位年近6旬的运动员引起了大家的好奇，他就是59岁的戴海明……

为治病涉足锻炼

戴海明是市公交镇海公司的一名修理工，50岁开始练习长跑，如今每次跑10公里以上。

4年前，戴海明赴上海参加国际马拉松比赛，以3小时14分28秒的成绩跑完全程，获得了他人生中的第一枚马拉松比赛奖牌和证书，那一刻他兴奋得像个孩子。

之后，杭州、扬州、厦门、无锡、重庆……这些城市的马拉松比赛都有戴海明的身影出现。

一位汽修工怎么会在50岁之后和长跑结了缘？

戴海明说，长年趴在车底下修车，一个姿势要保持很长时间，因此他患上了腰椎、颈椎劳损和肩周炎等职业病，到了冬天更是难受，去过多家医院，做过针灸、药物治疗等，收效甚微。后来有医生建议他参加体育锻炼试一下。

目标参赛马拉松

2007年起戴海明开始尝试爬山，一段时间后耐力增强了，于是他就沿着镇海沿江路跑步。不到一年，肩周炎不犯了，头痛病没了，饭量增多了，睡眠也好了。而此时对戴海明来说，跑步不仅仅是为了治病，他已深深地迷上了这个运动方式。

他跑步的距离也越来越长，开始时跑三四公里，如今每次跑10公里以上。如果当天精神、体力不错，就跑上二三十公里，一星期跑5天到6天。戴海明说脚也要休息，适当休息，对提高耐力和成绩是有帮助的。“过了极点时的那种轻松感觉，最让人享受了。”戴海明说。

坚持跑步三四年后，戴海明给自己定了一个许多年轻人也不敢企及的目标：参加全程马拉松比赛，哪怕一次也行！

赛场上实现梦想

2011年的上海国际马拉松比赛，让戴海明“梦想变成现实”！

发令枪响，第一次踏进国际马拉松赛场的戴海明心里打起了鼓：能坚持下来吗？“这不正是自己梦寐以求的吗？”想到这，他就像平时在家乡的马路上跑步一样，“轻装”向前。

跑过20公里，边跑边走的运动员不断增多，戴海明暗下决心：坚持！过了35公里处，戴海明感觉两腿酸软、膝关节疼痛、腹中饥饿感增强，已是“精疲力竭”了。戴海明知道，如果那时觉得自己跑不动了，身体就真的会软下来迈不开步。但只要下决心坚持，也就坚持下来了。他咬牙鼓励自己：你行，你能坚持到终点！紧跟着前面的运动员，戴海明的脚步慢慢地也轻松了……最后，抵达终点时人们用掌声和欢呼声拥抱了他。

听戴海明介绍，现在爱好长跑的人越来越多，上海国际马拉松比赛有3万多人参赛，但报名的有90多万人。

在宁波山地马拉松比赛中，中午12时多，戴海明冲过了终点，成绩4小时33分。戴海明说，这个成绩和自己以往参加的平地赛相比，慢了一小时左右。成绩单要一星期后拿，但戴海明听终点的工作人员说，他的名次在60名前后。

这是戴海明参加的第一次山地马拉松比赛，他说重要的是自己跑完了全程。戴海明笑着对记者说：因为天热他途中喝了不少水，导致半程过后两条腿时不时抽筋，影响了成绩，否则还可以更快些。

专家建言：中老年人如何进行长跑锻炼？

有运动健康专家建议：1、锻炼时跑速要慢，不要快速冲刺，也不要变速跑，按自己的体质状况匀速慢跑；2、不要争强好胜，切忌操之过急，呼吸要自在顺畅，切不可屏气；3、跑步中要注意安全，选择地面平坦、行人较少的地方跑；4、锻炼前做好准备活动，充分伸展关节肌肉，活动四肢，以增强内脏器官的兴奋性和协调配合能力；5、跑步结束后做一些轻松的全身活动，如慢走、扩胸、振臂深呼吸等，切忌马上坐下来休息，以免发生意外。

石碶一店主遭遇蹊跷事

店址被印上中奖卡片 三天内四人上门提货

本报讯（记者**沈孙晖** 通讯员**李绩**）近三天，有四个人先后上门，询问中大奖或提货事宜，而每个人与一张印有张先生店址的中奖卡片有关，这是咋回事呢？

据悉，张先生是本地人，在鄞州石碶雅戈尔大道开了一家体育器材店卖羽毛球拍。三天前，一名男子忽然拿着一张卡片上门，说是来提货。

原来，对方在网上买了22万元的电动车配件，其中21.2万元的货已到，随货还有一张写有张先生店址的卡片，要求其到该地址提取剩余8000元的电瓶。对此，张先生完全不知怎么回事：“卡片的背面写有纪念某公司开业几周年的抽奖活动，奖品很丰厚，有宝马车之类！”

原以为只是个误会，张先生向男子详细解释清楚。没想到之后，又有两人相继上门询问中奖事宜，其中一个远在新疆的男子就中了宝马车大奖，特地托朋友来问。

据悉，该新疆男子也在网上买了26万元的汽配件，随货附有一张同样的卡片，刮开一看，竟然中了宝马车，而领奖地址就是张先生的店址。他按卡片上的电话打过去，对方要求先交七八千元的手续费。为谨慎起见，该男子特地托在宁波的朋友先上门看看，这才发现是个骗局。

4月26日下午，第四名男子刘某上门询问中奖事宜，称远在江苏的亲戚捡到一张中奖卡片，情节和新疆男子如出一辙：中大奖需要交六七千元手续费，所以先托他来问问。而刘某确认后告知江苏的亲戚这是个骗局，对方竟然还不肯相信，要求他再按卡片地址仔细找找……

三天内竟然来了四个人，张先生非常担忧：骗子盗用了他的店址，如果真有人上当汇款，自己岂不是成了替罪羔羊？他当即向石碶派出所报警：“接下去几天估计还会有人上门来！”

记者查到，4月21日，就有人在百度知道上询问“雅戈尔大道XX号”是一家什么公司，称其中奖了，领奖地址就是该公司。当时，有网友明确回复这只是一家羽毛球专卖店（即张先生的店），也有人对中奖真伪提出质疑。民警告诉记者，犯罪分子为了增加兑奖券、刮刮卡的可信度，在上面特地印了当地毫不相关的门店地址以体现其“真实性”，引诱他人转账，事后还有门店当替死鬼，所以市民遇到“天上掉馅饼”，需仔细求证真伪。

网店第一单“生意”竟是陷阱

菜鸟级店主被骗6.9万多元

本报讯（记者**沈孙晖** 通讯员**吴玲**）网店才开10多天，没想到第一笔生意就被骗子盯上：先冒充客户前来咨询，再冒充淘宝客服进行诈骗，菜鸟级店主陈小姐不幸“中招”被骗6.9万多元。

据介绍，26岁的陈小姐家住鄞州五乡宝同村。前不久她在淘宝上开了一家网店卖小饰品。4月26日下午2时许，第一笔生意上门了：阿里旺旺突然跳出一则聊天消息，“客户”表示在陈小姐店里拍了一件商品，因其未签署“消费者保障协议”不能进行付款操作，还将截图发给了她。

为了留住“客户”，陈小姐表示会立即联系淘宝客服解决此事。此时，一名自称“淘宝客服”的人主动联系她，称其店铺尚未开通“消费者保障服务”，表示会协助她开通，同时发来一张所谓的阿里巴巴淘宝网“工作证”。由于第一次开网店没啥经验，陈小姐信以为真，遂按对方要求，加了一个名为“淘宝客服经理”的QQ。“我可以帮你解决问题，但必须要远程操作你的电脑。”她答应了“客服经理”的要求，彻底踏入陷阱中。

对方远程操作陈小姐电脑后，以开网店需缴纳押金、店铺升级等各种理由，让陈小姐先后四次输入支付密码，结果她照做后，支付宝里的6.9万多元钱当即被转走。

此时，陈小姐已觉得事有蹊跷。正在思量时，“客服经理”又将其余额宝内的9万多元转到她支付宝内，并要求再次输入支付密码。陈小姐顿时警觉起来，没有答应对方要求，并马上将此事告知丈夫，这才得知这是个骗局，赶忙向五乡派出所报警。

目前，此案正在调查中。警方提醒，不要随意让陌生人远程操作自己的电脑；务必保管好支付宝个人信息、银行卡信息等，不要将验证码信息随意告诉他人；如遇到自称是淘宝客服的人员，可拨打淘宝官方客服电话核实。

用心制皂 爱心助残

日前，江北区中马街道联合众信人力资源有限公司开展青年党团员志愿者爱心助残活动。志愿者们在慈爱嘉养老助残服务指导中心与残疾人一起制作香皂，并将手工香皂进行义卖，所得爱心款捐给该中心用于助残。（通讯员 **沈莹** 记者 **黄丽娟** 文/摄）

阅启智慧 读垒梦想

昨天下午，鄞州区钟公庙中心小学举行了读书节闭幕式展演暨“阅启智慧 读垒梦想”颁奖仪式。该校3月17日开张了“阅读银行”，根据“阅读存折”使用方法所规定的阅读1小时即可在“存入”处填写1元阅读币的规定，目前总行阅读币累计余额为47302.07元。昨天，512名“阅读之星”受到学校表彰。

（通讯员 **陈朝峰** 记者 **黄丽娟** 文/摄）

海曙法院“老赖曝光台”初显成效

四老赖主动现身还欠款

新闻追踪

本报讯（记者**黄丽娟** 通讯员**陶琪姜 张立**）4月17日开始，海曙法院在铁路宁波站南广场旅客出口处的巨型LED屏幕上24小时滚动播出“老赖曝光台”（本报4月20日曾报道过）。记者获悉，“老赖曝光台”初显成效，一周内已有4个“老赖”主动现身还清了欠款。

何某和石某是此次被曝光的54名“老赖”中的两位，他们是2015年一起机动车交通事故责任纠纷执行案件的被执行人，执行标的不到一万元，但之前因为“人间蒸发”，名下又没有任何可供执行的财产，案件执行陷入僵局。上周三，在得知自己被曝光后，石某、何某立即致电海曙法院执行办事大厅说明情况，并于第二天来到法院将执行标的全部付清。

据悉，“老赖曝光台”不仅对已经曝光的“老赖”形成了威慑力，对那些不在此次曝光名单里的“老赖”也带来了无形的压力。不在此次曝光名单里的“老赖”宋某和陈某在听闻“老赖曝光台”的消息后，都非常担心自己的信息也被如此曝光，于是主动现身还钱。

海曙法院表示，对履行完毕的“老赖”，法院将及时把他们的身份信息从“老赖曝光台”上撤下来。

走，去杭州湾感受不一样的“加勒比”狂欢！

日前，位于杭州湾的欢乐水世界开园，让人们正式体验live park乐园新模式。

“水世界”由韩国团队精心设计，引入国外高端游乐设备，开创室内四季恒温的玩水体验，步入公园就如同来到一个可以呼吸的海底世界。“欢乐世界”拥有20多项陆地游乐设备，整体为梦想中海底家园的温馨浪漫风格。高达150米的摩天轮已成为目前国内乐园中最大的摩天轮之一，每当夜晚灯光点亮时，它俨然成为杭州湾最浪漫的地标。“温泉世界”则是从海底2000多米深处抽取海底热泉，供“温泉世界”与“水世界”两园使用。

夜游欢乐世界，所有工作人员将变身为时间旅行者，他们操作的设备将变为时光机，带领游客进入彼得潘的金银岛。游客可以化身为精灵与海盗进行打斗，可以去渔夫市集淘一淘海浪带来的宝贝，可以去海盗窝品尝异域美食，可以随处漫步欣赏充满想象的街头艺术……也可以和家人、爱人乘坐梦幻的摩天轮，远眺钱塘江入海处，是一次与众不同的时光之旅。（小 高）

宁波市互联网金融行业协会发布自律公约

市首届互联网金融博览会下月23–24日在天一广场举办

近日，互联网金融行业自律公约签约仪式暨宁波市互联网金融博览会启动仪式在甬举行，我市25家互联网公司共同承诺走合规经营之路，维护投资者权益。会上还公布，市首届互联网金融博览会将于5月23日–24日亮相天一广场。宁波日报为本届展会联合主办单位，负责相关招商事宜。

“我市互联网金融行业发展起步较早，近年来，我市私募基金、P2P网贷公司、第三方支付公司，以及一大批网络投融资平台、第三方理财公司、互联网金融技术服务公司呈现爆发式发展态势。”市互联网金融行业协会（筹备委员会）会长方亚力介绍，目前该行业从业人员已经超过10万人。

中国互联网诚信联盟主席干立新出席会议并提出，成立互联网金融行业协会发布自律公约，对于规范行业行为，推动互联网金融规范健康向前发展具有积极意义。

互联网金融行业协会筹备处秘书长徐科进就互联网金融博览会筹备情况做了说明。宁波市首届互联网金融博览会活动业态丰富，涵盖金融、保险及相关的房产、旅游、教育等各类行业。展览会将普及百姓互联网金融常识，介绍现代金融服务工具、推广各类投资理财及保险产品，展示各个业态在“互联网+”时代的创新服务模式和智慧产品。

“互联网金融发展良莠不齐，协会推出互联网金融博览会有助加强投资者教育与金融消费者权益保护，提高投资者风险意识及产品认知、风险识别的能力。”徐科进说。

初步预定展会企业表示，参与互联网金融博览会有利于他们为中小微企业和百姓展现多样、灵活的金融服务，促进互联网金融企业合理有序竞争、规范健康发展。

宁波市“菜篮子”部分民生商品价格信息报表

品种	规格	白沙菜市场	中心菜市场	甬港菜市场	宋诏桥菜市场	南苑菜市场	白鹤菜市场	孔浦菜市场	东裕菜市场
肋条肉(五花肉)	新鲜,当日	15.00	13.50	13.00	12.00	13.50	14.00	13.00	13.00
牛肉	新鲜,当日,去骨统肉	35.00	37.00	38.00	35.00	40.00	37.00	36.00	40.00
鸡肉	新鲜、开膛白条鸡	13.00	12.80	14.00	10.00	–	9.00	15.00	9.50
鲫鱼	鲜活,条重350克左右	10.00	8.80	10.00	8.00	12.00	8.00	8.00	8.00
带鱼	冰鲜,条重200克及以上	20.00	15.00	20.00	–	26.00	20.00	25.00	20.00
鲳鱼	冰鲜,条重100克及以上	35.00	36.00	30.00	32.00	45.00	45.00	55.00	40.00
小黄鱼	冰鲜,条重75克及以上	13.00	17.00	25.00	22.00	20.00	30.00	20.00	20.00
鸡蛋	新鲜完整	5.00	5.60	5.00	5.50	4.70	6.50	5.00	5.00
油豆腐	散装	9.50	9.50	9.50	9.50	9.50	9.50	9.50	9.50
芹菜	新鲜一级	4.50	3.70	4.00	4.00	4.50	3.00	4.00	4.00
大白菜	新鲜一级	1.00	1.80	1.50	2.00	2.50	1.80	2.50	1.50
青菜(油菜)	新鲜一级	3.00	3.00	3.00	2.50	3.00	3.00	3.50	2.50
冬瓜	新鲜一级.绿皮	2.50	2.00	2.50	2.50	2.50	2.00	2.50	2.50
萝卜(白萝卜)	新鲜一级	2.00	2.40	2.00	1.50	2.00	2.00	2.50	2.00
西红柿	新鲜一级	4.00	5.00	4.00	3.00	3.50	3.50	3.50	4.50
花菜	新鲜一级	4.50	5.00	5.00	5.00	3.50	4.00	6.00	4.00
莴苣	新鲜一级	3.00	3.20	2.00	1.50	2.50	2.50	3.00	1.50
茭白	草茭,新鲜一级	10.00	9.00	9.00	9.00	11.00	10.00	10.00	10.00
绿豆芽	新鲜一级	3.00	3.00	3.00	3.00	3.00	3.00	2.50	2.50

单位:元/500克 采价时间：2015年4月26日9时 发布单位：宁波市价格监测和成本监审局