2012年万人长跑活动3月10日鸣枪

个人竞赛单元全程约8公里,市民可免费报名参赛

本报2月21日讯(记者 毛旭松 柳斌 通讯员 张国栋) 记者从21日下午召开的烟台市2012年第十六届万人长跑活动新闻发布会上获悉,本届万人长跑活动将于3月10日上午8:30在烟台体育公园举行。

本次万人长跑活动一如往年,将分为方队组与个人竞赛组。其中,方阵组是由市直各单位、各大企业,莱山区直机关、各单项体育协会等,总共100个方队组成,以及报名参赛的广大市民和体育爱好者,参加人数将达万人。

方队组路线比较短,具体为市体育公园(体育场)→1号通道→健身大道→滨海中路→逛荡河→游泳馆南门→体育馆南门→篮球长廊(终点,全程长约3.3公里),在篮球长廊自行解散。

个人竞赛组则是凡身体健康,常年坚持体育锻炼的市民均可报名参赛,也不收报名费用。想要参与其中的市民则可携带本人身份证于2012年2月22日—24日到市体育馆(西南河)进行报名。

个人竞赛组的路线颇具挑战性,具体为市体育公园(体育场)→体育场3号通道→健身大道→体育公园东门→滨海中路→海越路→港城东大街→体育公园南门→体育场3号通道→体育场终点,全程约8公里。这距离想跑下来,想要参赛的市民可是需要好好准备一番了。

一年一度的万人长跑活动是烟台市传统的开春"体育大戏",已经成为群众体育的一个品牌,迄今已举办了十五届,受到越来越多市民的欢迎。

据了解,本次比赛由烟台市文明办、市直机关工委、市总工会、市教育局、市体育局、莱山区政府联合主办,莱山区教体局、市马拉松协会、市武术运动协会承办。

第十六届万人长跑比赛路线示意图。

◎相关链接◎

春季长跑注意事项

1.跑前做简单热身操

有些人不习惯做热身运动,而跑步前应做一下脚部的热身和缓和运动。由于跑步对膝关节压力较大,因此要加强膝关节的热身。

2.长跑最好四步一呼吸

长跑属于有氧代谢运动,参与人体各大器官的循环,特别是呼吸系统。在跑步过程中,人体对氧气的需求量不断增加,一般情况下,以四步一呼吸为宜,并尽量始终保持这一节奏。在呼吸方式上,以鼻呼、口鼻混合吸较好。

长跑刚开始时,由于氧气供应落后于肌肉的活动需要,因此会出现腿沉、胸闷、气喘等现象,特别是经常不锻炼的人感觉会更强,但这是正常的。如果感觉比较难受,应停下来,步行几百米,如感到特别不适,就要停止长跑。

3.跑后仍要漫步几百米

长跑后有的人立刻坐下来休息。专业人士提醒,跑完千万不要马上停下休息。跑步后,人体全身上下都得到活动,应使身体各部位慢慢放松下来,建议跑完后漫步几百米,全身彻底放松后,再做一些力所能及的腰、腹、腿、臂的活动。

吕剧《借亲》24日唱响大剧院

本报2月21日讯(记者 毛旭松) "马大保喝醉了酒忙把家还……"这段观众熟知的优秀传统吕剧《借亲》中的经典唱词将再次被唱响。2月24日晚,由烟台市吕剧院带来的《借亲》将在烟台市大剧院精彩亮相,喜欢吕剧的观众千万不要错过精彩的演出。

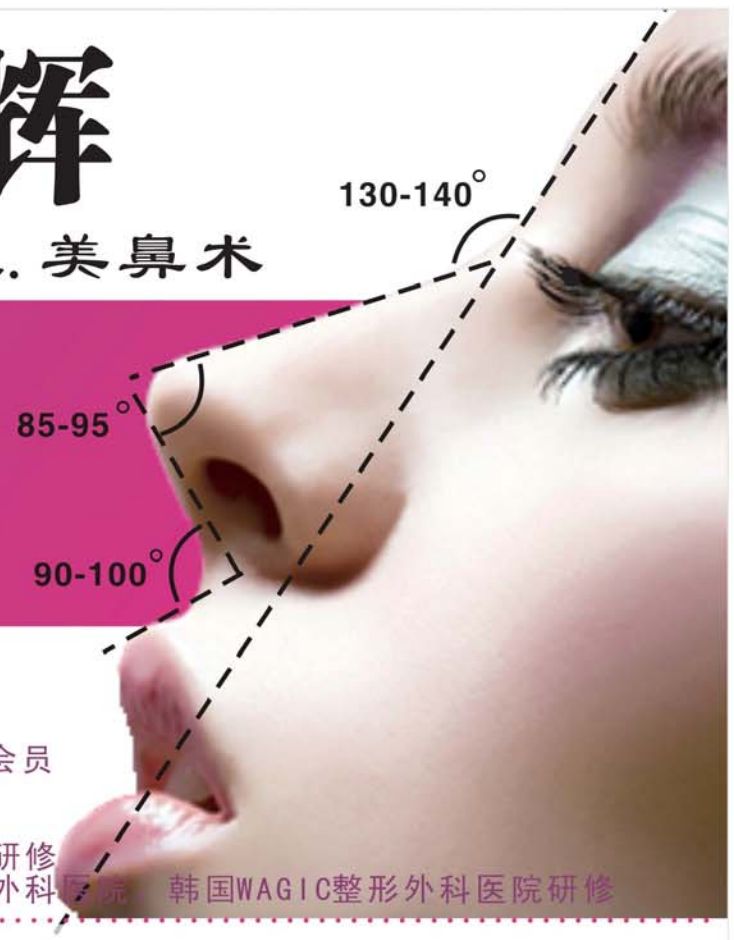
由烟台市文化广电新闻出版局打造的"第十届专业艺术院团演出季"受到烟台广大观众的热切期待。作为今年演出季启幕演出,2月18日由烟台歌舞剧院全新打造的《经典老歌演唱会》精彩纷呈,受到了广大观众的广泛好评。在欣赏了代表烟台最高歌舞水准的演唱会后,2月24日,喜欢吕剧的观众朋友又将领略传统吕剧带来的独特魅力。

吕剧是山东省的地方戏曲,迄今仅有80多年的历史。烟台市吕剧院作为一家专业吕剧表演团体,建院50多年来,拥有中国戏剧梅花奖获得者、山东十大吕剧名家之一、国家一级演员刘玉凤等一大批优秀吕剧表演艺术家。为了培养吕剧人才,市吕剧院大胆启用青年演员排练优秀传统吕剧《借亲》,在为港城戏迷奉上文化大餐的同时,又培养和锻炼了青年演员。

《借亲》是山东吕剧的传统经典剧目,讲述了程家孝金与赵家一锭金订亲之后,都风闻对方长相丑陋,程母便装病要求一锭金过门探望,赵家怕露了马脚,便借小商贩马大保之女金莲顶替,程家也找了长工邦喜冒名。谁知金莲和邦喜自幼要好,但无缘成亲,最终在丫鬟秋菊的帮助下,他们将计就计并终成眷属。

妙"鼻"生辉

宁爱军 宁氏.美鼻术



好的隆鼻术,牵一"鼻"而动全脸,是让看过的人惊艳地追问:谁动了你的鼻子?

宁爱军院长经过二十余年的临床经验,沉淀积累,总结出一套独特的宁氏美鼻理念:通过调整鼻额度、鼻唇度、鼻尖度等鼻子与面部五官的"黄金三角"比例,因人而异,整体协调,分开设计,塑造出个性化、最适合你的鼻形,令你的气质灵动优雅。

数年如一日,宁院长坚持不懈地潜心钻研、踏实求索,先后远赴韩国日本,学习并掌握了国内鲜见的面部整容技术,并独创精细眼部综合术、精细美鼻、面部年轻化三大面部整形强项,誓用最自然的技术造就纯天然的美丽,让因生瑕疵而内心自卑的女性,在他的妙手之下,不露痕迹的悄然变美。宁院长在面部整形方面的卓越建树、医者仁心和高端技巧,赢得许多"花粉"的尊敬,使他在享誉港城之余,迅速跻身国内权威整容大师行列,很多一线城市的"花粉"也纷纷慕名前来,争做"刀下美人"。

宁爱军 院长

QQ:49130815
QQ微博:http://t.qq.com/ythmningaijun
新浪博客:http://blog.sina.com.cn/ythmningaijun

华美首席面部雕塑专家
中国五官整形著名专家
宁氏美眼术创始人
中华医学会医学美学与美容分会会员
中国医师协会会员
国际整形美容产业会会员
2009年赴日本东京美容外科医院研修
2007年、2010年赴韩国岭南整形外科医院、韩国WAGIC整形外科医院研修

宁氏美鼻系列
低鼻梁 | 鼻尖低平 | 鼻孔外翻 | 鼻梁歪曲 | 驼峰鼻 | 鼻翼鼻头肥大

韩式美鼻
设计唯美,材料安全,手术轻松,稳固快捷

术前20分钟完美雕琢假体,鼻孔内切口隐形无痕,精准把握鼻额度、鼻唇度、鼻尖度美鼻法则和合理角度,所采用的进口仿生材料与人体高度融合,数字化标准明星美鼻,逼真稳固,终生拥有。

华美 激光整形美容 MEDICAL AESTHETICS

华美总院:北马路付166号 0535-6206111
美学馆:百盛三楼 0535-6264969
华美网站:www.ythmmr.com