

“哪来一群疯子，一跑就100圈”

“济南跑吧”俱乐部，个个热衷马拉松

见习记者 肖龙凤

在济南，有这么一个圈子，几乎每周都相约长跑，400米的跑道一跑就是几十圈、上百圈。他们还乐此不疲地在全国各地的马拉松比赛“赶场”。这个圈子就是2009年6月成立的济南(跑吧)马拉松俱乐部。



济南跑吧的队员在晨练中。 照片由济南跑吧杨田耀拍摄、提供

济南地区退休教师离退休干部3大贺礼

电子血压计免费领；一年量鱼油免费送；血管功能测评免费做！

首先，我们致敬离退休干部，致敬为教育事业付出了一生的优秀老师们，感谢你们！

2012年即将结束，新的一年就要来临。华人健康（香港）慈善基金会联合济南华康益寿慢性病托管中心，为答谢离退休干部、老师们为国家做出的突出贡献，特为济南地区离退休教师、老干部免费准备了3大新年贺礼：贺礼1，价值998元电子血压计一台；贺礼2，一年量精品质深海鱼油（价值1200元）；贺礼3，安排国际权威颈动脉血管检测方法——血管功能测评一次（价值200元）。注：只限离退休干部、教师。

血管功能测评

——预警心脑血管的有效手段

2007年开始，西方国家美国、欧洲、澳大利亚、加拿大等先后开展了“全民血管功能测评”，并纳入医保，强制性要求本国公民每年必须定期进行该测评，否则保险公司不予医疗保险。2008年，亚洲国家韩国、新加坡等也在本国开展广泛强制性的“全民血管功能测评”。数据表明，凡开展血管功能测评的国家，心脏病死亡发生率急剧下降，心脑血管病的发生率、致残率同步极大的降低！

血管功能测评可以准确识别心脑血管病的用药是否正确，预警心脑血管疾病的发展趋势，测评血管受损情况及康复趋势，极大地增加了心脑血管病患者的生活质量，其意义与能力远远超过常规的治疗，世界各国应尽快推行该检测以挽救患者的生命。

血管功能测评的五大功能：

1. 测评血管受损的程度是轻度、中度还是重度；
2. 测评的血管受损原因，预警心脑血管病的发病趋势；
3. 测评血管内壁是否有附壁血栓或斑块、血管内径及血流流量；
4. 测评患者的用药及当前的治疗方案是否合理；
5. 测评心脑血管病所处阶段和病情发展趋势以及如何康复和控制。

特别提醒：

1. 本次免费提供的设备为：A. 电子血压计一台 B. 一年量深海鱼油 C. 免费血管功能测评一次。

2. 所有领取人员必须年满55周岁，本人前往并携带本人身份证、病例及相关证件的复印件（身份证、退休证等）先报名登记，根据实际报名人数统一采购并发放。

3. 所有参加血管测评的朋友均可得到华人健康（香港）慢性病室基金会提供的权威血管测评。

4. 已报名参加过的，将不再报名。

咨询电话：**86405977**

报名时间：2013年1月18日—2013年1月20日

日上午9:00—11:30下午14:00—17:00

报名地点：历下区解放路12号历东商务

大厦六楼02室（济南市中心医院正对面）

乘车路线：

1. 2, 37, 47, 63, 87, 101, 103, 118, 119, K50,

K55, 中心医院下车即到。

“我们跑步的场面很拉风”

“高铁组”、“动车组”、“特快组”、“普快组”，除了互称“跑友”，“济南跑吧”内部还有这些幽默的称呼。跑得最快的8段、9段（马拉松段位最高为9段）高手有十余人，被戏谑地称为“高铁组”。

除了严寒的冬天，跑友们几乎每周都相约长跑，轻松集结几十人。队长

赵勋元称之为“双规”，在规定的地点、规定的时间一起跑步。

为了照顾住在不同地方的队员，跑友们“双规”的足迹遍及济南各区，如槐荫体育场、济南大学、山东大学、森林公园、千佛山等，还会不定期组织一些拉练。月底，跑友们会在泉城广场见面交流，一起

绕场跑几圈。

2012年11月，天气已经比较寒冷，十几个跑友来到山大老校操场，穿着短袖短裤呼呼啦啦开始跑。散步或慢跑的人纷纷避让，还纳闷，“哪来这么一群疯子，一跑就100圈！”赵勋元笑着说，“我们跑步的场面很壮观、很拉风。”

“最大收获是自信心增强了”

目前济南跑吧已有128人完成了人生第一个全程马拉松。

“跑完全程马拉松最大的收获是自信心增强了！”队员郝广说起来仍然兴奋，2012年他首次完成全程马拉松，用了5小时，“后面俩小时特别艰难，熬过了以后，感觉这么大的困难都克服了，其

他困难都是小事。”

成立以来，济南跑吧在全国跑吧段位团体组队赛中曾3次夺冠，完成10个全程马拉松的已有26人。济南跑吧的创始人之一、78岁的冯世安说，这样的成绩在济南历史上是空前的，在全国跑吧里面也是数一数二的。冯世安从70岁开始跑

马拉松，完成了21个马拉松比赛，其中有15个全程马拉松，最好成绩是4小时21分11秒。“被我甩在后面的年轻人都不知道有多少呢！”老爷子呵呵一笑。

冯世安说，自己长跑的秘诀就是“有度”：“训练到量而不过量，比赛尽力而不竭力。”

10公里路程每天跑步上下班

55岁的曹榕蔚是济南跑吧公认的“铁人”。从2004年至今已完成60多个全程马拉松，最好成绩是2小时50分。2012年他完成了10个全程马拉松。

1985年，曹榕蔚因腰疼开始跑步。2001年北京申奥成功，曹榕蔚有了“跑进北京奥运会”的梦想。尽管奥运梦未能实现，长跑早已成为曹榕蔚生活的一部分。他每天跑步上下班，从营市街到西客站10公里

的路程只需50来分钟。每隔一天，他还要清早3点前起床，在槐荫体育场400米的跑道上跑上100多圈，相当于一个全程马拉松。兴致来了，他还会去英雄山上上下跑上70几个来回。

曹榕蔚现在腰早就不疼了，身体也一直很好，全程马拉松的成绩仍然很好。“跑步给我最大的好处，就是让我觉得自己仍然年轻，这是最开心的地方。”

在跑友中还有一位名副其实的“大佬”，济南港华燃气有限公司总经理孙学军。孙学军热爱跑步，2012年8月来济南工作后，他很快找到了“组织”，2012年，他完成了两个全程马拉松。“在一块跑步，大家就成了朋友。”

跑吧秘书长杨田耀说：“在跑吧只有跑友，跑步的朋友，没有身份、地位之别，大家相互关心、相互帮助，亲如一家。”



太阳露笑脸 “万国旗”飘起来

经历数天的阴天雾霾天气之后，1月17日太阳终于穿过云层露出了笑脸。山东师范大学校园学生宿舍里，学生们将被褥和衣物拿出来晾晒。

本报记者 左庆 摄影报道

燃料公司宿舍250余户通暖

但老城区供热缺口仍然在700万平方米左右

本报1月17日讯(记者

赵丽) 目前，位于北园大街的燃料公司宿舍的250余户居民通上了暖气。济南热力有关人士介绍说，目前，本供暖季该公司新开发用户大部分已经通暖，但受热源、管网等因素限制，目前老城区的供热缺口仍然在700万平方米左右。

据介绍，从2009年开始，燃料公司宿舍就申请加入集中供热，但受管网限制未能实现。最开始，考虑从北园大街敷设管网，但由于北园大街上架有高

架桥，刨掘路面进行供热管网敷设非常困难，加之热源没有解决，该宿舍没能通暖。

2012年，通过祝舜路隔压站建设，分离出部分热源输送到该区域。另外，将管网走向进行了调整，在靠近小清河的滨河南路辐射管网，将黄台热电厂的热源输送到该宿舍区。

济南热力有关人士介绍说，经过紧张施工和调试，今年1月15日，该小区第一次用上了集中供暖。而根据合同，作为新开发

用户，该小区的供暖收费是按照实际供暖天数计算，采暖费收取时间为1月15日至3月15日。

济南热力有关人士介绍说，本供暖季该公司新开发用户大部分已经通暖。但是由于老城区内历史欠账较多，供热缺口仍然很大，而市里再建设热源厂非常困难，只能采取从外向里“倒热源”的方式。据介绍，未来结合和平路的道路改造工程，济南热力准备在热源解决之前，先期预埋供热管道。