

“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,我们敬敬离退休干部,敬敬为教育事业付出了一生的优秀老师们,你们辛苦了!

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,为答谢离退休老干部、老教师们为国家做出的突出贡献,特为济南地区离退休教师、老干部免费提供了3大新年贺礼:贺礼1,价值998元电子血压计一台;贺礼2,一年量精品深海鱼油(价值1200元);贺礼3,安舒国际权威预警心脑血管检测方法——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、欧共体、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承保。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,心脏病猝死发生率急剧下降,心脑血管病的发生率、致死率也同步极大的降低!

血管功能测评可以准确评判心脑血管病的用药是否正确,预警心脑血管病的发展趋势,测评血管受损状况及恢复趋势,极大地增加了心脑血管病患者的生活质量,其意义与能力是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、血管内径及血液流量;
- 4、测评患者的用药及当前的治疗方案是否合理;
- 5、测评心脑血管疾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、本次免费活动物资为: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、病历及相关证件的复印件(教师证、退休证等)先报名登记,根据实际报名人数统一安排发放。
- 3、所有参加血管测评的朋友均可得到华人健康(香港)慢性病宣教基地提供的权威血管测评。
- 4、已报名参加过的,谢绝再报名。

咨询电话:86405977

报名时间:2013年1月18日-2013年1月20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(迎济南市中心医院正对面)

乘车路线:1、2、37、48、47、83、97、101、103、116、119、K90、K98、K95,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。每月底,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下跑上70几个来回。

曹榕蔚现在腰早就疼了,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) 日前,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,目前,本供暖季该公司新开发用户大部分已经供暖,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,创掘路面进行供热管网敷设非常困难,加之热源没有解决,该宿舍没能供暖。

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供暖。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。