



# 2013 菏泽纽崔莱健康跑

本报联手共青团菏泽市委、菏泽市体育局倾力打造

# GOGOGO, 动起来, 跑出更健康的生活节奏

## 本报搭台举办大型公益活动, 4000余人分享慢跑乐趣; 旨在通过此次让健身更加融入市民生活

本报菏泽10月20日讯(记者 李德领) 19日上午,随着菏泽市政协副主席、审计局局长杨晓玲宣布开跑,菏泽市秋季全民健身公益活动暨2013纽崔莱健康跑在牡丹广场正式开始,4000余人迈出健康跑的第一步,感受运动的快乐与激情,享受慢跑的乐趣。

此活动由本报与共青团菏泽市委、市体育局、牡丹晚报等单位联手打造,此次健康跑活动以“挥洒活力·跑向未来”为主题,旨在通过这一活动强化全民健身意识,引导广大市民积极参与体育锻炼。

19日一大早,距活动开始还有一个多小时,年过古稀的老人,尚在幼龄的儿童……参加健康跑的市民已聚集在活动现场,有的甚至是一家人“组团”而来,不少人还做起了压腿等跑前准备。

杨晓玲宣布开跑后,4000余名市民从牡丹广场出发,途经永昌路、华英路、康庄路、天香路,又绕回牡丹广场,跑步过程中,市民都匀速前行,享受着慢跑带来的乐趣,不少老年人矫健的步伐丝毫不输年轻人。

“有人到终点了,又一个,又

一个……”终点处,拉拉队队员们为每位跑到终点的市民加油鼓掌。而每个跑到终点的市民都尽情地挥舞着双臂,以庆祝自己跑完这一路程。

“昨天看到搭建舞台就知道有健康跑,就跟着年轻人热闹热闹。”市民王女士笑着说,她经常在广场上跳舞,“多锻炼对身体好。”

为增加活动的趣味性和娱乐性,现场还设立了“纽崔莱活力派”,为市民们献上活力动感健身操表演,广场舞达人秀表演等,健康活力岛,健康最强音等健康测试区的活动项目也吸引了不少市民,极速投篮、水果达人、健康卫士等趣味游戏更是让孩子玩得尽兴。

“菏泽作为武术之乡,全民健身运动有着深厚的群众基础,传播健康知识,开展全民健身活动,构建便民、利民、亲民的全民健身体系,关系到广大人民群众的身心健康和生活质量。”杨晓玲说,希望市民能走出家门,积极参与运动,逐步培养科学文明健康的生活方式,以更加饱满的热情加入到全民健身中来。

### 记者手记

### 希望这种运动方式 在市民心中生根、发芽

在生活节奏紧张的现代社会中,人人都应学习如何舒缓自己的压力,保持身心健康,如此才能活出健康、豁达。本报联合共青团菏泽市委、菏泽市体育局、牡丹晚报、安利(中国)日用品有限公司共同向市民推荐健康跑这一健身方式。

这是一项不分年龄、性别的群众性体育活动,不重视比赛胜负,只求在轻松愉快中健身,运动量介于走与跑之间的有氧慢跑。营养师专家称,这是强身健体的一剂良药:健康跑时血液循环的速度比安静状态时快很多,氧、营养及各种生化酶等能够快速及时地送到相应的组织中,而且大量毛细血管开放,可使许多滞留在身体里的废物和毒素被汗“冲刷清理”出体外,使机体的内环境保持干净、清洁、健康。比如不仅可以保护心脏,还可以调整大脑皮层的兴奋与抑制,对调整人体内部平衡、调剂情绪、振作精神也有一定的作用。

为帮助市民了解、认知、接受这一运动方式,我们决定组织一场

“健康跑”,并提出了“挥洒活力,跑向未来”的口号和“让健身成为市民生活的一部分”的理念。从宣传发动到组织实施,短短12天时间,报名参与人数超过4000,远远超出了我们的预期。

更可喜的是,活动筹备过程中得到了菏泽市建设局、菏泽市城管局、菏泽市公安局、菏泽市公安局开发区分局的大力支持,他们积极提供场地,安排专人负责安全保卫和交通管制工作。

表演、健康知识传播于一体的健身盛宴顺利呈现在市民眼前。广场处处洋溢着年轻人的朝气与活力,充盈着老人孩子满面的笑容。跑道上,不少家庭团队齐上阵,老少协力、其乐融融。

我们希望这样一场盛宴留在市民记忆里,更希望这种运动方式能在市民心中生根、发芽。

待健身真正成为了市民生活的一部分,那今天我们为之一付出的努力才真正有了意义。

本报记者 景佳



为健康,跑起来。



### 蚂蚁义工“陪跑”

健康跑活动开始之前,本报蚂蚁义工团菏泽观源美容美发化妆摄影学校的18名义工就赶到了现场,不仅参加健康跑,还为参加健康跑的市民提供服务。

健康跑一开始,义工们就按照部署,在健康队伍的中分散开来,20分钟左右后,伴着第一波到达终点的奔跑市民,蚂蚁义工梁成友、郑华和刘亚磊也来到终点,“大家都很开心,一路平安到达。”梁成友气喘吁吁地说,虽然没有出手助人,可是感受到健康跑的气氛,义工们也十分开心。

本报记者 周千清

### 老汉跑完玩倒立

在参加健康跑人群中,77岁的老人谷瑞景格外引人注目,矫健的步伐丝毫不输年轻人。在跑到终点后,他忽然停了下来,在终点处做起了倒立,引得不少市民围观。

为了参加健康跑,家住定陶陈寨的谷瑞景一大早就坐车来到活动现场。“万两黄金买不来好身体,在家时每天都会坚持锻炼2个小时,这点路程不算啥。”

谷瑞景老人说,每天进行锻炼就像每天必须吃饭一样,“从我老伴去世后,每年大年初一及我过生日当天,都会爬泰山,至今已经连续7年在泰山上过春节和生日。”

本报记者 李德领



4000余人参加了2013纽崔莱健康跑。

### 全家总动员,一起健康跑

为了能按时参加健康跑,陈承国一家人早就开始准备。除了他和爱人,陈承国的父母以及女儿也参加了此次健康跑活动,可谓“全家总动员”。

19日早上7点刚到,陈承国就给父母打电话,叮嘱他们路上多注意。陈承国说他父亲今年81岁,母亲77岁,但是两位老人身体非

常好,“因为他们非常重视运动。”

陈承国说,他父母喜欢跳舞、慢跑,健康跑这样的活动不仅可以让他老人锻炼身体,也让他们心情愉快。“来到大剧院见到了很多老邻居。”陈承国告诉记者,他和家人都觉得健康跑是帮助养成健身习惯的最好方式之一。

本报记者 周千清

### 从县区赶来,就为跑一圈

“这一圈跑下来感觉挺舒服,还能进行健康咨询,也不枉从单县专门到菏泽参加健康跑。”在终点处,马先生笑着告诉记者,原本想一家都来参加健康跑,但由于女儿要上辅导班,就他和妻子来参加了活动。

在活动现场,记者看到十余人开车而来。据了解,他们是从定陶黄店赶来的,年龄最大的已有74岁,最小的也已48岁,为了能准时参加健康跑,他们就开车往菏泽赶,“怕乘公交车出现意外,耽误时间。”

本报记者 李德领



现场还有丰富多彩的趣味健身活动。

本版照片由本报记者邓兴宇摄

### 首届“牡丹公馆杯”羽毛球邀请赛圆满落幕

10月19日,由菏泽市体育局主办、菏泽兴华房地产有限公司承办的第一届“牡丹公馆杯”羽毛球邀请赛圆满落幕!

本次比赛自九月份开始以来,羽毛球爱好者积极响应,踊跃报名,共吸引了来自主城区的256名羽毛球爱好者的热情参与。菏泽兴华房产总经理刘绍海介绍,此次活动的举办本着丰富菏泽人民文化生活、增强菏泽人民体质的宗旨,提倡全民健身精神,希望更多人的加入到健身队伍中来,强身健体,共同提高生活品质。活动举办方表示,牡丹公馆将把比赛延续下去,办出质量,办出影响。

(王香)



### “牡丹新城 我的家”摄影大赛欢喜落幕

10月19日,由菏泽三庆通用置业有限公司精心筹办的“牡丹新城 我的家”摄影大赛活动欢喜落幕,并现场对获奖者进行颁奖。

据三庆通用置业总经理杜海涛介绍,举办摄影大赛旨在丰富社区文化生活,满足广大社区居民的精神需求,构建和谐社区。此次大赛自9月份开始以来,得到社会各界人士的积极响应,收到了牡丹新城业主、新闻媒体记者、网友拍客等摄影爱好者大量作品。经过评委们的仔细推敲,共评选出一等奖3名,二等奖6名,三等奖12名,入围奖数名。杜总表示,本次摄影大赛的成功举办只是一个开端,此后还会陆续举办相应的活动。

(王香)



# 2014年度齐鲁晚报订阅正式开始

2014年继续为菏泽读者量身订做精彩版块——《今日菏泽》

全年定价216元

10月31日前订阅优惠价196元

直降20元

订阅热线: 11185 5380711

### 尽享山东第一都市报!

主打新闻性——以最快的速度及时报道国内外重大新闻;  
注重贴近性——贴近社会、贴近读者,关注弱势群体,反映群众呼声;  
重视参与性——倡导、组织、参与各种社会公益活动,构建社会和谐;  
突出服务性——发挥品牌优势,为社会大众与广告客户提供优质服务;  
追求文化性——讲究文化品位,雅俗共赏而不媚俗。