

三千余市民为健康跑起来

为健康加油,“纽崔莱健康跑”连续四年在威开跑

本报5月11日讯(记者 王帅 许君丽 见习记者 刘洁) 5月10日,2014年安利纽崔莱健康跑活动在威海国际展览中心开跑,三千余名市民参加了活动。安利纽崔莱健康跑活动已连续第四年在威海举办,本次健康跑以“挥洒活力 跑向未来”为主题。当日,安利(中国)日用品有限公司获威海市体育局颁发的“全民健身优秀合作单位”称号。

当日上午7点半左右,国际展览中心广场里已人头攒动,不时有大量热爱运动的市民涌入。不到9点,许多人已迫不及待地纷纷拧腰压腿,做起了热身活动。上午9点15分,随着一声发令枪响,参跑者陆续地跑出广场。此次路线从展览中心广场出发,途经海滨路、青岛路,最后抵达终点站展览中心广场,全程约5公里。不到20分钟,前三强已抵达终点。

冠军徐家旺说,整个跑步过程都很轻松。不少跑步者都称“是在享受比赛”。健康跑活动结束后,市民又欣赏到动感十足的“活力派对”,除享受健康咨询、健康测试等免费服务外,还亲身体验不少有趣运动,参与抽到幸运奖品。据悉,“纽崔莱健康跑”活动始于2002年,当时,上海创设了由体育局主办,安利(中国)冠名赞助的大规模群众性公益体育活

动。它鼓励全家人一起参与,或跑或走完成全程。至2014年,安利纽崔莱健康跑已扩展到80多个城市,300余万人参加。今年,健康跑活动将继续在40多个城市开跑,预计将吸引40万人参与。纽崔莱是中国奥组委及中国体育代表团的赞助商,该品牌倡导“营养+运动=健康”的健康理念,它支持人们通过体育锻炼获得健康的体魄与乐观的精神。

安利(中国)日用品有限公司威海分公司经理赵东生介绍,今年是连续第四年在威海举办健康跑活动,为了丰富健身方式,明年,安利公司将举办类似于纽崔莱运动达人四项赛形式的全民健身活动,包括长跑、羽毛球、自行车、健步走方式。赵东生说,多样的运动方式能形成爱运动人聚会的大party,更好地掀起全民健身的热潮。

花絮

爱跑驾驶员用时16分夺冠

10日上午9点15分,随着一声枪响,参加健康跑的市民快步跑出会场,沿着主办方设定好的路线跑去。16分钟后,33岁的徐家旺率先冲过终点线,获得第一名。跑完整个路程的徐家旺呼吸均匀,步履稳健,显得很轻松。徐家旺告诉记者,他是一名驾驶员,平时上班就是坐着开车,时间长了对身体肯定不好。为了锻炼身体,他只要有时间就出去跑步,三四公里对他来说很轻松。他得知这个活动

后,就报名来参加,没想到轻松拿下第一名。当天,城里中学14岁的原旌奥是和妈妈一起来参加健康跑活动的,虽然年纪不大,但跑起来虎虎生风,20分钟就跑到了终点。原旌奥说,自己平时也很喜欢锻炼,尤其喜欢踢足球,和小伙伴们一起驰骋球场的时候,他都很开心。在终点处,由志愿者们装扮的喜羊羊、米老鼠、维尼熊、兔八哥等卡通形象正在为选手鼓劲呐喊,并送上各种服务。

3岁半幼童连续四年“参赛”

当日的比赛有八旬老翁,有中年男女,有活力青年,也有稚嫩儿童,他们没有年龄和性别区分,或跑或走,野心勃勃冲向终点。在参赛队伍中,一名年仅三岁半的儿童却是熟面孔,这次已是他第四年参加这个比赛了。比赛开始前,三岁半的吕泽宇和妈妈一起在广场上做着热身运动,还不时与其他选手打着招呼。吕泽宇妈妈初清照介绍,儿子特别喜欢跑步,听说又要参加健康跑,他兴奋地早晨6点就从床上爬起来,缠着爸爸妈妈快点出门。早在2011年,半岁的吕泽宇便参加了健康跑。当时,初清照是用背带背着小泽宇跑

步,小泽宇不哭不闹,全程体验了五公里的跑步感觉。第二年和第三年,吕泽宇和妈妈手牵手,连跑带走完成全部路程。今年,小泽宇说,一定要自己跑完全程。初清照说,孩子太小,不会规划生活,想通过这种方式培养孩子拥有健康的理念。当日,比吕泽宇年龄小的选手也有不少。2岁半的杨子轩是第二年参加健康跑活动。他的妈妈夏方方介绍,孩子很喜欢跑步、广场舞等,三年来,孩子身体一直很好。当天还是1岁小选手毕钰杰断奶的第四天,姥姥孙宁波抱着他跑完全程,也体验了运动带来的乐趣。

耄耋老翁半小时轻松跑完5公里

健康跑参与者中不乏白发苍苍的老年人,开跑半小时后,刘昌盛就到达了终点。“我今年81岁啦,每天坚持锻炼,早上跑步加快走1小时,有时候一天能走三趟,已经这样坚持了30年。”说到这里,刘老调皮地原地跳了几下,“你看,胳膊、腿的关节都没事。”尽管已年过80,可刘先生眼不花耳不聋,精气神儿不输年轻人半点,看起来不过70岁左右。记者采访得知,刘老先生年轻时当过兵,注重体能锻炼,为现在的锻炼打下了好基础。退休后,经常参加健康跑、健步走等健身活动,刘老说他不为名次,就图个乐呵,还能锻炼身体,“锻炼不要逞强,上了年纪参加像今天这

样长距离的跑步,一定要看自己的身体情况。”比赛过程中,也有老夫妻牵手跑步的。王先生和老伴牛女士是都已年过六旬,“2002年出了一场大的交通事故,腿部多处骨折,2005年出院后,就觉得一定要好好锻炼身体,让身体快点康复,现在每天早上都坚持跑步,徒步走一两个小时”,到达终点后,王先生边擦汗水边说。记者发现,尽管王先生走起来腿部还有些不自然,但身形矫健,5公里过后,依然声音洪亮。“早上我们是从经区走过来参加活动的,现在我们老两口血压平稳,血糖也不高,多参加这样的活动多锻炼对身体总归有好处。”牛女士说。

百名志愿者现场服务

在活动现场,除了前去参加跑步的市民,最引人注意的就是身穿墨绿色T恤的志愿者们,他们不停在人群中穿梭,服务现场市民。当日,现场一共有100名志愿者,他们负责提供供水、打扫卫生、组织市民参与娱乐项目、维持现场秩序等。45岁的张轶超就是志愿者中的一员,除了维持现场秩序外,他还和几个志愿者一起负责组织市民参加火力全开游戏。这是一个体感游戏,很多市民都想试试自己的身手。张轶超让市民站在阴凉处,自己则站在烈日下指挥,尽量让每个市民都玩的尽兴。虽然他第一次参与健康跑活动,但提及接触安利,他告诉记者自己已经有10多年的经验了。他觉得,很多产品都很天然环保,帮助他人健康的同时,也为地球节约了资源。

4321健康操带热整个现场

当日,健康跑现场,为活跃现场气氛,主办方准备了各种娱乐表演节目。其中,动感十足的4321健康操让现场气氛很快就热了起来。主持人介绍说,今年,纽崔莱即将有一款重磅新品——乐纤代餐进入中国市场,这款产品提供人体所必需的15种营养素,科学配比全面均衡,精准计算热量,有效控制体重。为了配合产品推出,纽崔莱邀请蔡依林御用舞蹈老师、台湾舞蹈教父蓝波设计了这套4321健康操,虽然动作比较简单,但做起来能活动到全身,动作健康美丽,跳出窈窕身材!活动现场,音乐响起来,几位舞蹈者在前面领舞,台下的不少市民也跟着音乐动起来,感受不一样的运动舞蹈。

13岁小姑娘中了五次奖

除了跑步活动,场外的“活力派对”、健康咨询、抽奖、游乐等活动同步进行,首次增加互动性更强的火力全开、绿色风暴、急速穿越、临门一脚、一棒成名等环节。在一棒成名环节的打击场内,不少市民体验棒球运动,手持球棒,击打对面发球机发射过来的训练球,击中算是胜利。该环节不止是用劲这么简单,还考验人的协调能力和反应能力。皇冠中学的李文沁怡在绿色风暴环节中表现不错,一共捉到十余只球。不少参与者通过活动获得奖品,而当天最大的幸运儿非13岁的于芸田莫属,嘉宾抽奖环节,她被抽中五次,获得不少安利产品。



▲不少家长带着孩子参与到健康跑的队伍中来。 记者 王震 摄



▲参与健康跑的健儿,你追我赶为健康加油。 记者 王震 摄



▲活动现场设置了不少亲子游戏的娱乐项目。 记者 王震 摄

祥府家酒，好喝不上头

白酒作为中国古老历史的传承，代表了中
国酒文化的传统与经典，吉斯集团利用享誉中
外的烟台地产水果资源，在发扬中国传统酿酒
技艺基础上，研制出具有专利技术的水果白酒
酿造工艺，首开水果发酵蒸馏白酒之先河，诠
释了中国水果白酒的新时尚。既有独特浓郁
的果香，又有传统白酒的醇厚与舒爽，回味悠
长，且不含甲醇和甲醛等有害成分，具有“好
喝不上头”的特点，实为倡导健康、引领时尚、
激发活力的新一代白酒的上乘之作。

jisí 吉斯集团

烟台吉斯波尔葡萄酒有限公司出品

服务热线：400-658-2211

http: // www.gisbelle.com



祥府家酒
XIANG FU JIA JIU

酒香情浓 府家
造堂昌隆 和生
情情昌隆 缘生
浓浓隆辉 自
尔尔泰万 千
圣圣吉年 家
福



喜瑞金店

名优厂家 厂价销售

我们的承诺:一诺千金 保修终身 免费清洗 让您放心

我们的产品:品种齐全 工艺精湛 诚信是金 保真保实

电话:0631-5236868 地址:环翠楼对面12属街

本报记者 王帅 许君丽
见习记者 刘洁