

# 200名小记者组团健康跑 点赞!

本报3月8日讯(记者 刘洁) 7日,“双举海参杯”2015年春季健康跑现场,200人的小记者方阵亮相活动现场,展现出齐鲁小记者的风采,不少选手为坚持到最后的孩子点赞。

7日,来自高区第一小学、威海市第二实验小学、经区实验小学、锦华小学、统一路小学、鲸园小学、后峰西小学、西涝台小学、古寨小学等14所学校的200名小

记者齐聚健康跑活动现场,很多小记者一家三口集体出动。发令枪一响,小记者方阵就冲出起跑点。

“一点都不累。”较早到达终点的小记者唐浩兴奋地说。“这孩子跑得很快,我都跟不上。”4808工厂威海修船厂的王永胜告诉记者。据唐浩的爸爸介绍,这是唐浩第一次挑战9公里长跑,平常喜爱运动让唐浩打下了好底子。到达

终点的唐浩气息平和,言语间充满了自豪。今年上二年级的葛佳鑫和爸爸一起开跑,等在终点的妈妈看到爷俩后,脸上充满笑容,相比爸爸头上的汗水,葛佳鑫则是一脸的淡定。

本次活动设立了小记者专属奖励,由威海市金马笔业有限公司提供200套精装彩色铅笔,凡是报名成功并到现场的小记者,均获得了彩色铅笔一套。



金马笔业彩色铅笔。记者 陈乃彰 摄  
▲工作人员为小记者发放

小记者作文

## 小记者采访健康跑有模有样

### 59岁老汉“一字马”引众人惊叹

本报3月8日讯 7日,在“双举海参杯”2015年春季健康跑开跑前,威海市老年体协的健身爱好者为市民带去了精彩的表演,59岁的谷少杰,热身时轻松做出“一字马”的动作,引得观众一阵惊叹。

“我今年已经59岁了。”谷少杰自豪地说。年近六旬依旧有如此厉害的柔韧性的秘诀在哪儿?“每天活动筋骨。”谷少杰说,他喜欢太极拳、杂耍,每天坚持晨练好多年,加上他在社区杂耍界打出了名头,经常被邀请到酒店开业、结婚等喜事现场表演,每天都闲不住。“坚持锻炼,最大的收获就是练得一副好身体和一个好心情。”谷少杰现场为大家表演,自己也乐在其中。

小记者 刘方仪 毛雨馨

### 六旬老人们秀出年轻精气神儿

本报3月8日讯 7日,春行碧海“双举海参杯”2015年春季健康跑在威海体育场举行。开跑前,威海市老年体协的健身爱好者为市民带去了太极拳等精彩节目,表演者平均年龄在60岁以上,由于常年坚持锻炼,让他们精气神十足。

“看上去四十岁左右。”周围的人这样评价袁翠英,实际上她已经68岁了。袁翠英脸色红润,打起太极拳来精神饱满,不了解她的人,确实容易误会她的年龄。“我非常喜欢打太极拳。”袁翠英说,多年坚持打太极拳,让她身体健康,很少生病。活动现场,袁翠英和同伴给市民带来了精彩的太极拳表演,赢得不少市民的夸赞。

全程参与健康跑的人群中,也有不少白发老人。60岁的林超已多次参加健康跑,常年健身、游泳、爬山、徒步走、骑自行车一样不落,“运动让我非常快乐!”林超说,健身带给他的除了健康的身体,还有开阔的视野。

“非常棒!”高区桃园社区67岁的姚维玲这样评价此次活动,“特别是活动现场还能品尝到双举海参,选手们跑起来更有劲了。”

小记者 范鲁艺



▲本报小记者在现场采访。记者 王震 摄

本次健康跑首次招募小记者采访团,担任“双举海参杯”2015年威海春季健康跑的新闻采访任务,经过前期的报名和筛选,6名优秀小记者成功当选,在健康跑现场做真正意义的“小记者”。

7日当天,6名小记者戴着本报授予的齐鲁小记者采访团绶带,穿行在健康跑现场,采访参赛者,不论年长者还是同辈的小伙伴,都为小记者的勇气点赞。通过对小记者稿件的筛选,本报将以下优秀稿件进行刊发。



▲小记者们采访冠、亚军。记者 陈乃彰 摄

### 半小时跑完 铁三达人徐海再夺冠

本报3月8日讯 7日上午八点半,“双举海参杯”春季健康跑在威海体育场开跑,九点,市铁三运动协会的徐海就首先跑完全程,9公里只花了半小时。回顾2014年春季健康跑,徐海也是第一个到达终点。

据了解,50岁的徐海酷爱运动,每天坚持晨跑,是国内出了名的铁人,多次在铁人三项比赛中获得所在年龄组冠军。常年的锻炼,让徐海9公里跑完后,呼吸还十分平稳。

参与健康跑的市民不仅有徐海这样专业的长跑达人,还有很多为庆祝自己节日的女性,“累,当然累,比我平时的活动量大,我的年纪大了,不能跑,只能走,但是这也是一种很好的锻炼啊!”60多岁的林美婵说,参加健康跑的活动,不为获奖,不为拿第一,就是为了锻炼,重在参与。“马上要过三八妇女节了,这是我们自己的节日,我们也要用这种方式庆祝一下。”尽管被身边的选手不断超越,林美婵依旧乐观地按照自己的节奏走着。

为跑得轻松,别的选手都尽量减少身上的东西,第四位到达终点的宗天才却是扛着队旗冲过来的,“平常喜欢打篮球,所以身体素质还不错。”宗天才说,他很满意自己的表现,当天的身体状态很棒。

活动的现场也有很多家长带着孩子一起来参赛,场上最小的选手刘依萌才4岁半,在爸爸妈妈的陪伴下轮滑冲到终点,“一点都不累!”刘依萌笑着对着自己的轮滑教练说。据了解,刘依萌练习轮滑已经一年了,每天坚持锻炼给了她参加活动的信心和勇气,面对9公里长跑一点都不怯场。

小记者 江颖 王俊人

小记者稿件由本报记者 刘洁 整理

## 双举海参添动力 助力春季健康跑

本报3月8日讯(记者 许君丽) 7日,2015年威海市“双举海参杯”春季健康跑举行,来自各行各业的6000多名市民参加活动,从活泼可爱的孩童到精神矍铄的老者,男女老少,都在奋力地跑着,构成了健康跑比赛的一道亮丽风景线。

春季是万物复苏的季节,2015年新春第一跑,甩掉的是沉重,迎来的是希望。本次健康跑全程约9公里,折返点设在孙家疃海边。作为本次健康跑的赞助商,为了给参赛选手提供能量,双举海参的总经理李双举安排员工在折返点设“加油站”,给选手们免费提供即食高压海参,尽一份地主之谊。当日上午,每当有选手跑到折返点,双举员工都会手托瓷盘,把切块的肥厚即食海参一块块地挑起,送到参赛选手口中,给选手们提供能量。“Q弹的,真好吃。”

一位女选手吃了海参后赞不绝口。

双举的工作人员告诉记者,重视员工健康、积极赞助群众体育活动是李双举的一贯风格,李双举用短短几年时间把“双举”打造成了“威海刺参”的领袖品牌,这需要他具有充沛的精力来思考、来奔波,也需要他和他的团队体智并举。

在李双举的影响下,双举海参一直是一支充满活力的队伍。健康跑当天,双举的工作人员不仅参与到健康跑中,还忙前忙后帮助选手提供各种服务,热情洋溢的笑脸让选手们感觉非常贴心。让更多消费者通过食用双举海参,从而精神足、身体健、家庭美;让更多消费者通过结缘双举海参,拥有更高的生活质量和品质。作为此次活动的赞助商,双举海参的健康理念在此次健康跑比赛

中展示得淋漓尽致。

李双举说,春季的海参营养价值很高,如果将全年的养生保健比作盖房子,那么春季养生就相当于打地基,而春季的海参正是最有营养的。春季阳气上升,万物复苏,海参经过冬眠醒来后,进食各种海藻等,肉质、营养等都很高,很多人都在春季买下一年的海参,不少顾客都说,春参“吃两斤顶三斤”。

有专家指出,春季食用海参的一个重要作用就是预防感冒。海参被称为天然免疫球蛋白,有条件的家庭如果能做到每天一只海参,长期坚持,便不宜感冒,但是食用海参的时候要注意,不能和醋、甘草等物质同食,酸性物质会破坏海参的蛋白质结构,因此春季吃海参可以选择海参粥的做法,既方便又养生。

### 现场品尝双举海参 小记者直喊吃不够

本报3月8日讯(记者 刘洁) 本届“双举海参杯”健康跑的现场,双举海参与工将高压即食海参切成方便实用的小块,分发给参与者,双举海参的高营养和好吃感,获得了品尝者的一致好评。

活动现场能品尝到双举即食海参,让很多市民充满了期待。为了鼓励齐鲁小记者的参与热情,双举海参的工作人员特意将切好的双举即食海参拌上调味品,送给小记者们品尝。“真好吃,味道真鲜。”小记者刘方仪尝了一块海参后,对海参的味道一直赞不绝口,吃了还想再吃。“咬起来的声音真好听。”小记者毛雨馨用这样一句话来形容双举

海参的筋道。

小记者家长李女士说,自己知道海参营养丰富,但是觉得泡发海参很难,很少给孩子吃海参,以后可以买即食的海参,不影响海参口感,吃起来又方便。“很鲜,很嫩,有海参香味很自然。”喜欢吃海参的小记者家长张先生说,孩子吃得很香,他考虑回去就给孩子买些双举的即食海参。

据了解,双举海参一直坚信好海参“会说话”,每一批上架出售的海参都要经过重重质量关,高压即食海参不添加任何其他物质,保留了鲜海参的原汗原味,口感筋道,省去了发泡干海参的麻烦。



充能量。小记者们吃双举海参补。记者 陈乃彰 摄