

齐鲁晚报·康宝莱5K健康跑在济南举行

200市民森林公园撒欢跑



9日,齐鲁晚报和康宝莱联合举办的5K健康跑在济南举行。 本报记者 左庆 摄

相关链接

站着办公,
有健身效果

康宝莱特约赞助的《中国网民健康体重调查报告》显示,中国网民的超重肥胖率已达9%。肥胖背后的一个重要原因就是活动量的减少,加上饮食的富足,导致腰围不断增长。

近年来,随着生活水平的提高,越来越多的人患上了肥胖引发的慢性病。肥胖不只是体重增加的问题,体脂增加以后,身体会产生慢性炎症,而慢性炎症是很多慢性病发病的基础,如糖尿病、哮喘等。

要采取运动减肥,必须达到饮食和运动的平衡。康宝莱工作人员提醒大家,不要忽略平时的一些小运动,例如用走路的办法代替办公室的内部电话,或者选择站着办公,站立的时候人体主要肌肉群都在工作,每天如果能够站立工作一段时间,效果要远远大于每周去一次健身房。

在饮食方面,建议多吃新鲜水果和蔬菜,而水果罐头和果脯最好少吃,例如芒果干、苹果干等,主要成分几乎都是碳水化合物和糖分,真正的营养成分很少。“例如葡萄干,单个葡萄干的热量约为10大卡,吃一把葡萄干后,一周的运动就白做了。”工作人员表示。

本报见习记者 陈晓丽

动的200多名选手全部就位。经过一系列的热身活动,10时整,随着一声哨响,5K健康跑活动正式拉开了帷幕。仅仅8分钟过后,第一位选手就已经跑完了全程5000米,冲过了终点线。

15分钟左右,随着一阵热烈的掌声,65岁的市民刘创跑过了终点线,他是今天活动现场年龄最大的参与者。“我平时就经常到大明湖遛弯散步锻炼,跑完这一圈下来感觉还挺好,没有什么难受的感觉。”刘创表示。

除了5K健康跑,活动现场还组织了袋鼠跳、拔河等多项

趣味活动,气氛热烈,吸引了不少市民围观。

康宝莱工作人员表示,随着社会的发展,生活节奏越来越快,工作压力也在不断增加,大家的健康意识逐渐削弱,忽略了运动。“特别是工作一天回到家,很多人就喜欢躺在床上,没有足够的运动量。”该工作人员说,“5K健康跑活动可以为大家提供一个平台,鼓励大家从家里走出来,选择一种健康的生活方式。”

据康宝莱活动组织者介绍,5K健康跑目前在世界上很流行,也就是说每天坚持跑5公

里,以达到健身的目的。最初接触的人可能达不到这样的强度,可以循序渐进地推进这个跑步计划,例如每天坚持1公里,通过里程的积累,养成良好的健身习惯。“营养补充只是健康的一部分,只有注意保持良好的生活习惯,再加上持之以恒的锻炼,才能拥有健康的身体。”

截至目前,5K健康跑活动已经举办了超过10期,并将长期举办下去。除了这些,康宝莱还经常组织健康课堂、锻炼技巧等讲座,希望健康生活理念影响到更多的人。



本报济南5月9日讯(见习记者 陈晓丽) 9日上午,本报与康宝莱联合主办的5K健康跑活动在济南森林公园成功举行,活动吸引了200余名市民参加。活动主办方表示,希望通过这一活动形式,号召更多的人在日常生活中注意运动,选择更加健康的生活方式。

9日9时,参加5K健康跑活

响尾蛇吓破了英雄胆

西部半决赛,马刺“奇招”生擒开拓者

本报记者 叶嘉利

本该是一组势均力敌的较量,却变成了一边倒的屠杀。北京时间5月9日,马刺与开拓者西部半决赛第二场,开拓者97:114惨败,系列赛中0:2落后。有意思的是,开拓者所在的客队更衣室出现了一条响尾蛇,还未开战先把队员吓得魂飞魄散。

NBA客队更衣室的硬件当然与主队没法比,一般队伍都会故意给客队“穿小鞋”,但是出现响尾蛇这种事情,实在是匪夷所思。这很可能是有人刻意为之,因为一条响尾蛇要穿过街头闹市,还要这么“准确地”钻进人流涌动的球馆,来到客队的更衣室,这种几率实在是太小了。当时开拓者的队员被吓坏了,纷纷拍照上传到社交网络。即使来到场上比赛时,全队似乎惊魂未定。

开拓者的首发阵容实力不俗,但是衔接段派上板凳队员时,就显得不够用了。本场比赛首节双方还势均力敌紧咬比分,但是到了第二节风云突变,双方替补的较量中,开拓者全面落于下风,马刺单节就得

到了41分,比赛开始打花了。本场马刺依然延续首战的防守策略,斯普利特和鲍里斯·迪奥不断骚扰,不让阿德有充足的出手空间。首节,阿德6投2中仅得4分,整场下来他也只有16分进账,没有了往日的雄风。

马刺是个多面手,诸多的球员选择为他们提供了不同的策略,有三分、有突破、有板凳、有内线还有高度,十八般武艺多得用不完。开拓者的难题在于首发阵容不可能长期疲劳作战,48分钟的比赛时间里,马刺能够用不同的手段去冲击对手,而且保持进攻火力,但是开拓者却难以一直保持高强度,在马刺不讲理的草根兵团不断冲击之下,他们总有扛不住的时候。

GDP虽然又老了一岁,但马刺可用球员很多,两场比赛下来,马刺的板凳球员一共砍下100分,而开拓者的板凳球员只得到37分。



北京时间5月9日晚,WTA马德里网球公开赛女子单打四分之一决赛中,李娜1:2遭莎拉波娃逆转,无缘女单半决赛,错失追赶小威的良机。
新华社发

围甲首轮战罢
山东景芝不敌贵州

本报讯(记者 许恺玲) 5月9日,2014“金立智能手机杯”中国围棋甲级联赛首轮比赛在各个主场打响。本报山东景芝酒业队首轮客场遭遇强敌,最终1:3不敌上赛季亚军贵州百灵队。

贵州队不仅是上赛季的亚军,而且曾七次获得联赛亚军,是一支老牌劲旅,贵州队的主将更是上赛季的最佳主将,面对这样一支劲旅,山东景芝队自然要全力以赴。

景芝队主教练曹大元告诉记者,对阵贵州队,什么样的结果都有可能,但上赛季首轮对阵贵州的时候,景芝队曾获得一场大胜,所以棋队希望能复制这样的胜利。可惜最后事与愿违,主将战中时越击败了范廷钰,为贵州队取得关键一分。景芝队输掉了主将战,形势大为不妙,而周睿羊不敌郭光亚则直接宣判景芝队告负。景芝队小将丁世雄在快棋中输给了彭立尧,尽管江维杰战胜了朴文垚,但已经无法改变棋队失利的结果,最终山东景芝队1:3不敌对手,联赛首战告负。

曹大元告诉记者,从首轮比赛看,范廷钰和周睿羊的状态有些问题,丁世雄虽然输了比赛,但是比赛后半盘却一直有机会赢,只是最后没有把握住。虽然首轮就输了比赛,但是曹大元希望棋手不要受到影响,毕竟对手实力很强,又是联赛刚开始,棋手需要一个调整状态的时间。下一轮比赛于12日开战,景芝队将回到主场对阵今年另一个夺冠热门大连队,曹大元认为这必将是一场苦战。作为新赛季的第一个主场比赛,“山东景芝酒业专场”将设在济南军悦大酒店,让棋队在“娘家”无后顾之忧地比赛。

象甲首战
重汽战平浙江

本报讯 5月9日,“QQ游戏·天下棋弈”2014全国象棋甲级联赛,在位于北京的中国棋院重燃战火。山东中国重汽队首轮客场重回象甲的浙江,慢棋2:2打平后,两盘同时进行的快棋又打平,最终双方各揽1.5分入怀。

一年没有在象甲露脸,浙江诸将憋了一股子劲要重返辉煌。强敌当前,重汽将士提前研究了对手棋路,准备打一场恶仗。老将卜风波在同赵鑫鑫的对阵中发挥不佳,遗憾地输掉了一盘。不过,稳健的谢岗抓住优势寸土必争,逼得于幼华投子认负。

在四台棋一胜一负两和的情况下,重汽队与浙江队进入了两盘棋同时进行的快棋阶段。关键时刻,双方都不敢冒进,两盘棋又全部打和。按照今年实行的新规则,两队不用再加赛超快棋,各计算1.5分,算是个皆大欢喜的开局。