

老年日报

2024/08/13
星期二
甲辰年七月初十
总9184期
今日8版



中国邮政发行畅销报刊

国内统一连续出版物号:

CN23-0018

邮发代号:13-18

中国百强畅销报刊



年长者的精神家园

北京、广州、哈尔滨、西安、南京、济南、郑州、石家庄同步印刷

“六星跑者”完成世界马拉松大满贯

为了超越自我而奔跑

近年来,在健康中国战略和全民健身国家战略的实施背景下,跑步深受大众的喜爱。而马拉松赛事更是在全国各地兴起,经常一签难求。在北京,就有这样两位银发跑者——王春元、王慧萍夫妇,他们并肩跑过上百个国内外大大小小的马拉松赛事。

在跑步的世界里,“六星跑者”是一个令人肃然起敬的称号。它源自世界马拉松大满贯,这是一个包括波士顿、伦敦、柏林、纽约、芝加哥和东京这六大国际马拉松赛事的组织。完成所有这些赛事的跑者,便能被授予“六星跑者”的荣誉,这不仅是对其跑步能力的肯定,更是对其毅力和精神的最高赞誉。

据权威数据显示,中国的“六星跑者”数量,只有不到1100人。而作为国内第171名获得世界马拉松大满贯的跑者,王春元印象最深的还是在波士顿奔跑的经历。“我跑的那一年是第120届波士顿马拉松赛事,当时已经63岁了。这个赛事的氛围特别好,在整个赛道两旁,每家每户都把自己家当年酿的好酒、做的美食摆在赛道两边。还有很多年纪更大的老人,那天也会推着轮椅到门口,看着人山人海的整个赛道。”王春元回忆到。

而对于王慧萍来说,印象最深的是2016年第一次参加北京马拉松的经历,“因为是第一个全马,内心有点忐忑”。王慧萍清楚地记得,这次马拉松

她的用时是4小时36分,而对于大众选手来说,成绩一般都在5小时左右,“当时我已经56岁了,能够跑到这个成绩,我还是挺骄傲的”。

即使在赛道上收获了实打实的成绩,老两口依然不忘初心,始终将跑步看作是一件简单而纯粹的事情。在北京奥林匹克森林公园中,总能看到他们作为盲人助跑志愿者,帮助盲人马拉松爱好者在跑道上圆梦的身影;他们还作为跑步教练,积极组织公益老年跑团活动,让更多同龄人收获健康体魄。

对于助盲跑活动,王春元颇有感触:“奥森有个上千人的盲人跑团,我们是2017年开始参与进来的。我每周三

都会去帮助他们跑步,除了保障他们的安全,也听他们讲自己的故事,积极地去影响他们的心态,去关心和尊重他们。在这过程中,其实我们的内心也受到鼓舞:他们都还在坚持,我们正常人有什么理由不去坚持跑呢?”

而助跑教练的身份,也促使着老两口不断学习、提升,通过阅读跑步相关的书籍以及参加跑步俱乐部的培训,来掌握更多专业的知识。王慧萍希望通过公益跑团的活动,能够向大家传递健康的理念以及科学的跑步方法,带动更多人在奔跑的过程中收获朋友、收获健康。

央广

标题新闻

时政

★中共中央 国务院向第33届奥运会中国体育代表团致贺电

经济

★西(安)延(安)高铁全线最长隧道顺利贯通

★我国商业银行不良贷款率降至1.56%

★前7月中欧班列开行超1.1万列

★上半年全国建设筹集保障性住房112.8万套(间)

★上半年我国开通国际货运航线超70条

社会

★兜牢基本民生保障底线 天津规范低收入人口认定工作

国际

★亚洲象种群数量稳定增长

★国际奥委会主席巴赫称不再连任 新主席将于明年6月接任

★英媒:英国大规模骚乱发生以来已有近800人被捕

北京规范直播带货 明确虚拟形象也要“守规矩”

北京市市场监管局近日发布《北京市直播带货合规指引》,不仅对直播平台经营者、直播带货直播间运营者、直播带货人员和直播带货服务机构等提出具体合规要求,利用人工智能技术合成的虚拟形象及内容也要参照合规指引“守规矩”。

该指引将进一步推动直播带货治理重心从事中监管、事后处罚向事前预防转变,充分保障消费者合法权益,促进直播带货业态有序竞争创新发展。

新华社

■导读

详见2版

中国队为何能创造境外参赛最佳战绩



嬉水狂欢

10日,2024年海南七仙温泉嬉水节在海南省保亭黎族苗族自治县开幕,民众相互泼洒温泉水嬉水狂欢。

骆云飞



消费品以旧换新三方面升级

日前,国家加力支持大规模设备更新和消费品以旧换新,不仅扩大了消费品以旧换新的范围和品类,也加大了补贴力度。

新一轮以旧换新主要从三方面进行了优化升级。首先,政策支持的产品范围明显

扩大,从原先的家电和汽车,扩展到厨房升级改造、家庭适老化改造等不同的领域。其次,这次的政策大幅度优化了组织方式,支持地方自主实施消费品以旧换新。

此外,在补贴力度方面,对消费者购买2级以上能效

水效标准的冰箱、洗衣机、电视、空调、电脑、热水器、家用灶具、吸油烟机等8类产品,给予产品销售价格15%的补贴,对购买1级能效水效标准产品的,给予产品销售价格20%的补贴。

经辛

上半年全国消协为消费者挽回44770万元

根据全国消协组织受理投诉情况统计,今年上半年,全国消协组织共受理消费者投诉782794件,同比增长27.21%,解决563346件,投诉

解决率为71.97%,为消费者挽回经济损失44770万元。

根据报告来看,生活及社会服务类、互联网服务类、电信服务类、教育培训服务类、销售

服务类居上半年服务大类投诉量前五位。与2023年上半年相比,互联网服务类、电信服务类、旅游服务类投诉量比重上升。

阎密

暑期海滨戏水 谨防水母蜇伤

每年7月至9月是水母活跃期,一些地方水母扎堆靠岸,群众在海滨戏水时应提高警惕,远离水母,谨防蜇伤。一旦被蜇伤,切记不要用手抓取水母,而应立即上岸,科学规范处理,症状严重者要及时就医。

大连市皮肤病医院主任医师李明鑫表示,水母触手有大量刺细胞,刺细胞内含有毒素。一旦被水母蜇伤,应立即上岸,用毛巾顺着同一方向,将身上的水母刺囊弄掉,如果没有毛巾,可以用沙子代替。然后用肥皂水、苏打水或其他碱性液体对伤处进行擦拭,减轻蜇伤引起的症状。千万不能用淡水或酒精冲洗,否则会让伤处残留的水母刺囊再次释放毒素,加重蜇伤症状。

鑫华

今日微推荐 扫码更精彩



立秋后多吃这几样 降火解燥



没事搓指甲 帮你留住健康

老年日报 维权热线
13796087938
13936697319