



让马拉松精神充盈整个城市

郑报融媒记者 郭韬略 刘超峰 陈凯

公元前490年，发生在马拉松平原上的那场著名战役，为后世留下了一项广受欢迎的运动项目，同时也留下了一个典故：但凡某种事物够长，一定用“马拉松”来形容才最贴切。而如果用“马拉松”来形容一座城市的历史的话，没有哪儿比郑州更合适。3600多年的历史，商朝都城，位居八大古都之列……而当一场真正意义上的城市马拉松在这座城市举办的时，郑州和郑州人会发现，这将会是一场和城市精神高度契合的体育盛事，是一个让整个城市都为之一振的盛大节日。

坚持 每多迈一步 就离终点更近一步

42公里195米，是一个让普通人望而却步的数字。要在这样漫长的赛道上完成比赛，甚至有好表现，最重要的一点，毫无疑问就是：坚持。

在跑马拉松的过程中，每位选手都会有一段特别难熬的时段，一般在30至35公里时出现，这就是通常所说的“极点”，也被跑友们称为“撞墙”现象。这是在高速度奔跑的状态下，体能消耗过大，内脏器官的活动赶不上肌肉的需要，不能及时把氧输送给肌肉，并带走大量二氧化碳、乳酸等代谢物，从而引起的呼吸、心率急剧增加等正常生理反应。对于业余跑友，尤其是初跑者，往往是一种“生不如死”的感觉。

“胸闷、呼吸困难，心跳加快、头晕恶心、腿酸，真的是特别难受，真的是想一屁股坐下来好好歇歇。”跑友李斐这样形容自己第一次跑全马时的情况。

“好在跑之前，有经验的跑友提醒过我，说这是正常现象，挺过这一段就好了。那段时间就好像腿已经不受大脑控制了，完全是在机械运动，脑子里就一个信念，多迈一步，离终点就近一步。慢慢地，就缓过来了，就好了。”李斐说，“这个过程是非常痛苦的过程，当然是跑得越快，就越早结束这个过程啊。只是我的水平不够，基本上就是5小时30分的样子，但能跑下来就是胜利。”

已经跑了30多场马拉松，成绩稳定在3小时30分以内的禹延凤也同样有这



种感觉：“正常，每次跑都会出现‘极点’情况，确实难受，只是跑得越多，经验越丰富，在出现这种情况的时候也有更充足的心理准备，慢慢也就过去了。”

无论是530的李斐，还是330的禹延凤，最享受的都是熬过痛苦，冲过终点那一刻的感觉：“很难准确形容，有兴奋，毕竟跑完了，也有欣慰，看，这不是也坚持下来了吗？还有点儿后怕，幸好没有退出。总之，那感觉，很奇妙。”

跑过马拉松的人在遇到困难的时候往往会有心理暗示：“连马拉松都跑了的，这算什么。”无形中提升了他们面对困难、克服困难的勇气。而完成了马拉松之后，也会对“人生是一场马拉松，坚持不懈才能获胜”有更深的领悟，也会更明白“赢在起跑线上”是多么短视和可笑。

突破 每一次完美 都是一次了不起的成就

国内马拉松赛事日渐升温，赛事奖金也水涨船高。但这些高额奖金从来与绝大多数人无缘，甚至与中国选手无缘——几乎每一项马拉松大赛上，冠军，甚至是前三名都被黑人囊括。而与此相对应的，参赛人群的热情却日渐高涨，很多赛事甚至是“一票难求”，需要通过抽签，祈求运气去赢得一次参赛资格。这背后，是每个马拉松跑者“自己同自己比，不断突破自身”的追求。

47岁的郑州跑友洪玉梅，跑过30多

场马拉松，晒出一大排各式奖牌的时候，幸福感满满——奖牌本身造价并不高，对于普通跑友而言，对奖牌的追求近乎成为一种执念，因为这代表着一次成功，代表着又一次突破，这是足够“炫”的事情。也正因此，国内马拉松赛事纷纷在奖牌的设计上大做文章，从材质到款式，从造型到寓意，不断推陈出新，以此来吸引跑友的“参赛欲”，而这，则又是另一个领域的突破。

已经年过五十的禹延凤坦言：“不断参赛，很重要的原因之一是这能给自己带来很强的成就感。”确实，很多跑友的朋友圈，都是以日常训练、四处参赛的照片为主要内容。你可以把这看作是一种“炫耀”，但这种“炫耀”是建立在艰苦付出、顽强坚持、不断突破的前提下的。

身患癌症21年，经历过多次放疗、化疗，吃饭只能吃流食的郑州市交警二大队民警周水斌，不仅依然坚持在一线岗位工作，平时踢球、跑步、骑自行车，样样不落，全然不再是一个“病号”。今年的郑马，周水斌报了半马，这将是她第一次正式跑马拉松。半马，对于许多资深跑友来讲只是小菜一碟，但这样的突破发生在周水斌身上，堪称“伟大”，这是对病魔的不屈，是对命运的挑战。

互助 每一个眼神 都传递着温暖

“志愿者每一次递过来的水杯，赛道

旁的观众每一声加油，陌生跑友每次传递过来的鼓励的眼神儿，都让我感动。”一位马拉松爱好者在自己的博客上记录下这样的感悟。宽阔的赛道，各自奔跑的身影，马拉松看上去是一个个人项目，而无论是平时锻炼还是比赛中，这中间需要太多的鼓励、协作、互助，这也是马拉松人群越来越壮大的原因。

多年前的一次马拉松媒体抓拍的画面给人留下了深刻印象：跑步过程中，一位黑人运动员正给旁边的选手递水，后者，缺了一只手臂。一个是黑人，一个是黄种人；一个是专业选手，一个是业余跑者；一个是健全人，一个是残疾人。反差很大的两个人被一瓶水连接起来，所呈现出来的画面是那么和谐，那么温暖。

“当你加入到跑团之后，看到周围的人都那么热爱，都那么努力，大家相互鼓励，相互交流，不自觉地就停不下来了。”CBD夜跑团的跑友李斐说。

而在“抗癌交警”周水斌的准备过程中，周围的队友从领跑到传授要领，帮他测心率，提醒他喝水的时候要小心，可谓是无微不至。正是这样的鼓励和互助，让一个个跑团，这些“松散”的组织极具凝聚力。因为连续感动“感动中国”人物，郑州被誉为“大爱之城”。本届郑州马拉松，“感动中国”人物将组成一个特殊的跑团参赛，即便是高位截瘫的陇海大院主人公高新海，也会出现在现场，以自己的方式参赛。郑州的大爱，将会借助郑州马拉松得到更广泛的传播。

“一场马拉松，涌动一座城。马拉松不是一场单纯的比赛，它的背后需要努力、坚持、顽强，需要团结、友爱、互助。这样的过程中，这些精神元素很容易感染更多人，最终促使更多人选择健康的生活方式、生活态度。就像今年的兰州马拉松，4万多人参赛，沿途为选手加油助威的人多达40多万，你在那儿会感觉到整个城市是欢乐的，是沸腾的。郑州国际马拉松虽然是第一届，但是起点高、标准高，会有很大的影响力。我相信郑马会给郑州市带来更多的正能量，为郑州注入更多热情，更多活力。”有着丰富马拉松运营经验的郑马体育文化传播公司总经理司书健说。

“郑马”跑友看过来



郑州银行杯 2018 郑州国际马拉松



感动中国人物、全国劳模李灵：

我想带着孩子们一起跑郑马

郑报融媒记者 张华

郑州大爱让我走到今天 我要传递这份爱

深秋的豫东大地，留下一片秋收后的景象，穿过一条条乡间村道，百灵幼儿园和李灵希望小学展现在眼前，正值中午放学，在秋日温暖的阳光下，1000多平方米的足球场上，一群孩子在欢快地奔跑。

李灵微笑着，和校园里路过的孩子和家长们热情地打着招呼。一位孩子的家长走上前，找李灵寻求帮助：“李校长，俺们孩子都在上学，能不能帮助帮助俺，家里确实困难。”

李灵打探原委，原来，这位孩子家家长里确实比较困难，三个孩子上学，就在暑假前刚刚帮扶过，本学上上级普查“两免一补”，由于她家离校特别近，三个孩子在家长住宿，不符合“家庭贫困且在校寄宿”的要求，没能享受到政策。

“你别急，你放心，我再想想办法，政策不符合享受不了补助，学校来想办法给你们帮助帮助。”李灵不急不躁地安抚家长，像这样的求助者，从2002年办学以来，李灵遇到了很多，登记的帮扶对象记了一页又一页。

自掏腰包那么多，不怕亏损？李灵笑得坦然：“这是我必须承担的担子，能帮一个是一个。”李灵说，2002年办学，7年时间艰难度过，直到2009年暑假，她来郑州收旧书，遇到了乐善好施的郑

州人，遇到了郑州晚报，人生发生了翻天覆地的变化，是郑州的爱支持她、支撑她从感动中国人物到全国劳模，这种大爱让她充满了力量，她要把郑州给予她的大爱洒遍希望小学的孩子。

要健身要运动 才有好未来

一栋栋教学楼、多媒体教室、标准的篮球场和足球场……现在的李灵希望小学，建筑面积6000多平方米，本学期共有11个班、六七百名学生，生源覆盖周边乡村10多公里，受益乡村达30多个。

为啥花大价钱办标准化的足球场？李灵的答案是：“孩子不但要学习文化知识，还要有健康的身体。”

在今年，李灵修建了一个标准化的足球场，铺着绿色的地垫，这个地垫在李灵眼里还是“不够格”，她的规划是明年一定要铺上塑胶的地板，真正让孩子们跑得舒服。

在学校门外有一块空地，是一块1000多平方米的黄土，每逢下雨，家长们来接孩子踩着泥水，非常难走。今年夏天，李灵带着十几名男老师，冒着高温酷暑，历经多日，终于把这块裸露的黄土修成了水泥地。

硬化好了，干点啥？李灵希望小学位于曾庄村，这个村1000多人，而村里最热闹的地方就是李灵

休息好才能跑得好！

刘爱存告诉记者，除了早睡外，也要早起，从而让身体习惯下周六早上的早起。“很多人都觉得在赛前的晚上很难休息好和睡好，所以提前调整好作息对比赛当天以最佳状态参与比赛至关重要。”刘爱存如是说。

对于如何休息好，刘爱存告诉记者一个小“妙招”：“有一个积极的心理战术，把跑马拉松想象成一次‘探索的旅程’，这样可以给漫长的42.195公里的距离增添一些趣味感，

也为全程距离的最后几公里增加更为积极的心理预期，可以在跑步过程中身体遇到问题时给自己精神上的鼓励与支持。这样的心理战术也更利于赛前的休息。”

“至于比赛前一天晚上，晚饭后就不要想任何和马拉松有关的事情了，可以看看电视、看看书，保持好轻松愉悦的心情，安心休息，以最饱满的态度面对即将到来的比赛。”刘爱存最后说。 本报记者 陈凯



航体2:0力克北京国安

建业赢得关键保级战

本报讯(记者 刘超峰 文 李焱 图)昨日晚，在中超联赛第27轮比赛中，河南建业队坐镇航体主场迎战实力强大的北京国安，经过90分钟惊心动魄的较量，建业队凭借卡兰加和杜长杰的进球，以2:0击败京城御林军，艰苦的保级路上拿到一场最“解气”的酣畅胜利。此轮战罢，建业与重庆斯威和天津泰达同积28分，尽管没有脱离保级苦海，但这场极大提升士气和信心的胜利，将对建业在最后的保级路上产生重大影响，可以说具有“里程碑”式的意义。

本场比赛，建业主帅王宝山在阵容上略有调整，上轮停赛的王上源重新复出，刚刚伤愈的快马巴索戈继续被委以重任，与伊沃和卡兰加组成进攻三叉戟。而国安外援巴坎布继续伤停，有伤

在身的池忠国担任替补，韦世豪进入首发。上半场，两队均打得小心翼翼，补时阶段，巴索戈的劲射皮球击中横梁，建业队错失绝佳得分良机。

易边再战，建业队加强了进攻，第76分钟，巴索戈右翼内切摆脱对方后卫，随之送出准确传中，卡兰加头球破门，收获本赛季第5粒进球的同时，帮助建业以1:0领先。此后建业队士气大振，第89分钟，已经数月没有登场的小将杜长杰替补巴索戈，这次换人收到奇效。补时第2分钟，伊沃主罚将球传至禁区后点，无人防守的杜长杰迎球垫射破门，将比分最后定格为2:0。

11月2日，建业将做客上海滩，挑战已经保级无忧的上海申花。

新赛季男排超级联赛第一阶段收官

河南男排晋级八强赛

本报讯(记者 陈凯)经过6天激烈角逐，2018—2019赛季全国男排超级联赛第一阶段精英赛昨日落下帷幕。身处浙江省湖州市长兴赛区(A组)和辽宁省营口市鲅鱼圈赛区(B组)进行，每个赛区分别有7支球队参赛，最终每个赛区前四名出线，成为8强球队。然后，8强球队之间进行主客场双循环联赛，以提升联赛的观赏性和对抗强度。

经过第一阶段的比拼，最终，A组的河南、上海、八一、浙江、B组的北京、山东、江苏、四川，共8支队伍将参加第二阶段八强赛。

之间也增加了成本。因此，将新赛季男排超级联赛第一阶段改为赛会制。第一阶段比赛在浙江省湖州市长兴赛区(A组)和辽宁省营口市鲅鱼圈赛区(B组)进行，每个赛区分别有7支球队参赛，最终每个赛区前四名出线，成为8强球队。然后，8强球队之间进行主客场双循环联赛，以提升联赛的观赏性和对抗强度。

30余名选手展“骑士风采”

本报讯(记者 陈凯)昨日，2018年河南省马术锦标赛在位于黄河岸边的郑州有马镇马术中心举行。来自全省各地的30余名选手及其“宝马来驹”参加了本次比赛，激烈比拼一较高下的同时演绎风度翩翩的“骑士风采”。

本次比赛由河南省体育局主办，省社会体育管理中心、省马术运动协会等单位承办。比赛设有低杆赛、场地障碍赛和绕桶赛三个大项，其中场地障碍赛又分为50厘米、90厘米和110厘米不同障碍杆高三个小项，参

赛选手须在规定时间内驾驭马匹跨越所有的障碍，按照用时和失误进行计分，罚分最少者获得胜利。在90厘米场地障碍赛中，有马镇马术中心的选手温亚龙和他的坐骑“列依”配合默契，以78.95秒、零失误、零罚分的完美表现夺得冠军，其他各个小项的冠军也各有得主。

河南省马术锦标赛，是我省马术项目最高水平的年度赛事，每年举行一次，旨在推动马术运动在我省的普及与发展，提高我省马术运动竞技水平，发掘和培养马术后备人才。

改革开放40周年 最具影响力小小说评选揭晓

本报讯(记者 秦华)记者近日获悉，为庆祝改革开放40周年，全面展示当代小小说创作取得的辉煌成就，《小小说选刊》《百花园》联合组织了“改革开放40周年最具影响力小小说”评选，由两刊编辑部推选投票，共评出1978—2018优秀小小说40篇。

新时期以来，河南文学形成了以《百花园》《小小说选刊》为根据地、以郑州为龙头的全国小小说创作中心，它以充满活力的文体倡导与创作事件，有力地带动了全国小小说的发展。截至

2018年底，《小小说选刊》已出版近700期，《百花园》已出版近600期。

此次评选范围为全国范围内40年来发表的重要经典小小说作品，最终从中评选出了汪曾祺《陈小手》、白小易《客厅里的爆炸》、邵宝健《永远的门》、王蒙《手》等40篇优秀作品。这些人选作品立足人民大众，关注社会现实，彰显艺术力量，以小小说这一适合时代发展的文学样式，书写中国故事，弘扬时代精神，从不同时期不同艺术风格显示了小小说文体的独特魅力。

首届大河诗会在郑召开

本报讯(记者 梁月琳 通讯员 李惠敏)金秋十月，风景如画，黄河岸边，诗情荡漾。10月27日~28日，“中国河南·首届大河诗会”在惠济区举行。

本届大河诗会旨在传承中华民族优秀的诗歌文化，展示黄河沿岸的生态文明，推动中原文学的发展与繁荣。本届诗会通过诗歌朗诵、演唱、诗歌解读及研讨、诗人采风及创作等方式，让诗歌爱好者广泛参与诗歌的欣赏与交流，感受诗歌魅

力，开拓文化视野，提升文化素养。本届诗会由中国书画研究会、郑州市惠济区新时代文明实践中心主办，惠济区农委、惠济区直机关工委、惠济区林业局、惠济区文化旅游局、惠济区生态文化创意产业园、郑州交通广播FM 91.2承办。诗会主会场设在惠济区玫瑰庄园，同时在河南财经政法大学等高校、书店设立五个分会场。线下万人读诗，线上一亿流量，成为中原文化的一大盛事。