



感动中国人物跑团

陇海大院爱心群体： 推着高新海一起跑！

郑报融媒记者 张翼飞 文/图

“我微笑着走向生活，无论生活以什么方式回敬我……什么也改变不了我对生活的热爱，我微笑着走向火热的生活！”今年9月22日下午，在郑州晚报联合阿里巴巴天天正能量主办的2018广场经典诵读活动总决赛上，2014年度“感动中国”人物（集体）陇海大院的主人公高新海，作为特邀嘉宾出场，坐在轮椅上深情朗诵了汪国真的诗歌《我微笑着走向生活》。那富有磁性的朗诵，那笑对人生的态度，令聆听者无不深受感动。

11月3日，高新海和照顾他长达40年之久的老邻居们，将出现在2018郑州国际马拉松的比赛中，需要轮椅代步的高新海，无法像其他选手脚踏实地真正的跑，但他和陇海大院爱心集体体现出的郑州精神，一定会给选手们以鼓舞，为比赛增光添彩！

陇海大院拆迁改造，高新海搬到了幸福路5号院。他在那里，老邻居们就跟到哪里，陇海大院的精神就传播到哪里。

10月28日，听说陇海大院爱心集体报名参加郑州国际马拉松，郑州晚报和郑直播的记者再度造访幸福路5号院。当日在高新海家陪他，是他的三位发小，他们从小在一起踢足球。很多人不知道，在患病之前，高新海是个足球健将，特别是在守门员的位置上，在省业余比赛中赫赫有名，人称“铁大门”。

话题回到郑州国际马拉松，高新海和老邻居们说，看到《郑州晚报》上关于举办郑州国际马拉松的系列报道，中央电视台也播出了广告。他们这些从小爱运动的人在一起热议，都特别高兴，觉得这是让郑州更有国际范的大好事。以前郑开马拉松比赛的时候，他们不止一次到现场加油助威，这次能在家门口跑马拉松，更不想错过，希望能也参加。

考虑到高新海情况特殊，他们提前咨询组委会，对方表示：“感动中国”的爱心集体能到场，意义特殊，能不能完赛是次要的，展示郑州的精神文明形象，给其他中外跑友的励志鼓励是主要的，欣然接受了报名。老邻居们说，人多力量大，高新海不能跑，推着轮椅也要跑一段。

他们深有感触地说：“之前，看到别的城市有马拉松，很是羡慕，现在郑州发展变化得这么快、这么好，也希望举办一场马拉松比赛，打开一扇开放的窗口，让更多人知道，更多人感受。现在终于如愿以偿了！祝郑州国际马拉松圆满成功，祝选手们取得好成绩，陇海大院为大家加油！”

【人物名片】

二七区陇海大院居民高新海从1976年患病高位截瘫至今已42年，期间他的父亲、母亲、哥哥相继离世。当不幸开始笼罩这个家庭的时候，大院里的邻居们纷纷伸出援助之手，自发形成一个爱心群体，自觉承担起照顾他的义务：洗澡、理发、上车下车、端屎端尿……生病时大家不分昼夜轮流在床前守候，几十年如一日。2014年，当选“感动中国”年度十大人物（集体）。颁奖词写道：“一座爱的大院，满是善良的人，温暖的手，真诚的心，春

去春回的接力，不离不弃的深情；鸽子飞走了还会回家，人们聚在一起，就不再离开。”

自2008年起，《郑州日报》就对陇海大院邻里大爱的故事进行认真梳理、深度解读，推出系列报道，持续跟踪挖掘，让这个郑州好故事走上更广阔的传播平台，成为郑州市精神文明建设的新名片。

“郑马”跑友看过来

合理补水健康安全

长距离马拉松比赛过程中，人体会流失大量水分，不及时补充水分的话会给机体造成伤害；但是过量的饮水不但起不到补充水分的作用，反而会适得其反。周六，“郑州银行杯”2018郑州国际马拉松赛就要鸣枪开跑了，对于跑“郑马”的选手尤其是业余选手来说，该如何合理补水呢？河南省体育科学研究所专家范苑给出了专业性建议。

“跑马拉松过程中由于水分流失会导致低血容量，如果不及时补充水分，则减少了大脑、肌肉、器官等部位的血液供给，这样不仅会影响运动表现，更会造成人体机能衰竭。”范苑如是说，“此时如果单纯补充水分，会事与愿违越喝越渴，既达不到补水目的，甚至会导致体温升高、小腿肌肉痉挛、昏迷等‘水中毒’症状的发生。”

范苑告诉记者，“马拉松运动中，身体大量出汗，汗液的主要成分是水，除此之外，有钠、钾、氯、镁、钙、磷等矿物质。大量出汗后，这些物质随着水分流失，失去很多盐分，进而体内电解质失去平衡，以致于人体对视觉、听觉刺激明显过敏，机体的调节能力也随之降低。因此补充水分要喝电解质饮料，又称‘矿物质饮料’，饮料中除了水外还包

括钠、钾、氯、镁、钙、磷等矿物质及适量含糖物质，以矫正口味，补充机体的能量消耗。”

当然马拉松比赛中补水也不是随便“补”的，一定要合理。范苑表示，“补水应依据自身情况，每到一个饮水站应喝水，每次补水不超过100克。一般来说，喝下去的水至少在半小时之后才能被身体充分吸收利用，所以，跑友必须在自己感到口干时就补水，抹平其中的时间差。跑全马的选手，从20公里之后每到一个饮水站应喝一点果汁等，以补充身体的营养。”

范苑建议广大业余马拉松选手，可在比赛前两小时适当吃一些糖补充比赛能量消耗，一般按每千克的体重1克左右为宜。比赛中及比赛后可以饮用盐开水，按1:15的比例添加盐和糖。

“跑马”途中喝多少水合适呢？范苑说：“如果赛前已饮水，途中可以少饮水。每次饮水一般不能超过三口。这样可使机体逐渐得到补充，一般每5公里会设一个饮料站，每2.5公里一个水站。根据个人情况调整补水时间，但是要保证身体不处于缺水状态，这样才能使身体在‘跑马’过程中健康安全。”

本报记者 陈凯

跑步去寻根： 郑马是一场“有文化”的赛事

本报讯（记者 赵柳影）“郑州银行杯”郑州国际马拉松赛将于11月3日开跑，作为其中一支极具中原文化特色的队伍——“姓氏跑团”，更是受到格外关注。

马拉松赛早已不只是一场纯粹的体育赛事，更是展示城市文化底蕴、提升城市形象、扩大城市影响力的平台。因此，借助“郑马”，将根植于中原的姓氏文化宣传出去，让更多跑友了解自己的姓氏起源，更深刻地理解中原文化。

近日，记者采访了几位“姓氏跑团”的代表，分别从不同角度，阐述了他们对姓氏文化、对马拉松精神的理解。

追溯郑州历史，展望未来前景

全国人大代表、好想你健康食品股份有限公司董事长石聚彬此次将代表“石”姓参加马拉松赛。

“作为河南人，能够成为‘姓氏跑团’中的一员，我很乐意，也很自豪。”石聚彬说，这是他第一次参加马拉松比赛，平时对马拉松的了解，更多来自于身边朋友的介绍，但因为时间原因，很难有机会参与，此次在家门口参赛，他既兴奋又好奇。

“马拉松比赛是一项全民健康、全

民参与的活动，那么多人积极参加，肯定有它独有的魅力，我也非常希望借助此次‘郑马’，亲身感受马拉松赛的氛围和精神。”石聚彬说。

在他看来，此次“郑马”的举办是一个宣传郑州很好的契机，因为郑州具有3600多年的历史，而马拉松也具有坚韧不拔、坚持不懈的精神，并且是一个长距离的跑步过程，因此，两者可以很好地融合起来，让跑友们通过跑步，从老城穿越新城，脚踏实地地去追溯郑州这座城市源远流长的历史文化，同时展望郑州未来的发展前景。

对于此次代表“石”姓参赛，石聚彬表示，姓氏文化加入到马拉松活动中，是一种创新和特色，因为每个人都有自己的姓氏，什么都可以改变，唯独姓氏不能改变，能够和一个家族、一个宗族的人在一起参加马拉松，特别有意义。

传递龙族精神，彰显文化自信

工作之余，金鑫集团董事长、河南鑫融基金控股股份有限公司董事长永安认为最好的放松方式就是跑步，作为此次“年”姓代表，永安早早地做好了准备。

“我一直提倡运动，因为生命在于运动，运动在于锻炼，锻炼贵在坚持，坚

持就是胜利。”永安说，一个人做什么事情贵在坚持和坚守，他相信只有爱运动，懂得坚持和坚守的人才会不断成熟、成长，而马拉松比赛就是很好的一个渠道。

永安表示，此次郑马组委会特意组织了“姓氏跑团”，通过姓氏文化和体育赛事的有机融合，更好地弘扬姓氏根亲文化和商都文化的厚重底蕴，传递龙族精神，彰显文化自信。参加郑马，不仅是一次健身活动，也是一次自我挑战，更是一次寻根之旅、文化之旅、心灵之旅。

“目前，正在高质量建设国家中心城市的郑州，是国家‘一带一路’重要节点城市、中原城市群核心城市，希望通过举办国际赛事能够再次凝聚力量，展示城市良好形象，为郑州早日高质量建成国家中心城市、阔步迈入国际化大都市的行列助力，为让中原在中国梦中国梦中更加出彩做贡献。”永安说。

让跑友们通过跑步去寻根

“我的家在河南、家在河南，脚下土沾满了五千年灿烂，我的家在河南、家在河南，牡丹花开真国色……”一曲《家在河南》，唱出全球华人心声的著名青年歌唱家、演员周艺晴，此次也将

代表自己的姓氏，参加郑州国际马拉松赛。

作为河南文化的传播者，周艺晴说，河南悠久的历史，值得所有华夏子女自豪，更需要华夏子女共同传播和发扬。

此次参与“姓氏跑团”，周艺晴表示，了解一个城市有多种途径，有人通过品尝当地的美食、有人通过欣赏当地的风景，而此次马拉松给大家一个全新的方式，让跑友们通过“跑步去寻根”，去感受中原大地的“根亲文化”。“中华民族自古以来就有追根溯源、寻根问祖的传统习俗。姓氏则是每个人家族血缘关系的标志和符号，意义非凡。”周艺晴说，现如今，不少家庭都还保存着家谱，这便是对姓氏文化传承的一个标志，也体现了大家对姓氏文化的认同感和归属感。因此，将姓氏文化融入到马拉松比赛中，是非常完美的结合。

周艺晴表示，郑州国际马拉松赛在中华传统文化传承上做出了功课，这是一次“有文化”的马拉松赛，她相信所有参与者能够在比赛中亲身感受到浓浓的文化气息，在跑步中了解郑州的过去和现在，从历史变迁中读懂郑州的城市特质，在日新月异的发展中憧憬郑州未来的辉煌！

地铁服务升级

本报讯（郑报融媒记者 郭韬略 刘超峰）郑马赛事期间，为了给予参赛选手良好的赛事体验，保障郑马顺利进行，郑州地铁服务保障将全面升级——11月3日当天，参赛选手、工作人员、志愿者凭号码布和工作证可免费乘坐地铁，同时，还将加开列车班次，并开辟马拉松专用通道。

比赛日当天，由于人群密集，且相关道路和区域将采取临时交通管制措施，地铁因此成为参赛选手和普通市民的首选出行方式。11月3日，郑州地铁1号线列车将在6:00-8:00期间加开20列车，加密市体育中心站至西流湖站区间行车间隔，最小行车间隔将压缩至3分40秒。同时，在原定计划基础上1号线增加4列备用列车，2号线与城郊线增加两列备用列车，线网将根据客流情况适时组织备用列车上线运营。

根据赛事安排，预计2日及3日秦岭路站、郑州火车站、二七广场站、郑州东站、刘庄站、新郑机场站客流均会出现不同程度增长。根据赛事组委会要求，11月3日绿城广场站A、D出入口将于6:00-08:30封闭，也请广大乘客提前做好出行安排。

郑州地铁线网各车站均开辟马拉松专用通道，比赛当天选手、工作人员、志愿者凭参赛选手号码布或工作人员证件，可直接通过专用通道免费乘坐地铁。郑州地铁将在1号线重点车站的马拉松专用通道上方增设醒目标志，方便乘客快速进出

车站。

此外，地铁1号线在绿城广场站、人民路站、紫荆山站、会展中心站设置“晶晶爱心服务台”，为四大乘客提供出行咨询、创可贴、开水等便民服务。比赛当天郑州地铁将根据现场情况在客流密集站点增设人工售票窗口，缩短乘客排队等候时间。

郑州地铁还将提前梳理对讲机、伸缩门、扩音器等客服物资数量及需求，确保各类客服物资和票务设备满足需求。针对站内消防、扶梯、照明、屏蔽门等设备重点开展排查，对影响行车和客服服务类设备进行专项隐患排查整治，确保赛事期间设施设备正常运行。同时做好突发性大客流的工作预想，确保大客流期间线网客运组织工作安全、有序。赛事期间临时交通管制等影响，车站将根据具体客流变化适时启动客流控制措施，请广大乘客合理安排出行时间，尽量错峰出行。

特别需要提醒的是，郑州地铁将严格按照“三违原则”开展正线车站安检工作，全力做好赛事期间车站的安全保卫工作，免费乘坐地铁人员仍需按照要求进行安全检查。

乘坐地铁时，乘客可以通过郑州地铁运营新媒体客服平台，拨打服务热线55166166或通过“郑州地铁”官方微博、微信等及时获取运营动态。

多条公交线路临时调整

本报讯（记者 聂春洁 通讯员 罗伟华）“郑州银行杯”2018郑州国际马拉松赛将于11月3日在我市进行。为最大限度保障市民正常出行，郑州公交采取“干线绕行运营、支线调头运营”，在活动当天对途经交通管制区域的142条公交线路进行临时调整。

据介绍，途经交通管制区域线路共142条，其中跨区域公交干线临时绕行的11条；区域内临时在管制区周边调头的线路100条；临时停靠等待的线路24条；两端区间发车的线路7条。在火车站北港湾、紫荆山、绿城广场等乘客密集站点区域，结合比赛起点及终点附近区域公交的运力及运量情况以及相配套的公交线路的分布特点采取就近停靠等待，相关公交线路将采取调头运营、绕行运营等措施，全力保障相关沿线市民出行；同时增

来跑马拉松，住哪儿更方便？

加社区接驳巴士发车密度，方便市民换乘地铁等其他交通工具出行；对客流较大的站点、路段除加大运力投放力度外，必要时还将采取区间车、跨线路支援等措施来满足市民的出行需求。此外，因个别管制路段无法绕行，公交车辆将就近停靠，等待通行。比赛当天选手、工作人员、志愿者凭参赛选手号码布或工作人员证件，可直接免费乘坐公交车。交通管制期间，郑州公交会在各大客流密集区域，如火车站北港湾、绿城广场等重点区域安排志愿者进行执勤，负责给市民提供比赛期间对线路绕行的疏导解释服务。待交通管制取消，道路恢复通行后，及时组织恢复运营，保障市民乘车需求。

公交

地铁

郑州酒店推荐（仅供参考）			
序号	酒店名称	推荐理由	地址
1	郑州嵩阳饭店	近赛事主会场	中原区嵩山路与中原路交叉口
2	郑州生茂饭店	近赛事主会场	二七区桃园路与兴华北街交叉口
3	郑州爱乐风格酒店	近赛事主会场	陇海中路与兴华街交叉口向北50米路西
4	郑州黄河饭店	近赛事主会场	二七区中原路106号
5	全季酒店(郑州建设路店)	近赛事主会场	中原区建设西路9号
6	宜必思酒店(郑州陇海路店)	近赛事主会场	桐柏南路20号
7	郑州力源宾馆	近赛事主会场	淮河路9号
8	郑州M酒店	近赛事主会场	中原区陇海西路80号

“郑州银行杯”郑州国际马拉松将于11月3日开跑，对于外地选手来讲，住宿是一件重要事情。本报整理了主会场（郑州绿城广场）附近的宾馆、酒店，作为参考。特别提醒大家的是，在郑州马拉松期间，郑州市的宾馆、饭店都将维持日常价格，不会因为大赛的举办而涨价。郑州欢迎你，来吧，一次舒心的马拉松！

机场大巴部分班次暂停运营

本报讯（记者 聂春洁 通讯员 孔雪平）记者昨日从河南机场集团获悉，由于2018郑州国际马拉松赛赛期期间郑州市区部分道路和区域实施临时交通管制，受此影响，11月3日郑州机场大巴部分班次暂停运营。

2018郑州国际马拉松赛将于11月3日举行，比赛路线将跨越郑州城市核心区。由于当天市

区部分道路及区域实施临时交通管制，民航大酒店至郑州机场方向的大巴车从6:30到11:30（共计12班）暂停运营，郑州机场至民航大酒店方向的机场大巴发车时间推迟至10:30。机场大巴其他班次不受影响，发车时间、地点均不变。郑州机场提醒旅客，请提前规划出行方式，以免耽误正常行程。

精细化气象服务 助力郑马

本报讯（郑报融媒记者 谷长乐）首届郑州国际马拉松将于11月3日在河南省省会郑州市举行。据郑州市气象台消息，未来两无降水，风力、湿度条件适宜马拉松比赛，但大气污染扩散条件较差。

马拉松是一项消耗体力和耐力的赛事。气象条件，如气温、气压、空气湿度、风、降水、日照、空气质量等对运动员的发挥至关重要。因此准确、及时、精细化的气象服务保障对政府决策用户、组委会筹备赛事及选手参赛都有很重要的左右。

为此，郑州市气象局提供了精细化的气象服务，以保障赛事的顺利举办。郑州市气象局提前一周每天05时和17时两次发布比赛沿途未来3天逐12小时天气预报，而且特别是从11月1日起每天发布郑州市区逐1小时的精细化预报，包括每小时的天空状况、温度、相对湿度、风向、风速、气压、大气污染扩散气象条件等要素。郑州市气象台基于风云气象卫星和气象领域的核心技术——“数值预报系统”，使郑州气象预报进入了精细化时代。

气象

机场大巴

11月3日天气预报

时间	天空状况	温度(℃)	相对湿度(%)	风向	风力
07:00	多云	9	74	偏南风	2级
08:00	多云	10	65	偏南风	2级
09:00	多云	11	53	偏南风	2级
10:00	多云	14	45	偏南风	2级
11:00	多云	15	40	偏南风	2级
12:00	多云	17	35	偏南风	2级