



# 郑州马拉松，一个向上的能量场

郑报全媒体记者 郭韬略 陈凯

一场马拉松赛事历时半天即告结束，但就像一曲震撼的交响乐，演奏虽然结束，但余音却是绕梁三日——在抖音APP上，2019郑州国际马拉松赛的跑者“尼古拉斯佩奇”发布了一则在赛道上和沿途加油助威的观众们轮流击掌的视频，现场的加油声不绝于耳。截至10月16日14时，这则短视频点赞量53.6万，留言2.1万，转发9000多次。

作为一项规模庞大，参与人数众多的大型赛事，其实马拉松的影响远远不止三日——它就像一个巨大的能量场，充满了向上的力量。关于健康，关于拼搏，关于奉献，关于爱，还有感动，布满42.195公里的赛道。

## 他们，跑出希望和活力

10月13日上午，奥体中心。来自洛阳的杜亚甫，用手在轮椅两边画出最大一个圈，加速！“跑”过终点！就这样，他用双手“跑”完了人生中的又一场比赛。

与其他跑友不同，失去双腿的杜亚甫只能用双手“跑”马，坐在轮椅上不断用双手去转动轮椅双轮旁边的手推圈前进。一场马拉松下来，杜亚甫的双手早已把手推圈磨得很黑，“早就习惯了！”杜亚甫微微一笑淡淡地说。

失去双腿之后，身心打击一度让杜亚甫很沉沦，不过与马拉松结缘之后，重新“点亮”了他的人生。从2017年开始到现在两年的时间里，杜亚甫已经用双手“跑过”了十几场马拉松，“是因为要挑战自我，我才选择了跑马拉松，跑马让我的人生更加自信！”杜亚甫说。

在“郑马”半程男子组比赛中，31岁的安徽跑友任耀以1小时24分10秒的成绩第11个冲过终点线。在8岁那年，任耀失去了自己的双臂，自小性格开朗的他并未就此沉沦。13岁时，任耀开启了自己的跑步生涯。由于没有了双臂，任耀在参加比赛时会遇到常人难以想象的困难，且不说无法借助上肢发力，单是途中补充不了水分这一项，就需要他比常人付出更强的意志力。在一个半小时之内完赛并取得第11名，这也绝对是一个让人惊叹的成绩，然而这对任耀来说却属“稀疏平常”。“从小，我就时常告诉自己，不要放弃生活，相信未来总有美好的一天等着我。跑马拉松主要就是一种坚持。希望更多的人在马拉松赛道上追求自我、挑战自我。”任耀说。

在“郑马”的赛道上，像杜亚甫、任耀这样身残志坚的跑友还有很多。陇海大院的主人公高新海，自去年之后今年再度出现在“郑马”跑友行列中，在邻居的帮助下，他和其他50位残障人士共同完成了“梦想一公里·和你一起跑”活动。

还有“抗癌交警”周水斌，20多年来，周水斌用顽强的意志和积极的生活态度同病魔抗争，不仅能够正常工作，而且身体状况也逐步好转。继首届“郑马”之后，周水斌今年再度和郑州交警二大队的40多位同事一起参加了今年的比赛并顺利完赛。“在战友、同事、同学、家人和社会众多好心人士的关心和帮助下也过上了普通正常人拥有的幸福美好的生活，活出了最好的自己，我会一路奔跑下去！”完成半程比赛后，周水斌发的这条朋友圈引来点赞无数。

命运对于他们，可谓残酷。但马拉松为他们打开了另一扇窗，点亮了一盏灯，在跑道上他们顽强拼搏，在生活中他们自强不息，在人生的马拉松中，他们一样成为强者。



杜亚甫做到了大多数常人都未曾做到的事情



周水斌(右一)和他的战友们完赛后合影留念

## 他们，跑马甩掉亚健康

在参加本届“郑马”的跑者中，新丝路时尚集团创始人、62岁的资深马拉松跑者李小白跑出了3小时34分11秒的净成绩。虽然距离自己的PB还有些距离，但是对于诸多即便是比他年轻许多的人来讲，这也是一份只能望其项背的成绩单。

在跑步之前，李小白是国内时尚行业的领头人，被称为中国模特界的“教父”。但是，一度身体状态不太好，加之身体发福，他想通过运动来改善自己的身体状况。先是参加戈壁挑战赛，后来开始跑世界地跑马拉松，如今的李小白，已经是完成了两轮世界马拉松六大满贯之旅的六星跑者，他还在2017年完成7天7大洲7个马拉松挑战赛，在2018年完成了北极点马拉松。

知名的互联网音乐产业公司“天音互动”的创始人刘国瑞同样参加了今年的“郑马”。刘国瑞体重曾经达到200斤，经常跑马拉松之后，体重长期保持在140斤。2018年已经完成世界六大满贯的刘国瑞每天与90后员工一起工作，经常加班至深夜，其旺盛的精力、缜密的思维、果断的行为给人留下深刻的印象。他认为，这与自己酷爱跑步有很大关系。

来自河南禹州、如今在北京担任多家知名医药企业董事长的宋明选也参加了今年的“郑马”比赛，这是他的第72个全马，而且这次还担任了415官方配速员。宋明选也是在身体亚健康状态下开始跑步的，曾经“三高”的他2012年开始跑马拉松，每天坚持跑步，出差时包里永远装着全套跑步装备，月跑量超过400公里，2019年跑量已超过4000公里。“现在我的身体年龄要比我的实际年龄小10岁，各项指标都正常。”有着良好的身体和精神状态，宋明选甚至觉得自己开始了逆生长。

去年就参加了首届“郑马”，今年又回到家乡参赛的苗德成说起马拉松给自己带来的改变，话语里满是自豪：“人在商界，工作忙应酬多，喝酒熬夜是常事，体检结果一次比一次差。后来，在朋友的建议下怀着试试看的心里来到跑道上。跑步一段时间以后，脂肪肝没了，血脂降了，心肺功能提升了，从心里真正爱上了这项热门又时尚的运动，现在我已经算是马拉松熟练工了。”

## 他们，通过“郑马”重新认识郑州

26000人参赛，CCTV5直播，2019郑州国际马拉松赛的成功举办，让更多的人感受到了“郑马”和“国际郑”的蓬勃活力。

谈起郑州和“郑马”，身为“天音互动”创始人的刘国瑞说到了羊肉烩面、黄河大鲤鱼，但给他感受最深的是郑州市民，“从赛前领物，到比赛当天，中原人民的厚道、热情、耿直，给我留下了非常深刻的印象。以前我在巴塞罗那跑马拉松，就是这样的感觉。因为有些简单、朴素的美好细节，跑者在用脚步丈量这座城市的时候，就会觉得生活特别美好。”

今年的“郑马”是互通国际传播集团董事长邓超明的第99场马拉松。2015年曾到郑州参加马拉松的他这次参加“郑马”，最大的感悟就是郑州发生了天翻地覆的变化，城市发展可谓日新月异。“据我所知，这次郑州国际马拉松赛吸引了一大批全国各地的企业家跑友，这很难得，但也充分说明了大家对郑州和‘郑马’的认可。现在全国的马拉松呈蓬勃发展的态势，但是郑州地理位置上占优势，交通便捷，高铁、飞机来去方便，这无论对郑州还是对郑州马拉松来说，都是好的契机。中原之行哪里去？郑州马拉松。”

身为跨国高科技公司的职业经理人，苗德成这次回到家乡参赛，看到郑州日新月异的变化，自豪不已。“我连续两年参加‘郑马’，今年又号召、组织跑步大神、长江商学院校友参加，也是希望这些企业家群体关注、支持河南，到这里投资。我本人已经在文化产业上投资家乡，不久的将来还会在高科技、文创领域继续投资，我看好郑州。”

# 足协介绍筹备进展 职业联盟呼之欲出

本报讯(记者 刘超峰)昨天，中国足协在北京召开通气会，向外界介绍职业足球联盟筹备的情况。此举标志着酝酿已久的职业足球联盟已接近水落石出。

早在2015年，《中国足球改革发展总体方案》中便提出了要成立职业足球联盟，赋予职业联赛、尤其是中超联赛更大的自主权。但至今已经四年，这一改革措施迟迟无法落实。陈戌源在当选新一届中国足协主席之后，把很多精力投入到成立职业足球联盟的工作上，按照时间表，联盟最快将在本月底或下月初正式成立，明年正式接手中超联赛。联盟将是“与中国足协平行的一级社团法人组织”，届时各俱乐部将在竞赛、管理、运营等方面获得更多的权益。同时，中超公司、中超联赛部等部门成为历史，未来受聘于“职业联盟”的各级管理人员都不会由中国足协员工兼职。

此次会议传递出一个强烈信号——中超联赛未来发展更趋职业化，外援政策调整及球员限薪势在必行。中国足协虽然在本赛季推出了包括限薪在内的一系列政策，但效果并不被外界所知。联盟成立之后，大家可以坐在一起商讨，决定大家共同遵守，这种方式要好于一纸行政命令。

# 全国U-17联赛收官 建业青年军未来可期

本报讯(记者 刘超峰)昨天，记者从建业足球俱乐部获悉，2019年全国青少年足球超级联赛总决赛U-17组别的比赛日前全部结束，最终“以小博大”的河南建业U17队(建业郑州中学)获得了第6名的好成绩。

U-17组的球队大多以02年龄段球员为主，而这一支建业主队普遍比对手小1-2岁，据主教练朱彬毅介绍，这支球队可以继续参加明年的青超联赛U-17组比赛。今年“以小博大”就能打进全国八强，这支球队的未来值得期待。

在这支球队中，有很多值得我们关注的球员，如队长刘宗源、前卫队员化铭钊、前锋郑钧蔚，还有卢凡、黄佳冉、唐旭等队员。朱彬毅介绍说，这支球队中至少有6名队员有望在2-3年后进入河南建业一线队效力。

# 省武术锦标赛闭幕

本报讯(记者 陈凯)经过4天激烈角逐，2019年“体彩杯”河南省传统武术锦标赛，日前在汝州市落下帷幕。最终，各项目组别名次各有归属。

本次比赛，由河南省体育局主办，河南省武术运动管理中心、河南省武术协会、汝州市体育局承办，设有35个大项52个小项，吸引了来自全省各地370名传统武术青少年爱好者参赛。“武林高手”们在切磋比擂的同时，也进一步展现了我省传统武术的风采。

河南省武术锦标赛是我省武术界的一项传统赛事，以传承和弘扬中华武术文化为宗旨，以全面宣传、推动我省传统武术的传承与发展为目的，拓宽武术进校园、进乡镇(农村)、进社区、进企业、进机关、进军营“六进”活动渠道，为我省广大青少年武术爱好者提供更多学习、交流的机会和平台，吸引更多的青少年积极参与武术习练，感知武术文化渊源，接受传统文化教育，强身健体、知礼待客。为我省竞技体育的开展提供人才储备，为武术强省、体育强省建设服务。

# 卡丁车大赛闪耀绿城

本报讯(记者 陈凯)风驰电掣，活力四射！第三届河南省全民卡丁车大赛郑州站的比赛，日前在郑州丰速卡丁车赛车公园举行。来自郑州及省内其他地市近60名车手汇聚一堂，在激烈比拼中演绎现实版的速度与激情。

本次比赛的比赛，由河南省社会体育事务中心主办，河南省汽车摩托车运动协会、郑州丰速赛车运动有限公司承办，比赛分为大众男子组、女子组、专业组三个组别。经过激烈角逐，宗耀雄、周良琼、冯志强分获三个组别的冠军。值得一提的是，本站比赛女子组共吸引了10名女车手参赛，她们中除了一些实力不输男手的老将外，还有很多新人参与其中，充分展现出卡丁车运动已受到越来越多的人喜爱。参加专业组比赛的车手均是目前省内最顶级的选手，他们个个身手不凡，能将最高时速120公里的赛车控制好，并在半天内完成总数50多圈的高强度比赛。这也充分体现了我省高水平卡丁车选手在体能、技术、驾控稳定性等方面具备的不俗实力。获得本站比赛专业组冠军的冯志强，刚刚在9月份斩获了2019年中国卡丁车锦标赛大师组年度总决赛的亚军。

# 在家门口感知到的仰韶文化内涵

## 士说仰韶

向世界传播仰韶

当嘹亮的豫豫振兴号角吹响时，滋润黄河两岸长达7000年的仰韶文化迎来新时代的新一缕曙光。

欣逢盛世，文以纪之。《士说仰韶》瞩目于社会贤达、名流、学者、作家、艺术家等，以“说”的方式，以各自的视角解读仰韶文化之于时代的伟大意义。

为中国酒业引领世界消费而持续精进，使仰韶文化成为影响人类的伟大智慧。

### 本期嘉宾：

冯军 副研究员，九三学社社员，任教于河南财经政法大学旅游学院。河南大学博物馆学专业本科、郑州大学考古学及博物馆学专业硕士、郑州大学中国古代史专业博士。1999年本科毕业后回到家乡济源，从事文化遗产研究保护及开发利用，博士毕业后到河南财经政法大学任教。



国庆黄金周长假期间，赴济源旅游。经由济源市原政协主席任国介绍，认识济源籍的河南财经政法大学教师冯军博士。本来，就济源一地与仰韶文化的物证、遗址、传说掌故，任国已经讲得足够详细，但他还是推荐冯军。他说，冯军曾经在济源市文物局工作，对这里的山山水水、一草一木都充满了感情，到大学任教后，又从事旅游学院的教学工作，地理知识丰富，遗产研究造诣深厚。

笔者过去由于过多地关注豫西、晋南、陕中集合区域的仰韶文化圈层，思路总是盘旋于这个区域上空。和冯军的交流，让笔者知道济源和仰韶也有很多故事。

于是，对着一瓶仰韶小口尖底瓶的天彩陶坊酒，我们开始话题。

冯军说：“济源位于传统的中原文化核心区域，南临中华民族母亲河黄河与古都洛阳相望，北枕巍巍太行山与晋东南毗邻，西部耸立有‘天下第一洞天’之称的道教名山王屋山，东连广阔的华北平原。母亲河黄河由此挣脱高山峡谷的束缚，冲向广阔的华北平原。”

“上古时期，济源就是人类重要栖息地。司马迁在《史记》中写道‘唐人都河东，殷人都河内，周人都河南，夫三河在天下之中，若鼎足，王者所更居也’。‘三河’之地是上古帝王活动的中心区域，济源正处于‘三河’之地的中心位置，根据考古资料显示，济源大地上济水、黄河、沁河、淇水等河流沿线及王屋山区，分布着众多规模宏大、内涵丰富的古

文化遗址，时代贯穿裴李岗、仰韶、龙山整个新石器时代始终，充分证明了在数千年前，远古先民就在济源这片土地上繁衍生息，创造了光辉灿烂的史前文明。”

“济源发现的仰韶时期古文化遗址主要有栗树沟遗址、沁园遗址、留村东遗址、王寨遗址、南家遗址、长泉遗址。它们都沿黄河、济水、沁河三条著名的河流分布，充分体现了上古人类择水而居的生活特性。其中，栗树沟遗址是一座规模宏大、内涵丰富的珍贵仰韶文化遗址。”

“栗树沟遗址位于济源市坡头镇栗树沟村北侧，黄河北岸，属仰韶文化遗址。该遗址地处高台地之上，四周为断崖，寺河、仙沟河(当地俗称东河、西河)从其两侧由北向南流，直通黄河，交通便利。遗址高台高出两侧河面20余米。遗址平面呈不规则长方形，南北长约130米，东西宽约150米，总面积约19500平方米。采集到的文化遗物以陶器为主，兼有少量石制工具。陶器以泥质陶为主，其中泥质红陶所占比例较大，夹砂红陶次之。陶器纹饰比较简单，主要有线纹、弦纹和少量附加堆纹。彩陶数量较多，色彩有红彩、黑彩、棕彩。器形主要有釜、小口尖底瓶、钵、罐、盆、甗、缸、陶球、陶哨等。石器有石斧、石铲、石镰、石网坠、砺石等。根据该遗址上采集到的遗物和暴露在断崖上的遗迹特征分析，为仰韶文化中晚期。最令人称奇的是，遗址还发现了较大面积的一种类似今天水泥地面的坚硬平面，经历数千年的风风雨雨，至今仍坚硬无比。”

“沁河岸边的沁园遗址是另一处底蕴丰厚的仰韶文化遗址，位于济源市东北18公里的化村西南。1984年11月，济源县文物普查组发现沁园遗址包含仰韶、龙山、秦汉多个时期遗物，是一处内涵丰富的大型古代文化遗址。沁园遗址汉代时曾为著名皇家园林。东汉时，济源境内设立了三个县，其中，沁水县是东汉第二个皇帝汉明帝的爱女刘致的封地，所以她又被称为沁水公主。东汉永平三年(公元60年)，汉明帝为女儿在沁水县沁河北岸兴建了一座园林，史称沁水公主园，简称沁园。由于沁园风景最佳，后世常以沁园代称皇家园林。后世著名的词牌名‘沁园春’即由此得名，《沁园春·雪》使得‘沁园’一词名扬天下。”

今天，当我们再次吟起“北风国光，千里冰封”这充满民族豪迈感经典词句时，想到这个词牌背后蕴藏的厚重仰韶文化背景时，不由会为我们这个伟大民族数千年传承不息的精神感到由衷自豪！

此外，济源还发现龙山时期的庙街遗址、留村西遗址、沁台遗址、苗店遗址、西留养遗址、曲阳遗址、桥沟遗址、交兑遗址、白沟遗址、留庄遗址，这些丰富的遗存说明夏代之前济源地区已经有长时间、大面积的人类活动了，这无疑为夏王朝时期济源夏文化的繁荣做好了充分的铺垫。可以说，史书记载的济源夏都城‘原城’正是从厚重的仰韶文化发展而来，这也足以证明，仰韶文明是启迪智慧，福泽后世的无尽宝藏。”

王见宾