

走近郑开马拉松

郑开国际马拉松赛摄影征文大赛启动

本报讯(记者 陈凯)本月30日,2014第八届中国郑开国际马拉松赛将在郑汴新区鸣枪起跑。记者昨日从大赛组委会获悉,作为每年赛事重要配套活动之一的摄影和征文大赛已经启动,即日起,想要参赛的朋友可到赛事组委会或登录官方网站了解详情,报名截止日期为4月20日。

据了解,本届摄影和征文大赛由赛事组委会联合河南摄影家协会、河南省诗歌学会共同主办。摄影和征文大赛分别以“让运动融入生活”和“我的爱心马拉松”为主题,参赛者可以从亲身感受出发,用文字和镜头记录下自己的所见、所闻、所触、所想,记录下郑开马拉松带给人们的不同感受和收获,以及郑开马拉松举办7年来,对促进中原人民全民健身运动、传播健康运动生活理念的推动。摄影大赛体裁不限,征文作品体裁可以为小说、诗歌、散文、杂文和记叙文五类。

另据了解,本届郑开马拉松摄影和征文大赛将以多种方式进行综合评比,评选出一、二、三等奖和优秀奖等。与往届大赛不同的是,今年摄影大赛增设特别奖作品10幅,其中男女“最美跑友”、“最酷装扮”、“最炫家庭”、“最强团队”各两幅;两个大赛的获奖作者除获得主办单位联合颁发的荣誉证书外,最多还将获得价值4000元和2000元的奖励。获奖作品还将通过官网等多种渠道进行公布、展示。



享受阅读

“一座现代化的都市,如果仅仅有酒吧歌厅餐馆或摩天大楼,没有一个类似莎士比亚书店这样的老书店如一株老梅树顽强地摇曳着嶙峋老枝,这座都市只能是一个文化单薄的暴发户。”——著名作家肖复兴在《遇见莎士比亚》书店中如是说。

一个好书店往往被认为是一个城市的文化地标,巴黎有“莎士比亚”、旧金山有“城市之光”、台湾有“诚品”……然而,近十年,由于网店的冲击、人们阅读方式的转变等多种原因,导致民营书店入不敷出,越来越多的民营书店逐渐淡出人们的视野。难能可贵的是,在郑州,有这样一群人,他们在不乐观的市场环境里一直坚守着书店这块阵地,经营着以销售社科、文、史、哲学图书为主,具有一定价值取向的独立书店,连日来,记者对其中一些比较有代表性的独立书店进行了采访。

觅得墨香

郑州大学南门的一角,坐落着“城市之光”书店,这是我市具有较高知名度和一定代表性的独立书店。走进书店,一股浓浓的艺术气息扑面而来:前卫个性的装修风格、富有民族特色的手工艺品、各式电影海报、文学味道浓厚的书籍……记者到店里采访是午后,只见一些读者正在阅读区的沙发上安静地阅读,整个书店显得静谧而安详。

“我喜欢在这里读书,环境安静,书籍有品质,进到这里感觉心能沉得下来。”郑州大学的王小是“城市之光”的老会员了,他经常到书店一待就是一个下午,在这里,他阅读、思考、听讲座、看电影、欣赏音乐、参加沙龙活动,流连忘返,“在这里,我找到了与自己、和文学、电影大师心灵对话的方式,嘈杂的心情有了一个安静落脚的去处。”记者了解到,像小王这样的读者还有很多,“城市之光”在我市文艺圈和读者中都颇有名气,已成为不少文化交流的平台。

即将搬迁至明达路的“书是生活”书店,也有着自己相对固定的读者群,许多读者习惯在这里喝着咖啡、读着书,享受阅读的乐趣。这家已在农业路开了6年的小店,陪伴不少读者度过了学生时代,书店至今收藏着很多老读者写来的信,墙上贴着读者的留言、建议、读后感等,默默记录着与书店共度的时光。

独立书店追梦人

本报记者 秦华 实习生 李梓馨 文 李焱 实习生 李阳 图



“城市之光”书店内景

艰难追梦

实体书店生存艰难已是众所周知,调查显示:高房租、薄利润、税负、电商折扣竞争、电子阅读的兴起……都是实体书店生存的障碍,“城市之光”这几年刚刚能够保本,而“书是生活”至今仍在亏损。那么,是什么在支撑着他们?

“城市之光”郑大南门店2006年开业的时候,实体书店已经很难做,正在大面积死亡,但是我这一生的目标就是开家书店。“城市之光”创办人小开告诉记者,他从事图书这一行已有24年,这期间没有想过去做别的,自己的兴趣点在图书上。书店运营期间也曾举步维艰,那时小开向亲友借钱渡过了这个难关,但他却并不喜欢“坚守”这个词,“我挺怕用这个词,因为总感觉这个词显得很刻意,我只是在做我喜欢的事情,虽然艰苦,但是乐在其中。”春节前,“城市之光”在国贸360三楼开了一家分店,小开每天为书店奔波忙碌,辛苦并快乐着。

“书是生活”是我和同学共四个人合伙开的,我们都有自己的工作,不希望靠书店来挣钱,是把它当成一个梦想来做的,虽然书店在亏损,开店也占用了我们很多时间和精力,但我们愿意为之付出。“书是生活”创办人之一李伊宁告诉记者,开这个店的初衷,是想培养学生的阅读习惯,“学生时代正是养成好习惯的关键时期,我们希望通过自己的阅读经验选取可读性强的书籍推荐给同学,希望他们能多读些好书,受益终身。”不久前,“书是生活”书店因为店面问题面临着搬迁或关门的选择,李伊宁和伙伴们本可以选择把亏损的书店关掉,但是,最终他们还是决定继续追逐自己的梦想。

做好自己

如何走出目前的困境?虽然这个问题目前还没有标准答案,但小开、李伊宁有自己的想法,并提出了一些建议。

“首先书店自身需要创新,努力做好自己。我的想法是把这个休闲文艺空间做得更有特色,能让读者在这里交到有一个书友,享受片刻的安静,做到这些,也许他们乐意在这里买书,或者产生其他消费。”小开说。李伊宁也认为,当下人们的行为模式正在发生着变化,书店已经不仅仅是一个卖书的场所,他将努力把书店做成一个文化交流的平台,通过高品质的书籍、创意产品、讲座培训等各种途径,把读者吸引到店里,为他们提供更多精神领域方面的愉悦感。

摸索前行

残酷的市场环境挤垮了众多民营书店,而那些还在坚守阵地的书店,也不得不“摸着石头过河”,探索更好的经营模式,读者也能感受到其中的变化。

“城市之光”从2006年开业至今,小开便在不断探索新的模式,“我想把这个书店做成一个文化空间而不是纯粹的传统意义上的书店。”小开说,开业之初,他把私藏的几千部电影、音乐碟片拿出来与会员分享;同时把郑大南门店的一楼改造成一个小型咖啡厅,为大家提供交流的平台;之后,书店开始做沙龙活动,经过多年的发展,已经形成每周周末举办活动的惯例;2011年,“城市之光”增加了原创独立音乐演出,为很多拥有音乐梦想的原创音乐人提供了与听众交流的平台;书店也开始增加一些文化产品,如设计感强的笔记本、明信片、书签等。小开还将自己在旅行中淘回来的有趣的东两尝试性地销售,之后慢慢地把带有一定艺术性的手工类物品也加了进来,书店为此还推出“寻找·发现·分享——留住手工艺,留住手艺人”的活动。

“这些尝试都不是刻意的,而是顺其自然,正好条件合适,时机成熟。”小开说,他进行的所有这些尝试,都有一个标准——美。目前,这些尝试雏形已就,效果初显,带给读者多元化的体验,“城市之光”也从开业最初几年的亏损转为现在的保本持平。

无独有偶,“书是生活”书店近年来也在进行着摸索,目前,他们已与东风路街道办事处达成合作意向,书店将作为社区的配套设施,由办事处提供场地,书店负责提供书籍,主要服务于社区居民,“在书的种类上,我们会进行补充和丰富,书店之后会举办一些文化普及讲座等,力图满足附近居民的文化需求。”李伊宁说,此次与办事处合作,房租将获得减免,大大降低了书店的运营成本。

“国内目前出现了很多具有复合性功能的书店,大家都在摸索,没有一个成形的路子提供给大家,每一个城市和经营者不同,大家只能结合实际情况走自己的路。”小开说。

马拉松赛前吃什么?

马拉松由于比赛时间长、体能消耗大,所以在饮食方面要特别讲究,赛前一周应特别注意饮食的质量,供给较全面的营养素,以增加能量储备。河南省田径运动管理中心长跑国家级教练李培立给广大跑友提出了一些饮食建议:赛前储存糖原对身体至关重要,因为长跑中身体需要通过利用脂肪作为燃料以部分补充能量的短缺;赛前饮食要以碳水化合物为主,但是一定不能吃得过多过饱,更不要大量服用不好消化的食品,如牛肉等。

李培立还建议,由于马拉松选手在比赛期间身体新陈代谢旺盛,维生素消耗较大,而维生素的缺乏又对运动能力有损害,所以在赛前应多吃富含维生素的食物来为身体补充一定量的维生素,如富含维生素B1的粗粮、花生、核桃、豆类等;富含维生素C的新鲜蔬菜和水果等。

本报记者 陈凯 实习生 郭文

建业主场夜战阿尔滨

本报讯(记者 刘超峰)经历了新赛季两连客之后,河南建业再次扬起帆起航。本周末晚7:30,建业将坐镇航海体育场迎战新赛季第一个主场,对手是实力不可小觑的大连阿尔滨。魔鬼主场的狂热,排山倒海般的激情,势必点燃这个不同寻常的周末。

记者昨日在航海体育场看到,平整的体育场绿草如茵,各类广告牌和座椅正在布置和整理,各项准备工作有条不紊地进行之中。目前,建业全体将士正在在中牟基地加紧备战,力求在首个主场实现开门红,为联赛开个好头。

据了解,河南电视台新闻频道已经与建业足球俱乐部签约,将全程直播新赛季河南建业所有主场比赛。建业的客场比赛,新闻频道将采用卫星信号进行直播,河南电视台新闻广播、郑州人民广播电台98.6也将直播建业队所有主场比赛。

客战长春亚泰归来之后,建业全队第二天就开始备战本周末与大连阿尔滨的主场首战。在赛前分析会上,主帅唐尧东特别强调队员们调整好心态,他还专门根据阿尔滨前两场比赛录像,对每一个球员进行了针对性分析。

由于在与恒大比赛中受伤,今年从韩国引进的后防大将李志南至少伤别一个月。昨天,建业在中牟基地的备战中,李志南没有出现在训练场,更无法在本周末与大连阿尔滨的比赛中登场。据建业队医孙国立介绍,李志南伤势比较严重,至少休战一个月。

在主帅马林的率领下,大连阿尔滨全体将士昨日顺利抵达郑州。伊拉克中场阿克拉姆本周已参加全队合练,本周末很可能在对河南建业队比赛中登场亮相。

球迷公交线路开通

本报讯(记者 刘超峰)记者昨日从建业足球俱乐部获悉,为解决河南建业主场比赛散场后球迷回家难的问题,河南足球事业发展基金会联合河南建业足球俱乐部、郑州公交公司,为球迷送上贴心的公共服务。

在比赛日21:45至22:30,加密此时间段内正常营运的途经航海路与朝凤路交叉路口的公交班次;另为球迷提供公交专线:福塔站—紫荆山公园站,球迷专线从福塔始发,终点站为紫荆山公园,中间不停靠任何站点,收费按照正常公交收费标准,投币一元,公交卡正常使用。为倡导绿色出行,方便出行,基金会呼吁广大球迷朋友尽量选择公共交通工具,有序乘车,文明礼让。

此外,基金会将携手高端饮用水厂商,在航海体育场北门口处设置免费饮水点,为球迷朋友提供饮用水。建业足球俱乐部希望通过新闻媒体告知球迷:所有球迷必须持二代身份证入场,请尽量提前到场。

韩红出任“最美和声”总导演

本报讯(记者 秦华)19日,第二季度唯一一档在黄金时段播出的音乐选秀栏目《2014最美和声》在京举行发布会,宣布4月19日北京卫视全国首播。发布会上,著名音乐人韩红以总导演身份亮相,她公布,黄绮珊、陶喆二人将加盟节目成导师,同时萧敬腾继续“坐庄”,连任今年的导师。这是记者当日从栏目组获得的最新消息。

《2014最美和声》将继续邀请第一季音乐总监、著名音乐人王笑冬及顶级音响师邵勇坐镇。目前,海选工作已经全面启动,将有120人登上《最美和声》舞台,进入四位导师的战队,最终决出32强。据介绍,《2014最美和声》不仅保留了导师与学员“和声”这一别出心裁的环节,还特别增设了由韩红担纲的总导演一职,主办方相信韩红对于音乐真人秀节目的理解和把控更到位,可以保证节目“不但好听而且好看”。这是韩红首次出任导演,韩红显得信心十足,她表示:“我在《最美和声》中一不做导师,二不做嘉宾,我做导演一定对镜头和画面都有要求,看不过眼的东西不会播出。我要么不做,要做就是第一,不做第二。”

发布会现场揭晓了三位导师,第四位导师是谁还是未知数,韩红表示:“现在不能说,不然就没有悬念了。”



李志毅、陈慧琳现身郑州

本报讯(记者 杨丽萍 文 李焱 图)作品曾红遍香港的几位名导演在沉寂了若干年后,纷纷于近期推出电影新作,继刘镇伟携主创为电影《完美假妻168》赴郑宣传后,香港导演李志毅、陈慧琳昨日下午做客奥斯卡曼哈顿国际影城,为侦探喜剧电影《盗马记》宣传造势。

见面会开始之前,郑州日报影迷俱乐部的影迷们抢先观看了这部电影。四届金像影帝得主梁家辉在影片中的演技可圈可点,除了向观众展现出夺宝大盗“九尾狐”的聪明、狡黠、温情,精通易容术的他更是牺牲色相易装装黑女、时髦贵妇、优雅老太,穿梭于各类宝物之间。炉火纯青的演技让他赢得了观众的一致好评。另一位男主角是曾风靡万千少女的偶像演员郑伊健。他一改往日气质装扮,塑造出一位带有痞子气息、怀才不遇,但又充满正义感的警员张

浩。“天后”陈慧琳夹在两人中间,形成暧昧的三角关系。

陈慧琳在发布会现场这样解读三人的关系:“其实我饰演的角色对他们两个人是两种不同的情,对九尾狐是爱慕、仰慕和欣赏,对张浩的则是爱情。”此外,曾志伟和王祖蓝两位喜剧王牌巨星“混搭”成的搞笑二人组,为电影贡献出了无数的爆笑桥段,让观众记忆深刻。

导演李志毅告诉记者,拍这部电影是为了实现自己小时候的愿望,希望把快乐的气氛带给观众,并没有什么特别需要表达的东西。影迷“大眼睛阿洁”说:电影《盗马记》讲的是在异域的神秘风光中夺宝与反夺宝故事,由梁家辉、郑伊健、陈慧琳、王祖蓝等演绎的传统港式无厘头,有很多值得玩味的地方,特别是梁家辉有突破表演和造型,“笑果”十足。

把快乐带给观众

《盗马记》主创做客绿城



触动灵魂 重温经典

“千与千寻”动漫影视音乐会下月在郑上演

本报讯(记者 杨丽萍)记者昨日从河南艺术中心获悉,由中国广播电影交响乐团演奏的“千与千寻——动漫影视经典视听音乐会”,踩着春天的节奏,将于4月1日在河南艺术中心音乐厅上演,为喜爱欣赏音乐会的绿城市民带来一场视听上的激情碰撞。

中国广播电影交响乐团作为国家级乐团,成立60余年来,先后为近两千部电影、电视及纪录片、专题片录制音乐,具有广泛的影响力。担当此次音乐会指挥的是国家一级指挥家张列,其指挥风格细致清晰,深沉而富有激情,并且善于准确地把握并具创造力地展现作品的内涵。

久石让被人们称为“触动灵魂的音乐家”。他与宫崎骏的黄金组合创作的《天空之城》《风之谷》《千与千寻》《龙猫》等经典作品深受广大青年朋友的喜爱。此次《千与千寻——动漫影视经典视听音乐会》采用观众喜闻乐见的大屏幕视听电影音乐会的形式,让观众不仅仅是“听”音乐会,更能“看”到经典的电影画面。视听结合,多感官的感受光影与音乐的艺术魅力。

“千与千寻——动漫影视经典视听音乐会”除了宫崎骏与久石让这对“黄金组合”的经典动漫音乐,还有国内外经典影视音乐呈现其中。如国内影片《宝莲灯》的插曲《想你的365天》,影片《山楂树之恋》插曲、电影《神话》插曲等观众耳熟能详的音乐作品,以及国外的经典影片《真实的谎言》、《海上钢琴师》插曲都将带观众重温经典带来的感动。