

关注“郑州银行杯”2023郑州·黄河马拉松赛

# 用脚步丈量城市风景 用心跳感受城市脉动

郑报全媒体记者 郭韬略 刘超峰



2019郑州马拉松赛(资料图片)“郑马”组委会供图

马拉松,从来都不只是一场简单的体育赛事,它更是一个展现城市魅力的舞台,是一次跑者与城市的对话。阔别三年,“郑州银行杯”2023郑州·黄河马拉松赛焕新归来。42.195公里线路上,串联起“大玉米”、会展中心、商城遗址、二七塔等城市地标。数万跑者又一次踏上赛道,在这座古老而又年轻的城市当中,健步而行,穿越古今,突破个人的极限,感受城市的魅力,也见证城市的发展。

## 起点 郑东新区如意湖广场

“郑马”的起点设在郑东新区如意湖广场,这里是近20多年来,郑东新区发展成果的集中展示。这里集中了郑州国际会展中心、河南艺术中心、千玺广场等地标建筑,高280米的“大玉米”就矗立在如意湖畔。艺术中心通过在中原出土的历史久远的陶埙和骨笛的造型,体现文化传承、绵绵不绝的真谛;时尚现代的“大玉米”承袭古老庄重的嵩岳寺塔的造型,诉说天地之中的奥秘,代表着古老郑州与现代郑州的完美结合,是众多跑友、摄影爱好者和游客的打卡聚集地。

比赛当天,选手们寄存参赛包、检录入场等都在这里进行,宽阔的广场也将见证选手们如潮水般冲出起跑线的壮观瞬间。

郑东新区CBD  
从起点出发,跑友们首先要穿越的是中央商务区(CBD),这里是郑东新区的核心区,CBD是由两圈共60栋高层建筑群组成的环形城市,内环建筑高80米,外环建筑高120米,整体形成一个内低外高、多姿多彩的环形多维城市。金融、商务、办公、住宅、旅游、娱乐、服务、信息和研究等多功能复合的土地利用方式,使CBD具有“24小时城市”的功能。

## 4.5公里至8公里 中州大道金水路交会处(金水立交桥)一紫荆山立交

从这里开始,马拉松和半程马拉松的选手们一路向西,穿过中州大道,就将步入承载郑州人文历史的老城区。路面宽100米,双向14车道的中州大道既是郑州市南北交通的大动脉,也是连接郑州老城区和郑州新区的重要纽带。

## 毛主席视察燕庄纪念馆 赛道接近6公里、15公里处 (金水路与玉凤路交叉口向西路南)

在这里,选手们经过的碑亭是1960年5月11日,毛泽东主席视察燕庄村麦田的地方。1970年5月11日,为纪念毛主席视察燕庄十周年,燕庄的村民们就在毛主席当年视察的地方修建了一座“毛主席视察燕庄纪念馆”。当年所建的木质纪念亭,经过风雨侵袭,木柱严重腐朽,2002年5月,在毛主席视察42周年之际,富裕起来的燕庄人,自愿捐款重建纪念馆。这块昔日麦浪滚滚的土地上,如今高楼林立,经历了郑州翻天覆地的变化。

## 金水河 赛道6.5公里、14.5公里处

选手们沿着平坦宽阔的金水路行进。金水路是郑州的东西交通大动脉,因穿城而过的金水河而得名。春秋时期,在郑国执政的著名政治家子产,深受百姓爱戴。他去世时,百姓纷纷拿出自己的金银首饰为其送葬,子产的子女不接受,百姓便将金银首饰投到河中,这条河也因为珠宝的绚丽光芒,泛起了金色的涟漪,从此得名金水河。

## 黄委会 赛道7.6公里、13.5公里处

这里是担负守护黄河职责的黄河水利委员会。“黄河宁,天下平”,治理黄河,自古就是安民兴邦的大事。

## 紫荆山立交桥一二七广场折返 紫荆山公园 赛道8公里、13公里处

《郑县志》记载:“紫荆山乃北城外崇善寺寺旧址城故址”。紫荆山其实并不是山,而是古商城遗址的一部分,距今已有3500年的历史。

对于吃货来讲,毗邻紫荆山公园的郑州烤鸭店总店不可错过。初建于1980年的郑州烤鸭店,已经有40多年的历史,是郑州著名的老字号饭店之一。

## 人民路(法桐、商城遗址、商城游园) 身旁掠过的是风景,耳畔吹过的是历史的曾经。

人民路代表的,是郑州人的生活。这里有郑州人最爱吃的老字号“合记烩面”,也有最爱逛的商场丹尼斯,街道两侧遮天蔽日的梧桐树是郑州的市树。郑州“绿城”的别号就是因法桐而来。

在人民路上,还有3600多年历史的商城遗址。这里曾是商汤建立的亳都,属商代中早期,早于安阳殷墟,它是郑州成为中国八大古都的标志。1974年在这里出土的“杜岭一号方鼎”的雕塑就放置在赛道一侧的三角公园内。“杜岭一号方鼎”饰有饕餮纹和乳钉纹,造型浑厚,气势磅礴,为商代王室所用之物,现藏于中国国家博物院。郑州商城游园是3600年商都遗址城墙的西城垣的重要展示节点,也是商城遗址西城垣唯一能在地面呈现的部分。

在这附近,还有东汉时期的文庙、元代的北大清真寺和明代的城隍庙等多处历史文化古迹,是郑州的根之所系、魂之所属。

## 二七塔 二七纪念馆是郑州的标志性建筑之一。

“没到‘二七塔’,就等于没到过郑州。”二七纪念馆,是为了纪念发生于1923年2月7日的京汉铁路工人大罢工、

## 弘扬“二七精神”而修建。最早的时候,二七塔是一座21米高的木质塔。

二七塔改建为现在的双身并立式塔身,塔高63米,共14层,每层顶部为仿古挑角飞檐,绿色琉璃瓦覆顶。塔顶建有钟楼,六面直径2.7米的大钟,整点报时演奏《东方红》乐曲,钟声悠扬悦耳,绵延数公里。塔平面为东西相连的两个五边形,从东西方向看为单塔,从南北方向看则为双塔,入夜后,多种彩灯内透外照,使双塔更加绚丽多彩。

在二七塔纪念馆向南不远,就是二七纪念馆,其实在郑州除了老百姓最熟知的二七纪念馆,还有二七纪念馆,这一塔一堂,遥相呼应,各具神韵,构成了展现“二七精神”的文化带。

二七广场是郑州繁华的商业区,曾经的亚细亚商场和亚细亚商战闻名全国。现在的二七广场依然百货商铺林立,周边有华润万象城、丹尼斯大卫城等大型商场,是外地游客的必游之地。今年8月,历时4年改造的亚细亚卓悦城“卷土重来”,郑州亚细亚以新面貌、新姿态重新站立在郑州二七商圈。

## 【赛道20公里处,全马和半马分流】 商务外环路与平安大道交叉口

在这里,马拉松选手继续沿商务外环路向北前进,半程马拉松选手在此左转进入平安大道,进入最后1公里多的角逐。

## 【赛道接近23公里、37.2公里处】 龙湖外环东路与农业路交叉口东北 祭伯城遗址公园

祭伯城遗址南北总长约1260米,东西总长约1380米,总面积174万平方米。从时代及结构布局上看,可分为两周与明清两个时期两座城址,南北交错叠压。明清时期的地下城墙墙体部分基本呈椭圆形,西周时期的城址呈长方形,为研究西周时期的都城分封与设立及城市发展起着重要的作用。2013年5月,祭伯城遗址被国务院公布为第七批全国重点文物保护单位。

西周时期,周公五子祭伯封侯在管城,建祭(jì)国都城,史称祭(jì)伯城。后来“祭”字改为“祭”字。该城并于郑,成为郑国大夫祭仲的采邑,随着多年后外地民众迁到祭伯城定居,由于口音不同,使祭的读音逐步演变为“zhà”。周穆公曾来过祭伯城,泛舟于圃田泽。

## 【28公里至33公里】 龙子湖

龙子湖主要由高等院校组成。龙子湖,取“望子成龙”之意。湖面荡开,伸入各大校区。湖中有近2000亩的湖心岛,龙子湖通过运河与龙湖及其他河渠相连,是郑东新区生态水系的重要组成部分,也为高校园区的20万名莘莘学子创造了优美独特的学习和生活环境。少年强则国强,读书声更是振兴声,郑州未来的火种,或许就藏在这里,燎原之势,只待迸发。

## 终点 郑州国际会展中心

## 致敬香玉精神 传承弘扬中华戏剧文化 第五届豫剧艺术节 大幕将启

本报讯(记者 秦华)为传承和弘扬优秀传统文化,纪念人民艺术家常香玉先生诞辰100周年,充分展示近年来豫剧艺术创作的丰硕成果,搭建全国豫剧交流发展平台,10月29日至11月14日,第五届豫剧艺术节暨“致敬香玉”系列活动,将在郑州、开封、漯河、许昌、驻马店等地举办。全国豫剧界将再一次在中原大地鸣号集结,向全国人民展示近年来豫剧取得的辉煌硕果。

本届艺术节由文化和旅游部艺术司、中共河南省委宣传部、河南省文化和旅游厅、河南省文联、河南中华豫剧文化促进会主办,河南豫剧院、河南省文化艺术研究院、河南大学河南戏剧艺术学院承办,将围绕“豫剧的盛会 人民的节日”主题,开展第五届豫剧艺术节暨“致敬香玉”系列活动开幕式、优秀剧目展演、新时代豫剧发展暨第三届全国豫剧院团长工作交流会、河南省艺术评论人才培训班等活动。

其中,开幕式演出以戏曲晚会的形式组织邀请全国豫剧名家齐聚河南,将对常派、陈派、崔派、马派等诸多豫剧表演流派进行精彩展示,并以此纪念“人民艺术家”常香玉大师诞辰100周年,追忆和回顾常玉大师的艺术成就,激励新一代豫剧人弘扬“戏比天大”的精神。

优秀剧目展演更是大戏连台、精彩纷呈。届时,来自全国8个省、自治区的28个专业豫剧院团及1个艺术院校,将在郑州等地集中演出24台大戏和1台折子戏。展演剧目均是第四届中国豫剧节以来创作的新剧目或整理改编、移植的优秀剧目,涵盖现实、历史、红色革命等多种题材,全面展现豫剧事业传承发展“百花齐放”新气象,集中呈现新时代豫剧艺术发展的新成果。

同时,举行“一戏一评”专家研讨会。令人瞩目的是,本届艺术节设立了“香玉杯优秀剧目”和“第五届全国豫剧艺术节表演艺术传承英才”等荣誉项目,鼓励和支持优秀豫剧青年演员赛出水平、赛出风格。

活动期间,还将举办新时代豫剧发展暨第三届全国豫剧院团长工作交流会、河南省艺术评论人才培训班,为豫剧发展把脉问诊、建言献策,发现培养一批艺术评论人才,同时推出一批高质量的豫剧艺术评论成果。

本次活动观众观赏方式多样。演出在郑州、开封、漯河、驻马店、许昌等地剧场通过“线下+线上”方式同步进行,剧场采取惠民低价票和免费赠票等多种方式,观众可亲临剧场观赏,也可线上观看直播。

## 《黄河儿女》精品 演出异彩纷呈

吸引众多市民线上线下免费观看



本报讯(记者 成燕 通讯员 王方方 唐强 图)弘扬黄河文化,讲好黄河故事。10月25日、26日,由市政府主办,市委宣传、市文广旅局承办的2023年“中原文化大舞台”·郑州市精品剧目演出活动——《黄河儿女》在河南艺术中心大剧院精彩上演(如图),吸引众多市民免费观赏。

据了解,豫剧《黄河儿女》是郑州市豫剧艺术中心2021年新编创排剧目,2022年成功入选国家艺术基金大型舞台剧资助项目。该剧讲述了一个发生在抗日战争时期的“黄河故事”,以吴若兰为代表的民族商人在民族危亡关头,所展现出的爱国情怀和民族精神,是一部大力弘扬爱国主义、家国情怀的主旋律正剧。

豫剧《黄河儿女》由市豫剧艺术中心崔派第三代传承人吴慧霞领衔主演,国家一级演员任三印、国家一级演员张海龙联袂主演。自2022年9月上演以来,以独具匠心的构思、环环相扣的故事情节、紧张激烈的矛盾冲突、大气恢宏的音乐、独特的唱腔设计,受到专家的高度评价和广大戏迷观众喜爱。

据了解,为让更多喜爱戏曲的市民群众欣赏到精彩演出,本次演出采取线上线下相结合的方式组织开展。众多市民或通过“郑州文旅云”平台免费领票到现场观看,或通过该平台观看现场直播。部分观众还关注“郑州文旅云”官方抖音号,通过抖音短视频、抖音直播间参与精品剧目演出文化惠民活动,获取更多福利。

## 第五届全国智运会揭幕

114名河南智力运动健儿争创佳绩

本报讯(记者 陈凯)10月26日,记者从河南省全民健身中心获悉,第五届全国智力运动会10月25日晚在安徽合肥拉开帷幕。114名河南智力运动健儿出战本届智运会,全力以赴争创佳绩,展现中原大地智力运动的实力和风采。

第五届全国智力运动会由国家体育总局棋牌运动管理中心主办,设围棋、象棋、国际象棋、桥牌、五子棋、国际跳棋6个大项、58个小项。共有来自全国31个省、自治区、直辖市,香港特别行政区和澳门特别行政区,新疆生产建设兵团以及5个计划单列市、13个行业体协的52个单位参赛,直接参赛人数近5000人,参赛赛事选拔活动人数超过380万人,报名规模、项目数量均创历史新高。

据了解,河南省全民健身中心承办本届智运会河南代表团的选拔、组队、备战、参赛任务,共有69名男运动员、45名女运动员,参加本届智运会围棋、象棋、国际象棋、桥牌、五子棋、国际跳棋6个大项、54个小项的比赛。从河南选手在近两年赛事中取得的成绩看,象棋、围棋、五子棋等项目具备一定的实力。

全国智力运动会是以智力运动项目为主的全国性运动会。自2009年起先后在四川成都、湖北武汉、山东枣庄、浙江衢州举办过四届,每届智运会我省都组队参赛。

## 如何跑一场“健康”的马拉松

马拉松作为一项受欢迎的长跑运动,对身体和心理都有很大的挑战。如何能顺利跑完一场马拉松?如何拥有良好的心态?赛前3天、赛前当天以及开跑前如何准备?赛后如何恢复?这里,请官方配速员和专业的运动康复人员为大家补给马拉松知识。

针对马拉松比赛中受伤、恢复等广大选手关心的问题,运动康复专家李增阳接受采访答疑解惑。为什么说控制心率很重要?李增阳说:“心率太高会增加心血管的风险,可能会损害心脏功能,甚至引发心脏骤停等问题。根据个人情况不同,建议跑步时心率控制在每分钟130次~160次,再根据自身感做出适当调整。控制好心率可以更安全高效地完成比赛。”李增阳特别提醒,选手身体出现头晕、多汗、恶心、呕

吐、胸痛、心悸(心律不齐)、突发呼吸急促、肌肉痉挛抽筋、突发伤病、肢体严重不协调或出现幻觉等症状时,要及时停跑并寻求医疗急救站的帮助,尽量当场解决身体的不适以及疑惑。

“冲线后不要立即停下来,尽量先放松走20分钟左右,再做充分的肌肉拉伸。比赛结束后及时更换干爽衣服,预防感冒。”对于赛后恢复,李增阳说,赛后及时补充水、电解质饮料、盐等恢复透支的体能。

跑步一年半的李如霞,被选上2023年“郑马”的官方配速员,拥有“跑圈高学历女神”称号的她,为新朋友分享了自己的经验。李如霞科普了一些关于比赛开跑前的注意事项,希望选手提前知晓,避免比赛中受伤。“开跑前一定要做好热身,特别是关

节处的活动。在开跑后前期因为人流比较拥挤,不需要着急往前冲,容易给身体带来不必要的消耗。尽早抵达现场,往前面站。”李如霞说,在发枪的时候,自己还会习惯吃上第一个能量胶和盐丸。

“我跑步到现在有6年了,参加过9次全程马拉松,这是我第三次参加‘郑马’。”马拉松“老友”李静说,对于新手参赛,她分享了几点干货:第一,选择合适的跑鞋,跑马时穿新鞋是大忌,至少穿上磨合1个月后的鞋子再投入比赛,避免脚的不适应引起受伤;第二,带好装备,比赛时一定要是轻质速干的,最好是熟悉的旧衣服,新衣服容易对身体摩擦引起受伤,带好遮阳帽、腰包、运动手表还有盐丸和能量胶等装备;第三,赛前3天最好调整作息,适应早睡早起,

保证赛前有充足的休息和睡眠,精力充沛。

参加马拉松是一项对身体和心理都有很大挑战的运动。为了确保跑步的乐趣和保护身体健康,参赛选手应制订合理的训练计划并准备好适当的装备。同时,饮食和水分的补给也非常重要,以确保身体能够获得足够的能量和水分。此外,注意身体保护与伤病预防,关注心理调适和赛事管理,将有助于更好地享受马拉松比赛。马拉松对于参赛者的身体素质有很高的要求,运动员不仅需要良好的心肺功能,更需有多年训练的积累。对于专业运动员来说,他们有更专业、系统的训练方法;对于业余选手来说,能够顺利地完赛就是一种胜利。

郑报全媒体记者 刘超峰 陈凯 张思沛



昨日早晨,选手在郑州国际会展中心如意湖文化广场领取参赛物品。郑报全媒体记者 李新华 摄



龙湖外环南路“郑马”赛道旗帜招展,静待比赛开幕。郑报全媒体记者 徐宗福 摄