

2014 热词汇之 **杭马**

奔跑吧,像风一样自由

开栏语:仿佛一瞬间,2014年,又要画上句号。我们走得匆忙,于是需要回望。望见大政新政给我们带来的欣喜或是命运的转机,望见在历史长河中偶尔一探头的自己。

“2014热词汇”,顾名思义,就是集结和汇合出现频率最高的词,来总结我们须臾而过的年华,斑斑驳驳的朝夕,热热闹闹的打拼。热词是对这一年中曾经绚烂过的中国梦的描摹,是对这一年改革进程的片段式记录,也是我们面向来年乃至未来所奉上的最真实最充分的岁月积淀。热词中有人,有故事,有情绪,同时不失温度。念过往,为的是不惧将来。让我们在盘点中,期待2015的第一缕阳光。

本报记者 包璇漪

新闻背景:

12月22日,中国田径协会官方网站更新了“2015年全国马拉松及相关运动注册赛事日历”,杭州国际马拉松(以下简称杭马)将于2015年11月1日举行。炙手可热的杭马,早早确定了来年赛期。

2014年11月2日,杭马举行,杭州万人空巷,争相在西湖边、钱塘江边一睹选手风采。杭马举办的第28个年头,首次实现从西湖到钱塘江的跨越,参赛人数再创历史新高。

杭马实在大火爆,报名已成焦点问题。杭马组委会透露,2015年的杭马报名甚至不排除采用摇号的办法。

更热的,是奔跑这个词。在杭州这座美丽的城市,晨跑、夜跑、跑友、陪跑、跑团,各种与奔跑相关的词语,呈现空前的温度。

是什么?让奔跑变得这么热门?

【人物】

曾里: 欢笑的“番茄”在奔跑

在今年参加杭马的3万余名选手中,曾里的成绩绝对算不上“大腕”,表现只能算是平平。

可今年杭马最有价值的新闻内核,恰恰不是它创造了多么优秀的马拉松战绩,也不是堪与北京马拉松比肩的奖金数额,更不必矜夸它拥有多么美丽的路线,最劲爆的,恰恰是3万余人的参与人数。“30000”这个数字背后,是身边越来越多在晨雾夜露中奔跑的人。恰恰是在大街小巷、球场赛道不停奔跑的普通市民,创造了年度热词。

所以,我们选择短马(短程马拉松)参赛者曾里,来解读这一年度热词。这个40多岁的女人在奔跑的杭马队伍里,笑容闪亮,打动人心。

作为上市公司的管理中层,曾里素来的笑容职业、优雅,而在12.9公里的短途马拉松赛程里,摄影师们抓拍下来放进官方网站的照片里,她无一例外,都咧着嘴在欢笑。绽开笑容,舒展双臂,一路奔跑,一路欢笑。在笑容照耀下,她多年锻炼塑造出的迷人腰线都被忽略,好友许克菲形容,曾里笑得如同“一只欢笑的番茄”,笑容里装满了能量,装满了享受与愉悦。

跑马拉松,真这么享受? 曾里一直是“别人家女儿”的

【对话】 越过山丘,跑过人生

记者:3年前,是什么让你突然开始了跑步?

曾里:跨过了40岁,突然会感慨,真的是身体健康才是1,其他如家庭、财富、地位等都是0,没有这个1在前,多少个0都没有意义。久坐办公室,各种颈椎、肩膀、视力问题,运动后明显改善。而你只要关注自己的身体,就会发现当下,很多事我们都不能完全作主,唯有锻炼,取决于你自己。

跟其他运动项目相比,跑步完全“丰俭由人”。要游泳,你需要场所与装备;要羽毛球、网球,你需要对手。可跑步不是,跑杭马,有人穿着顶尖装备来,有人穿着牛仔裤来,还有人推着婴儿车跑。无须攀比,只要你愿意,你就可以撒开脚丫子。你愿意快就快,愿意慢就慢,完全取决于你自身。



典范——好好念书进了名牌大学,大学毕业后有了让人羡慕的工作,在东京、北京、杭州一路职场打拼,周全、缜密、办事牢靠,是上司的左右手。她还有一个快1米9高的儿子,已经在加拿大念大二。

但这个“典范”,却从小害怕跑步。一想起体育考试800米跑,少年与青春期的曾里,就会觉得呼吸急促、心跳紊乱、肺叶简直被撕裂,痛苦不堪回首。可受子公司一名日籍专家全球“跑马”的故事感召,3年前,年届不惑的她迷上了跑步。连续3年参加杭马,她的成绩一年比一年强。更重要的是,她觉得

自己“跑”进了人生最好的年华。

爱上跑步,是因为爱上自由的感觉。

今天的曾里,在所有繁忙琐碎的事务中,总把每天清晨或傍晚跑步设为“优先级”。出差、旅行,做空中飞人不要紧,只要把跑鞋装进囊。但凡有好天气,她就能在陌生的城市一路奔跑,一路把阳光收入囊中。

在记者预约采访时,曾里的第一句话是:你读过村上春树那本关于跑步的书么?

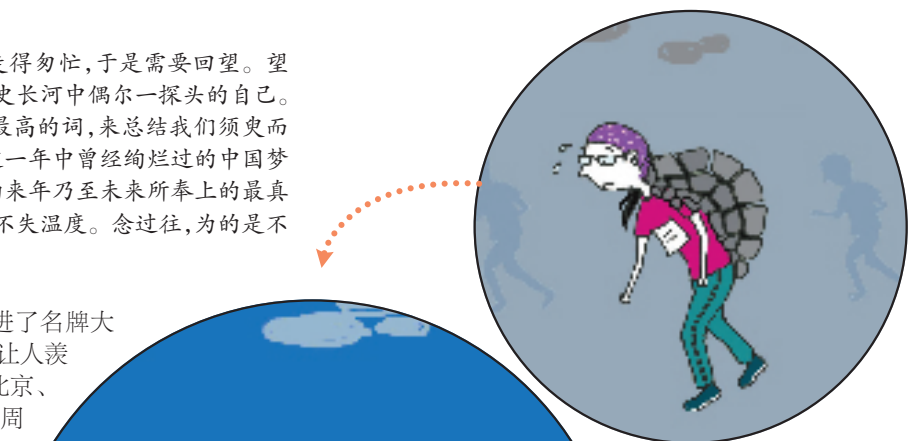
所以这次采访,一边是面对曾里的一个多小时的真实对话,一边是面对着村上春树的《当我谈跑步时,我谈些什么》。跨越时空和国界,记者将相同的问题在两地求解。

【对话】 越过山丘,跑过人生

记者:3年前,是什么让你突然开始了跑步?

曾里:跨过了40岁,突然会感慨,真的是身体健康才是1,其他如家庭、财富、地位等都是0,没有这个1在前,多少个0都没有意义。久坐办公室,各种颈椎、肩膀、视力问题,运动后明显改善。而你只要关注自己的身体,就会发现当下,很多事我们都不能完全作主,唯有锻炼,取决于你自己。

跟其他运动项目相比,跑步完全“丰俭由人”。要游泳,你需要场所与装备;要羽毛球、网球,你需要对手。可跑步不是,跑杭马,有人穿着顶尖装备来,有人穿着牛仔裤来,还有人推着婴儿车跑。无须攀比,只要你愿意,你就可以撒开脚丫子。你愿意快就快,愿意慢就慢,完全取决于你自身。



本版漫画作者 施晓艳

课,因为喜欢,驱使我更好地保护自己,去享受生命。

回头四望,让我惊讶的是,怎么到处都有人在跑?跑步的队伍越来越庞大,主力是60后到70后,还出现了不少80后,也许是大家都到了这个年纪,有了共识。

村上春树:世上时时有人嘲笑每日坚持跑步的人:“难道就那么盼望长命百岁?”我却以为,因为希冀长命百岁而跑步的人,大概不太多。怀着不能长命百岁不打紧,至少想在有生之年过得完美这种心情跑步的人,只怕多得多。

同样是十年,与其稀里糊涂地活过,目的明确、生机勃勃地活当然令人远为满意。跑步无疑大有魅力:在个人的局限性中,可以让自己有效地燃烧——哪怕是一丁点儿,这便是跑步一事的本质,也是活着(在我看来还有写作)一事的隐喻。

记者:未来,你将要“跑”向何处?

曾里:除了笑容,更够劲的杭马镜头没有拍下来。队伍穿越新城隧道时,不知是谁起的头,选手们都在大声呼喊,汗水在奔流,快乐的声音在回荡,那释放自己、奔往自由的记忆太美好。

我给自己的规定是,只要天气允许,只要PM2.5不超过150我就要跑。在杭州这美丽的城市奔跑,一路跑,一路看春花秋月,一路感受夏阳冬雪,多美好。而杭州今年向普通市民开放中小学田径场,为更多市民跑动起来增添了便利。

第一次参加杭马我报名了6.8公里,今年因手术耽误了练习,我只报了12.9公里的短马。但平时我顶多跑过10公里,可这一次跑完12.9公里我就花了不到100分钟,意犹未尽。小小惊喜让我明年想要报更远的距离。

人说女人四十豆腐渣。现在的我,已不再恐惧。我通过跑步重新认识自己,感觉正进入最好的年华,现在起是我自己能掌控的人生。如果心里还有梦想,我就去实现,不再顾虑。我刚刚剪去长发,辞去工作,我要去加入一个平均年龄才24.8岁的年轻团队,投身互联网创业的新一波浪潮。

“人到中年,越过山丘,希望心里活着的,还是个年轻人。”

我准备出发。

村上春树:重要的不是同时竞争。能胸怀何等的充足感跑完四十二公里,能何等享受自身,这些,恐怕今后将有重大的意义。我将去欣赏和评价无法以数字表现的东西,还将摸索与以前大相径庭的自豪。



民情同期声

为平民茶馆点赞

陆遥

晴好的周末,西湖边的几大会所变身平民茶馆后,客人络绎不绝。

笔者来到位于杭州花港的湖畔居,看看菜单,3元的花生,5元的藕粉,8元的小笼……最受欢迎的几种茶水,都是20元一杯。

一位大伯说出了心里话,会所改造成平民茶馆后,还是第一次来,真的不一样了,这才是我们老百姓消费得起的茶馆。服务员表示,还是那个环境,还是那样的服务,变的只有压低的价格。现在,即使日常时间,一些家住附近的大伯大妈,也会三五成群,来这里点上一杯热茶,一坐就是大半天。

会所平民化大转身,是市场的呼唤和时代的要求。从长远来说,唯有适应社会需求,走大众化消费的路子,才能重塑会所形象,并获得重生,永远立于不败之地。高档会所回归市民,值得社会鼓掌、叫好,也是西湖景区回归其本质属性的一种必然。

与这个群众喜闻乐见的现状相

比,另一个例子却耐人深思。

一些过去的平民茶馆,摇身一变,成为了“奢侈品”。杭城过去有一家价格中档的连锁茶馆,如今悄然关闭了普通门面,只在几家顶级酒店内设点。价格也随着酒店档次提升,动辄几百上千元一位的茶,摒弃过去平民化的自助餐,让寻常不过的日常茶点变得身价不菲。

资深人士分析,茶馆消费定价过高,导致茶文化的推广成了一种小资情调。讲究环境、服务的高档茶楼成了商务人士聚集区,也成了“土豪”追求风雅,向朋友炫耀的平台。

按需消费,提升市场,是商家生财之道,本无可厚非。但这样本靠着老百姓的喜爱做出口碑来的茶馆,却让老百姓再也走不进去了,实在令人遗憾。

茶馆,本来就是一个精神放松、思想交流的场所,喝一顿茶动辄几百元的高消费确实阻碍传统茶文化的推广,只有让广大市民都消费得起,才会有广阔市场空间。期待更多的茶馆,能够回归平民化。

龙泉 无职党员有事可干

本报龙泉12月22日电(通讯员 郑鸣 练君燕 记者 聂伟霞)“11月24日,把吴明勇女儿带到市三中读书;11月28日,晚饭后帮季火明家换电源插座……”在龙泉市安仁镇季山头村党员季大发的“联户日记本”里共有180多条这样的记录。

长久以来,龙泉农村一些无职党员囿于自己无职无位,先锋带头作用不明显。为了规范化管理这批无职党员,发挥党员先锋模范作用,今年,龙泉对辖区内的无职党员建立了“成长档案”。该档案包含了党员日常工作和服务的表现,并将其作为村党员先锋指数考评的重要量化依据。每一位无职党员都配备了一本特制的“联户日记本”,每次走访都有记录。

在龙泉安仁镇,农村无职党员占全镇农村党员总数的85%以上。这个群体集结了全镇较为优秀的村民。“他们中大多数人都有所长,是各村党员作风的‘风向标’。”安仁镇党委书记徐达伟介绍,年初活动开展

以来,仅在季山头村就有14名无职党员认领了不同的岗位,他们与同村的86户村民进行了结对,每位党员联系6至7户农户。

2014年7月,因市场原因,屏南镇高山四季豆面临了第一个黑色时期,不少村负责人及农户向县系户党员反映,四季豆竞标收购价格已经突破了往年最低价。身兼高山蔬菜协会会长党员的叶春伟立即前往周岱、地畲、坪田李等村走访农户了解情况,并保证高山蔬菜协会会收购全部四季豆。另一边,他积极同各地经销商联系,收购四季豆,在他的努力下,村民们度过了艰难时期。

“党员干部作风改变实实在在,跟大伙的感情也越来越亲。”龙泉市纪委书记钟海燕介绍,该活动开展以来,全市关于基层党员干部的信访举报或投诉大幅度减少,基层党员作风明显好转。截至目前,全市农村无职党员已经开展各类政策宣讲2000余次,结对帮扶农户5000余户,帮助群众解决疑难和诉求900余件。

海宁 分流域治水新模式

本报讯(市委报道组 李迪刚 记者 陈培华)身为海宁马桥街道人大工委主任,徐发荣担任平阳堰港的“河长”一年有余。如今,他多了一个新头衔——“流域长”。“我不仅要管住自己的河段,也要盯牢大小10条支流的风吹草动。”徐发荣说。

此话不假。平阳堰港马桥段有大小支流10条,全长8679米,流经2个村,1个工业园区,人口密,企业多。“小河水质不改善,大河水质也难清爽。”徐发荣说,治水必须靠每条支流的“小河长”和干流的“大河长”共同发力,才能更给力。

“平阳堰港威妮港支浜柏土村段,岸边养殖场有污水漏排,急需处置。”在名为“水清平阳”的微信群上,威妮港支浜“小河长”吕耀图文并茂直播。同时能看到这条消息的则包括徐发荣及街道内的16名大小“河长”。

次日,“大河长”徐发荣便召集有关职能部门,以及相关“小河长”召开现场会,查找污染源,提出解决方案,明确相关职责。半个月之后,

违法搭建的猪棚被依法拆除,土地复垦复绿。

今年,海宁谋求从“河段治水”向“流域治水”转变,马桥街道成为第一个吃螃蟹的镇(街)。全街道将127条河道划分为6个区域,分别由6名街道主要干部任“流域长”,即“大河长”,负责统率本流域各支浜的“小河长”,形成了“大河长”分片包干、“小河长”具体落实的金字塔式治水架构。

“小河长”发现查找问题,“大河长”牵头协调解决,“大河长带小河长”,通过这样的途径,平阳堰港10条支流流域内涉及违法搭建、垃圾乱堆放、生活污水乱排等大大小小400多个环境问题——得到解决,各条支流的水质监测数据明显改善。

“海宁市‘五水共治’办常务副主任祁建强说,随着治水的深入,涉及的问题更复杂,作为最基层的如村级‘河长’虽然容易发现问题,但协调能力有限,解决难度大,上级的‘河长’则反之,由此,大小河长联动式治水也就应运而生。眼下,海宁正在全市推广‘流域长’工作机制。

上城 “健康医疗城”现雏形

本报讯(记者 马悦 通讯员 徐溶 黄卉)康复机构为出院患者提供哪些帮助?用手机终端配药究竟有多便捷?日前,上城区举办“2014杭州上城健康服务业论坛”,为健康产业从概念到实践探索道路。

眼下,上城区极力打造的“健康医疗城”正呼之欲出。小营街道已形成以浙医一院、浙医二院为首的医疗服务集聚区,同时还拥有了涉及中医药保健、健康产品流通、健康管理、健康信息等多领域的健康服务业集聚区块。不仅如此,辖区内的五柳巷中医一条街,已配备浙江省、甚至国内知名的名中医坐诊,以

及药房、养生馆等配套设施。

正是这些,让更多与健康服务业相关的重点项目,选择落户这里。作为高端康复护理机构,彩虹鱼康复护理院已正式落户上城区。据了解,投资6000万元的“彩虹鱼”一期将于近期开建,明年八九月份建成,共设75张床位。

此外,上城区还将和阿里健康处方药电子平台展开医养一体化合作。阿里健康业务部项目总监李明介绍,阿里健康APP以O2O形式呈现,可以把医生开的处方或者药品外包装拍照上传,选择就近的药房后,便可到店直接刷医保卡付款拿药。