

中国式现代化建设河北篇章保定实践

两万保马跑者探“囊”取物

一个个暖心细节让参赛包成“网红”

□保定晚报记者 田莉 李昂

一座历史悠久的古城,又一次聚焦中外跑者的目光。君乐宝2024保定马拉松即将火热开跑。此次马拉松的参赛包更被看成来自古城保定最暖心的礼物。

据悉,为了叫响保马赛事品牌,让参赛者更好地体验比赛,组委会在参照各地金牌马拉松赛事的基础上,再次完善参赛包设置,从基本的运动装备到各种补给品,再到特色的保定元素,无一不体现出组委会的精心策划与深厚的人文关怀。记者了解到,保定马拉松还引入了肌内效贴这一创新装备。肌内效贴能够改善运动员的肌肉状态,缓解疼痛和肌肉疲劳,提高运动表现。在此项赛事中,肌内效贴受到众多参赛者的青睐,成为各自参赛备战和恢复体能的重要工具。

对于组委会的精心准备,参赛者们赞不绝口。来自沈阳的刘大姐被参赛包里丰富的配置惊艳到:“这次保定马拉松的参赛包真是太丰富了!抛开这些基本的运动装备和补给品不说,我竟然看到了空顶遮阳帽,毛巾底儿吸汗设计,这真的是太贴心了,难怪身边跑友对保定马拉松的评价极高。”她告诉记者,自己跑过了全国各地的106场马拉松,而今年保定的马拉松却是她最期待的,期待跑在美丽的环城水系赛道上,感受古城人民的欢呼和热情。

几个小跑友围坐在路边,一个个拆盲盒似的,从参赛包里“探宝”。一大瓶君乐宝酸奶,桶装方便面、水果罐头、一枚烤蛋……嬉笑中,孩子们还纷纷拿起了免费的乘车卡和景区门票,似已在规划赛后行程了。



全马“助盲跑”陪跑员开箱保马参赛包。刘霞 摄

来自石家庄的王乾激动地说:“这次保定马拉松的铭牌刻字服务太有爱了,完赛后我会把名字刻在上面,让奖牌和姓名条合二为一。我一定会好好珍惜并且珍藏这份独特的回忆。”

功成在细节。沉甸甸的参赛包更像一份有保定元素的纪念品,丰富的细节无不彰显保定马拉松的品牌魅力和城市活力。早晨,在赛道上备跑的保定市民刘立群说:“‘保马’的暖心惊喜和独特魅力,也将成为我们跑者心中永恒的记忆。”

采访中记者看到,一个个赛前备跑的跑友,都在期待着在最美环城水系赛道上,留下奋力奔跑的足迹,用速度与激情燃爆古城。

跑马注意评估心肺功能

□保定晚报记者 李卡 通讯员 刘梅 张楠

马拉松运动距离长达42.195公里,属于高强度、长时间的极限运动。市第二医院专家提醒大家跑马注意评估心肺功能。

高强度的运动,会导致心肌损伤因子的释放,引起心肌细胞损伤,血液肌钙蛋白水平升高;进行大强度运动时,心肌的耗氧量急剧增加,血流对心脏的冲击显著加大,造成心肌冠状动脉和心肌供血不足;还有反应性高血压,隐匿性高血压,平时血压正常,在运动时,如果收缩压 ≥ 220 mmHg和/或舒张压 ≥ 110 mmHg,应立即叫停;此外运动应激综合征、中暑、脱水等都可能影响心肺功能。除了常规的心脏彩超、冠脉CTA等检查,在运动前一定要进行心肺功能的评估,减少运动风险。

心肺运动试验(CPET)可以测定人体从静息状态到极限运动状态再恢复到静息状态过程中的心率、血压、血氧饱和度及心电图等心肺功能一系列变化。CPET中的极量运动试验是运动强度逐级递增直到达到生理极限,适用于运动员及健康的年轻人,以测定个体最大运动能力、最大心率和最大摄氧量。次极量运动试验,可用于测定普通健康人的心功能,还有症状限制性运动试验和低水平运动试验等。

运动虽好,也要量力而行。评估运动心肺功能,是为了更好地出发。全面了解自己的心肺功能,才能安心、安全地跑马。

提供超140亿元风险保障

人保财险保定市分公司全力护航保马

保定晚报讯(记者王威 通讯员郭英杰)4月18日,记者从人保财险保定市分公司获悉,该公司全力护航君乐宝2024保定马拉松,量身定制赛事保险保障方案,为赛事提供超140亿元风险保障。

为更好地服务赛事,人保财险保定市分公司在赛场7个医疗站点分别配备查勘车和专业理赔人员、开通理赔绿色通道,与赛事组织方、指定医疗机构建立微信联络群,以便及时沟通跟进赛事动态,提供现场咨询、协助救护及理赔查勘等服务。此外,设置赛事服务保障区,配备专业工作人员,为参赛者提供全面保险咨询等服务。

在做好保险服务保障的同时,人保财险保定市公

司还积极参与大赛,组建30人“PICC”方阵,统一着装亮相赛场,彰显人保员工充满活力、昂扬向上的精神风貌。40人的“人保跑团”将在跑道上奋力奔跑,展示挑战自我、永不放弃的奋斗精神,为大赛增添一道靓丽风景。

据了解,作为我市金融保险行业主力军、领跑者,人保财险保定市分公司始终践行“人民保险 服务人民”的初心使命,着力做好科技金融、绿色金融、普惠金融、养老金融、数字金融五篇大文章,深化“保、防、救、赔、服”一体化服务体系建设,强化责任担当,致力创新多层次、多元化保险产品,赋能更优质更高效的“保险+”服务,在服务实体经济、增进民生福祉、助力乡村振兴,助力我市现代化品质生活之城建设等方面贡献人保力量。

市城市照明管护服务中心:

强化沿线路灯维护 助力保马沿途更“靓”



市城市照明管护服务中心加大对赛事沿线照明路灯设施的养护工作。

保定晚报讯(记者耿静 通讯员郝长鸿)4月21日,君乐宝2024保定马拉松即将开跑,保定市城市照

明管护服务中心全力保障城区路灯设施安全运行,加大对赛事沿线照明路灯设施的养护工作,以崭新面貌迎接四方宾朋,点“靓”保定颜值。

保定市城市照明管护服务中心组成保障应急队伍,对赛场、嘉宾驻地和各重要点位的路灯设施,进行昼夜巡查,发现路灯故障及时处理,并对灯杆、灯头倾斜、电源井破损等情况及时修缮,全面消除各类安全隐患,确保马拉松赛道周边路灯设施完好,照亮赛程、扮靓环境。

截至目前,铁东、铁西维修所共计清理灯杆杂物15处,更换七一西延三号桥附近破损灯罩9处,钠灯泡26盏、修复电源小线1处、检修高杆灯1基、清井276个等;高压监控中心完成马拉松赛道沿线照明箱变设施,修复3处箱变故障隐患、清理箱变破损公益广告两处、对风化老化的安全警示进行了喷涂。

保马来了

如何消除跑马常见伤痛

□保定晚报记者 李卡 实习生 张楠

每个跑者或多或少都经历过各种伤病痛楚,市人民医院专家盘点跑步常见伤痛以及应对预防方法。

摩擦伤最常见于大腿内侧、男生乳头、女生内衣边缘、内裤边缘和各种不合适或新的衣服的边缘。应选择专业的速干面料的衣物和专业的紧身压缩服装,比赛的时候不尝试新的装备,并且常备凡士林。

闹肚子,造成拉肚子的原因有吃错东西、水土不服、受凉受冷等,还有“运动性胃肠道综合征”,大强度的运动,加重了胃肠道的血流减少。应注重平时训练,赛前热身,不要在饭后立即运动。

岔气是跑起来就开始疼,停下来又觉得没那么疼。进食2个小时后再跑步,补水的时候先含一口在嘴里,保证口腔湿润后再喝下去。应放慢脚步,深呼吸,剧烈运动前充分热身。

膝盖疼,选择一双合适的跑鞋、加强核心力量、调整跑步姿势、充分的拉伸……遇到膝盖外侧疼,即“髂胫束综合征”,需要拉伸、放松、加强腿部肌肉。

脚底起水泡,主要是鞋子和袜子的原因。长距离跑步的鞋子一定要买大半码到一码左右。专业的跑步袜子能保持干爽,防止脚出汗后起泡。如果已经有水泡,立即刺破,挤干净里面的水,进行包扎。

脚底板疼,在医学上叫“足底筋膜炎”。主要原因是训练过度或鞋底太薄。应对脚部做一些拉毛巾、踩核桃之类的训练加快恢复,要尽量选择底稍厚的鞋。

黑趾甲,严重的黑趾甲会掉指甲而且是反复的出现。挑选鞋子的时候,一定选择脚穿进去脚趾可以在里面自由活动的宽度,跑步过程中尽量全掌落地。