

# 沈阳市第八届民运会各项赛事陆续展开



本周,沈阳市第八届少数民族传统体育运动会的11个竞赛和4个民族趣味运动项目,在皇姑区文体中心体育馆、沈阳市第十一中学、沈阳师范大学科学体育学院、朝鲜族第六中学等比赛场地陆续展开。

市少数民族传统体育运动会,是沈阳市每四年举办一届的具有较高水平、较大规模的全市民族体育盛会,已成功举办七届,本届盛会也是为沈阳市代表辽宁省参加2019年全国少数民族运动会选拔优秀运动员奠定基础。同时,也是沈阳市76.6万少数民族群众向国庆献礼的一次体育盛会。

在今年8月举行的辽宁省第九届少数民族传统体育运动会上,由185人组成的沈阳代表团,在所参加的13个大项和一个表演项目花式跳绳中,摘得25枚金牌。在全省民族体育运动会上,沈阳代表团连续多次获得金牌总数、奖牌总数、总分数全省“三项第一”的好成绩。本届民运会共设珍珠球、毽球、蹴球、秋千、跳板、摔跤、押加、武术、赛威呼、拔河、歙嘎拉哈等11个竞赛项目和满族雪地走、朝鲜族顶物跑、穿针跑、二人绑腿跑等4个民族趣味项目。全市13个区县(市)及沈飞集团公司分别组队参加比赛,参赛人数刷新了历届民运会人数“新高”。

沈阳晚报、沈报融媒主任记者 李庆实  
摄影记者 王江

## 世预赛男篮蓝队加时负黎巴嫩

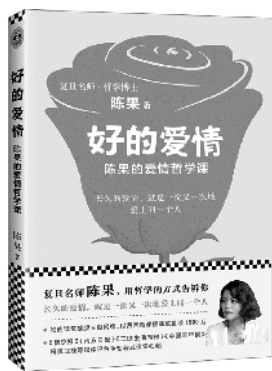
昨日,在2019年男篮世界杯亚洲区预选赛E组的一场角逐中,客场作战的中国男篮蓝队经过加时以88比92惜败黎巴嫩男篮。周鹏得到全队最高的22分4助攻5篮板,吴前也有16分进账,胡金秋贡献14分12篮板4助攻2抢断。整场比赛,中国队失误数达到21次,比黎巴嫩队多出9次。

赛后,主帅杜锋在接受采访时表示,“双方都打的很好,但我们的球队很年轻,有7名球员是第一次打这种比赛,虽然会出现一些问题,但是这个学费还是交的值得的。大家可以看到年轻球员的拼搏精神,这种韧性和不服输的精神,在上万名主场观众的呐喊声中打这样的球,对他们来说是一次宝贵的经历,收获还是很大的。”根据赛程安排,中国男篮蓝队将于9月17日在五棵松对阵约旦男篮。

(李庆实)

### 找到你的「神」

7



陈果 著  
人民日报出版社

明日看点: 爱与被爱

一位研究宗教哲学的老师曾跟我说:“当你爱上了一个人,你也就找到了你的神。”我相信他的话。“倾倒”也好,“神魂颠倒”也好,“朝思暮想”也好,“至死不渝”也好,这些形容“爱”的词语,无一例外,不正说明了“爱”的超凡入圣、不可思议吗?当我们不为利益、不求回报、毫无理由、全神贯注地“爱”一个与我们不带血缘关系的“外人”时,对我们而言,这个人除了是一个“神”,还能是什么?否则他如何能引燃这种令人飞蛾扑火般奋不顾身的热忱?如果这样的“爱”本身是一个令我们这些当事者都匪夷所思的“奇迹”,那么激发这个奇迹

的那个人,怎么可能不具有神力?

“我爱你”这三个字不轻松,因为那是一个凡人对于神的求告,是一个渺小者对完美者的倾心,是一个黑暗中的行人对太阳的渴慕,那是一种五体投地的顺服,是一份毫无保留的交付——我把自己的心,托付给了你;这意味着我给了你伤害我的权利,也教给了你让我心碎的秘诀——那是一颗心对另一颗心说的话。

反观一下我们的现代社会,不知道是不是因为经济生活的高效快进已然使得人们背上了太多的生活重负,本就不堪承受,不胜其累,以至于再加上哪怕一点点的沉重,人们就面临崩溃。在这样的形势下,情感世界成了人们逃离重负的“避难所”,却不再是人们当仁不让、主动愿意为之承担重负的幸福;爱情成了人们业余的休闲,却不再是人们孜孜不倦的事业;爱人成了我们恋爱游戏的同伴、婚姻工作的合伙人,却不再是我们眼中的珍宝、心头的春意。

于是,“我爱你”变成了一个简易轻巧的表白。

当我们说“我爱你”的时候,那是怎么样的一种“爱”?当我们自以为坠入爱河之后,我们有多少人曾经扪心自问:我是否足够了解他,是否足够理

解他?我该怎样更懂他,怎样更好地去关心他、爱他?怎样更好地去保护他那部分纯真的天性?我该如何学习着完善自己,更温柔地奉献一个更好的自己?我该如何让自己在爱情中成长得更豁达、更清新、更懂得尊重、更勇敢地担当?我该做些什么,来配得上这个美好的他,来回报老天给我的这份幸运?

我们绝大多数人内心更关心的可能是:如何使他更爱我,更在乎我,对我更好?如何使他爱我爱到不可自拔?如何使他需要我,离不开我,时时想着我?或者,如何能使更多人爱我、迷恋我、崇拜我?

弗洛姆在《爱的艺术》中说:人们常常会把“爱”与“被爱”混淆。事实似乎确实如此。

有一次我打开收音机,正好听到一位听友向节目主持人抛出一个老生常谈的问题:“我爱一个人多于他爱我,而另一个人爱我多于我爱他,我该选择哪一个人做我的恋人?”主持人思忖片刻,给了一个同样老生常谈的答案:“和你爱的人谈恋爱,和爱你的人结婚吧。”可见,在爱情问题中,我们多数人更倾向于选择那个“爱我的他”而不是那个“我爱的他”;或者说,多数人认为“爱情”无关于“婚姻”,那不是一种如婚姻般严肃郑重的关系。

### 训练取舍与体能储备2

21



北京医师跑团 著  
现代出版社

明日看点: 科学补给安全竞赛

当然,生活中常有迷路的情况发生,马拉松比赛中也有很多跑友赛前不看线路图,导致跑错路线:2013年英国桑德兰北方马拉松,5000多名参赛选手全部跑错路,只有一人完赛;2014深圳马拉松,时任恒大助教李铁跑错路线,带着奥运竞走冠军王丽萍多跑10公里;2016年南京马拉松,第一集团非洲选手集体跑错路,结果蒙古国选手BATBAYAR获冠军。

因此,赛前一定要仔细阅读线路图,赛中也一定要看清路口指示牌,看清志愿者的指引,全程和半程分流点、折返点前200米、100米都有标志牌。

第五,要对自己身体的极点,也就是撞墙期也有一个心理预估。

很多参加过马拉松的跑者都遇到过撞墙期,当我们身体里储存的糖原消耗殆尽,没有新的能量补充,就会造成身体的瞬间疲累,在此之前就需要及时补充盐丸、能量胶等,对身体的能量进一步提供补充,让我们的身体平稳度过撞墙期。

第六,对补给点进行分析,制订合理的补给方案。

有的跑友的首马比赛,逢补给站必进,导致补给过多,沿途频繁找厕所;有的跑友前半程放弃补给,后半程才开始补给……其实这些补给方式都是错误的,就像生活中一样,不能饿了才吃饭,也不能渴了才喝水,要对身体的代谢有一定正确的预估,给身体的消耗留出提前量。赛前阶段糖原的储备,对提高运动能力有明显效果。

第七,赛前要合理调整和控制饮食。

比赛前三天增加饮水量。戒酒、戒油腻食一周,赛前两小时吃早餐,比赛时胃充分排空,能够避免运动中的呕吐。以碳水化合物为主,配合蛋白质。长时间跑步会加速肠蠕动,避免食用膳食纤维,减少奔跑中上厕所的次数;比赛前半小时补充300—500ml电解质饮料,或一剂盐丸,比赛时摄入的水恰能吸收入体内,利于增加血容量,降低比赛时体温,延缓脱水发生。

第八,“兔子”、志愿者、医师跑者等,他们都是跑友的“亲友团”。

如果你想保持好节奏,匀速完赛,和自己相似配速段的“兔子”一起跑比较好;如果考虑到自身安全问题,可以和一名速度相仿的医师跑者一起跑;赛中,不管你遇到什么问题,都可以找沿途的志愿者来解决……

马拉松作为万人以上的体育运动,要相信组织者的用心和努力,只要跑友认真对待,相信大家都能科学健康完成首马,收获跑步所带来的快乐。