

马拉松“超级周末”折射活力中国“加速度”

新华社记者 张文静 周而捷 翟翔 程楠 文静 郎兵兵

11月的第一个周末，是属于跑步的周末。在这个秋意正浓、寒意渐起的周末，大江南北洋溢着奔跑的热情。

据不完全统计，11月2日至3日的两天时间里，全国范围内举行的马拉松等各类路跑赛事超过30场。按照赛事规模计算，参赛者总人数约有40万人。在城市道路上、景区步道间，人们迈开脚步，舒展笑颜，自信奔跑。

参赛热情未饱和

两天时间，超过30场比赛，40万人参赛，这样的数字乍听之下令人咋舌，但细算下来，又在情理之中。

《2023中国路跑赛事蓝皮书》显示，2023年，全国共举办800人以上规模路跑赛事699场，总参赛人次605.19万，4月和11月全国举办的赛事数量均超过百场。而在中国马拉松热潮最高峰的2019年，各类规模路跑赛事数量甚至有超过1800场。

一年52个周末，除去不适宜举行跑步赛事的冬夏两季，数百场赛事主要分布在春季和秋季。因此，在气候舒适、景色宜人的3、4月及9、10月出现赛事扎堆的“超级周末”不足为奇。

即使有如此众多的比赛和参赛名额，一些影响力大的“头部赛事”依然一签难求。以3日鸣枪的北京马拉松为例，3万人的参赛名额，有超过18万人提交报名信息，人数创历史记录。

同样是3日进行的杭州马拉松，总规模达到3.6万人，报名人数也高达12.5万人，无缘赛事的还是绝大多数。为了让更多人参与这项赛事，组委会今年特意开启了线上赛，参与人数超过1.3万人。

“线上赛的形式不仅方便了参赛者，也为无法亲临现场的人提供了参与机会。”杭州市民周宝成是一名医务工作者，平日里最大的爱好是跑步，也有过多次杭马半程马拉松的参赛经历，今年由于没有中签，便利用下班后的休息的时间完成了线上赛。

特色赛事差异发展

北马、杭马这样的“头部赛事”一签难



11月3日，参赛选手奔跑在郑州市如意湖畔。当日，2024郑州马拉松赛在郑州市郑东新区如意湖畔鸣枪开赛，共有近4万人参赛。

新华社记者 李嘉南 摄

求，一些规模稍小的赛事也通过凸显自身特色、丰富参赛体验，找到了吸引跑者的取胜之道，通过差异化发展的赛事供给满足多元化需求。

3日的石家庄·鹿泉半程马拉松吸引了全国各地的近5000名跑友参赛，赛事设置半程马拉松和5公里健康跑两个项目。获得半马男子组第三名的陈睿是一名“本地”选手，虽然家在山西，但他目前是河北地质大学的大二学生。

“我从大一就开始尝试长跑的跑步，一直在坚持。之前听学长说鹿泉在办比赛，这里距离石家庄城区很近，风景也很好，就报名来参赛了。这是我人生第一次半马比赛，能拿到第三名也算‘捡漏’了。”陈睿说。

“离得近”“风景好”是吸引陈睿参赛的主要原因。还有一些赛事虽然举办地相对偏远，也依然能够获得垂青。作为全国最佳的冰雪半程马拉松赛事，“追着极光跑”中国北极·漠河冰雪半程马拉松赛2日在黑龙江省漠河市的北极村鸣枪开赛，吸引了国内外2000余名选手参赛。

在江西省鄱阳县珠湖乡举办的环湖欢乐跑活动中，接地气的比赛奖品成功“抢镜”。这场被称为“村马”的跑步活动给出的奖品是极具乡土气息的牛、羊、鱼等农产品。发奖现场一片欢腾，也让来自全国各地的千余名跑友大开眼界。

体旅融合引入入胜

“跑步这么枯燥，天天跑究竟有什么意思？”这是很多不跑步的人经常产生的疑问。

其实，跑步运动既有健身作用，还有社

交属性。在奔跑的过程中提升成绩，磨砺心智，结交同好，开拓视野，跑友们所体会到的获得感、成就感和幸福感用言语往往很难充分描述。而在比赛之余，领略万千风景，体味百样文化，也是吸引跑友们奔走全国各地，乐此不疲的重要原因。

近年来，多地体育赛事如火如荼，高水平赛事推动“文体商旅”深度融合，“跟着赛事去旅行”成为时尚潮流。很多跑友外出参赛也不再形单影只，而是呼朋引伴，“拖家带口”，把一个人的跑马“苦行”变成其乐融融的举家出行。各地主办方更是抓住契机，全面推进“体旅融合”，努力用赛道串联景点，把跑友留在景区。一场赛事吸引游客玩遍一座城，“体育流量”变成“经济增量”，马拉松赛道化身“城市会客厅”。

3日的玉溪抚仙湖半程马拉松赛吸引了万余名跑者参加。赛道依山傍水，风景秀丽。湖水如镜，倒映着远处的山峦与苍穹，湖面帆船点点与碧波相映成趣，七彩花田与碧水蓝天相互辉映。赛道两旁，舞龙舞狮、寒武纪“超级大马戏”、民族舞、器乐演奏等精彩表演轮番登场，为参赛选手加油鼓劲。

赛事主办方还推出涵盖景区、住宿、公交等优惠措施的“大礼包”，跑友们能在赛后深度体验当地的旅游资源。据主办方提供的数据，2023年玉溪抚仙湖半程马拉松赛期间，玉溪市共接待国内外游客9.69万人次，实现旅游总收入9778.20万元。

在北京的“鸟巢”外，来自内蒙古呼和浩特跑友徐少博在参加完北马后，第一时间挂上了完赛奖牌，以“鸟巢”为背景，和跑友一起合影留念。

一场马拉松，并非42.195公里的枯燥奔跑。一个马拉松“超级周末”，也不是赛事与赛事的简单叠加。起点拱门前写满期待与憧憬的一个个面庞，完赛区城里洋溢幸福和满足的一张张笑脸，描绘出活力中国的精彩画卷，汇聚起体育强国建设道路上笃行致远的坚实脚步。

健康科普

冬季迎来膏方进补热 部分人需先吃“开路方”



一到冬季，膏方进补成为不少人的养生首选。但专家指出，膏方不能张口就吃，部分人群在进补前需吃“开路方”，同时还应在吃膏方前半个月左右开始调理脾胃、清理肠道，实现更佳效果。

膏方是传统中医用药膏、丹、散、丸、酒、露、汤、锭八种剂型之一，是医生根据患者的病情、体质，辨证后按照中医理论开出的处方。11月5日，2024年度浙派冬令膏方节在浙江省中医院举行，浙江省名中医、浙江省中医院的院长高祥福介绍，膏方需要地道药材精心熬制，再加胶类药物等收膏制成膏状制剂，集“营养、滋补、预防、治疗”于一体，既可以治未病，又对大病后体质虚弱及慢性病患者具有较好的调补、滋养的功能。

“膏方的品质对于膏方的功效发挥着直接的決定作用。”高祥福说，一料好的膏方，首先需要由中医师精准辨证，然后精准开具处方，再由中医师精准选用调剂，严格把关药材质量，最后再由煎膏的中医师按照规范的工序和严格的工艺要求完成制膏。

“膏方具有针对性强、保存时间长、服用方便等特点，非常适合工作压力大、就诊不方便的人群使用。”浙江省名中医、浙江省中医院副院长林胜友指出，浙派膏方主要针对江南一带人群体质基本情况，用于疾病预防和改变亚健康人群的状态。但要想更好地发挥膏方作用，不少人还需要先吃“开路方”。

林胜友强调，中医在开具膏方时会详细诊察、仔细辨证，但膏方往往会选用阿胶、鹿角胶、龟板胶等滋补中药，有难以消化吸收的可能性。

“中医建议三类人群需先吃‘开路方’，第一类是舌苔厚腻、湿气重的人群；第二类是脾胃运化功能较差者，如盲目服用膏方，不但会影响对膏方的消化吸收，还会加重脾胃负担，对身体健康产生隐患；第三类是发烧、感冒等疾病人群，也要先进行调理治疗。”

专家建议，需要膏方调理的人群应该在吃膏方前半个月左右开始调理脾胃、清理肠道，对身体进行“修桥铺路”，以免虚不受补，为之后膏方的消化吸收创造条件，提高疗效。同时，医生建议上述人群在使用汤药前还需进行1周至2周试探性调补，观察服药反应，再在正式开具膏方时作适当调整。（新华社记者 李恒）

中国科研团队在甲状腺髓样癌精准诊疗上获突破

甲状腺髓样癌恶性程度高且容易转移，定位其转移病灶是国际上肿瘤诊治的公认难题。中国科研团队日前在美国《癌症发现》期刊上发表论文说，通过将靶向共价放射性药物应用于肿瘤显像，可以提升甲状腺髓样癌转移病灶检出率和识别准确性，助力提供更精准的疾病诊疗方案。

靶向共价放射性药物是一种将放射性配体选择性固定到肿瘤的新型药物形式，它可以选择性地锁定在肿瘤靶点上，使得更多药物分子在肿瘤组织中停留更长时间，有助于在医学影像中更清晰地显示肿瘤病灶。

中国医学科学院肿瘤医院刘绍军团队，北京大学、昌平实验室刘志博团队及其合作者组成的科研团队将这一药物应用于肿瘤显像。

通过与现有诊断金标准进行比较，科研团队发现，在研究样本中，传统影像学方法可在66%的甲状腺髓样癌患者中发现至少一个可疑转移病灶，而将共价放射性药物应用于肿瘤显像后这一检出率可提升至98%，同时转移病灶检出数也提升至传统方法的3.4倍，进一步的手术病理也验证了靶向共价放射性药物对转移病灶的识别准确性。

该研究论文共同第一作者孔梓任表示，随着后续适应证的扩大和方案的精细化升级，靶向共价放射性药物有望为甲状腺髓样癌和其他多种癌症提供新的诊断方法。（新华社记者 王丽娜 佚克）

遗失声明

▲韩飞不慎将购买香榭府邸东区5#-2-501的购房收据丢失，收据号：NO0399627，日期：2013年8月22日，金额：柒拾玖万陆仟捌佰元整（¥796800.00），声明作废。

▲枣庄阔信昌商贸有限公司在银行的基本账户开户许可证丢失，核准号：J4540011139801，声明作废。

▲枣庄阔信昌商贸有限公司营业执照正副本丢失，统一社会信用代码：91370402MACB8RMM62，声明作废。

▲枣庄阔信昌商贸有限公司公章（编号为：3704025049974）、财务专用章（编号为：3704025049975）、发票专用章（编号为：3704025049976）、法人包奔奔章（编号为：3704025049977）丢失，声明作废。

▲枣庄市市中区辅仁高级中学民办非企业单位登记证书副本丢失，统一社会信用代码：52370402MJE2315833，声明作废。

▲山东溪一源文化发展有限公司（统一社会信用代码：91370406MACYK-BXM9K）公章丢失，声明作废。

▲枣庄市永益新材料科技股份有限公司原财务专用章丢失，声明作废。

▲周康不慎将在山东新派置业有限公司购买的位于枣庄市市中区君山西路127号新派·滨河湾小区10栋2单元3层301室的房屋买卖合同《枣庄市新建商品房买卖合同（预售）》丢失贰份，合同编号：YS0272702，金额：1132584元，大写：壹佰壹拾叁万贰仟伍佰捌拾肆元整，声明作废。

声明

2015年4月6日在山亭区桑村镇张宝庄村南桥下面捡到一名男婴，用红色包包包着，身体健康，有认领者请与本人联系。

联系电话：18606328758
声明人：徐映

视野

公历11月与农历十月的日期完美重合

这几天，细心的公众在翻看日历时会发现，公历11月与农历十月的日期完美重合：公历11月1日是农历十月初一，公历11月30日是农历十月三十。这是怎么回事呢？听听天文学专家怎么说。

中国天文学会会员、天津市天文学会理事杨婧表示，这并非印刷错误，而是我国历法编排所导致的一种巧合。她介绍，作为世界通用的现行历法，公历是根据地球围绕太阳公转一周即一个回归年的运动周期来制定的历法。一个回归年的长度是365.2422天，一年分12个月。由于回归年不是整数，公历便规定每4年增加1天，这一年称为公历的闰年。整数世纪年同时还能被400整除才是闰年，否则是平年，这样每400年中有97个闰年。

农历是我国的传统历法，以月球绕地球运行周期和地球绕太阳运行周期为依据而制定，是一种阴阳合历。农历月是按月球盈亏圆缺变化，即“朔望”周期来定义，一个朔望周期的平均长度为29.5306天。由于农历月的天数也要用整数表示，因此有时是小月29天，有时是大月30天。

公历有闰年，农历同样也有闰年，其方法是“十九年七闰”，平均每隔两三年安排一个闰月，有闰月的农历年份包含13个月，年长384天左右，反之没有闰月的年份年长354天或355天。

杨婧指出，相比较可以发现，公历年的长度几乎不变，而农历年的长度变化很大，这就使得一年当中的农历日期和公历日期并不能保持相对固定。农历初一这一天所对应的公历日期，可以前后浮动30天左右。随着时间的推移，某一年中，某个农历月的初一就会与临近的公历月的1日重合。

由于19个农历年的长度与19个公历年的长度几乎相等，所以每19年就会出现公历日期与农历日期重合或几乎重合的现象。下一次发生农历月与临近的公历月日期完美重合是在2030年的6月（农历五月），而公历11月与农历十月再次重合则出现在2062年。杨婧表示，农历依据自然天象制定，并在一定规律内变化。虽然有时“换算”起来有一点“烧脑”，但这也正是我国传统历法的魅力所在。（新华社记者 周润健）

你被草划伤过手吗？

2.5亿年前的植物就有这个能力

不少人都有被草划伤的经历，手一旦被某些植物叶片划到，就像被锋利的小刀割到一样疼痛。近日古生物学家通过研究发现，2.5亿年前的植物已经具有了这种名为“硅生物矿化”的能力。

云南大学古生物研究院研究员冯卓介绍，自然界中，卷柏、木贼、禾本科、莎草科及一些蕨类植物都具有很强的“硅生物矿化”能力，它们在叶片上沉淀了大量微型的“玻璃碴”，这些锋利的“玻璃碴”就是植物矿化作用代谢后的产物——植硅体。有了植硅体，植物叶片的韧性和强度大大增强，抗倒伏、抗病虫害能力也会显著提高。

冯卓团队通过形态学、解剖学及原位元素能谱分析等方法，研究了云南曲靖富源地区出土的距今2.5亿年的卷柏化石。

卷柏化石以角质层的方式保存，在传统研究中，为了加快实验进度，角质层保存类型的化石多是通过高浓度的强酸、强碱等试剂处理进行研究。但由于二氧化硅极易溶于氢氟酸，所以这种传统方法无法获得原位保存的植硅体标本。在研究过程中，团队创新性地使用盐酸浸泡样品，并采取对样品进行加热处理的方法研究，虽然实验周期较长，但却获得了完整的原位保存的植硅体标本。

“我们结合现代卷柏，可以证实，这些2.5亿年前的卷柏已经具有了很强的‘硅生物矿化’能力。”冯卓说。该项成果已于近日发表在学术期刊《国家科学评论》上。（新华社记者 岳冉冉）



立冬喜丰收

11月6日，在四川省南充市蓬安县相如街道塔子山万亩柑橘产业园，果农将刚采摘的柑橘装车。立冬节气将至，各地农民抢抓农时，开展采收、播种、农作物管护等农事，田间地头一派繁忙景象。

（新华社记者 刘永红 摄）

立冬时节这样呵护健康

新华社记者 李恒 董瑞丰

之际，较易导致胃溃疡、十二指肠溃疡及慢性胃炎、功能性消化不良等消化系统疾病复发。

专家特别建议，在饮食方面，应注意调理，宜多食温热、易消化的食物，少吃生冷、寒凉食物，避免外寒内寒叠加影响胃肠功能。

做好呼吸道疾病防治

冬季流感等呼吸道感染疾病多发。中国疾病预防控制中心研究员彭质斌表示，从防病和保护易感人群的角度来说，接种疫苗是预防传染病最经济、有效的方法。建议通过接种流感疫苗降低患病和发生严重并发症的风险。

“一老一小”的健康备受关注。彭质斌介绍，儿童免疫系统还不健全，老年人通常免疫功能相对较弱，在保持良好的个人卫生习惯、注重环境清洁卫生等基础上，还需尽早做好疫苗接种；呼吸道感染病高发季节，儿童、老年人应尽量避免前往环境密闭、人员密集场所；做好日常健康监测。

中日友好医院主任医师陈文慧说，出现呼吸道感染相关症状，应避免盲目用药。有基础病的患者若出现急性症状加重，如呼吸困难、咳嗽咳黄痰、出现咯血等症状，要及时就医。

糖尿病患者要规范治疗

专家提示，糖尿病是一种常见的慢性疾病，患者在冬季要特别注意。

“糖尿病患者本身免疫力较低，冬季气温变化大，容易受寒感冒，这可能会加重糖尿病患者病情。”北京医院主任医师郭立新说，应及时根据患者具体情况和医生建议来调整冬季治疗方案。

专家建议，糖尿病患者可以通过调整生活方式来控制血糖。保持营养均衡的饮食习惯，多摄入蔬菜和水果，避免摄入高糖、高脂、腌渍和升糖指数高的食物及酒精等刺激性饮品。此外，规律锻炼也十分重要。

值得注意的是，虽然生活方式调整可以帮助糖尿病患者控制血糖，但不能完全替代药物治疗。需要药物治疗的患者，应遵医嘱规范用药，并定期监测血糖水平。

