



途中董国建的右小腿有点抽筋,但仍坚持下来

中国马拉松“一哥”董国建：明年冲击奥运奖牌

32岁的董国建是中国马拉松名将,昨天,他以2小时9分获得广马赛会第四、国内第一的好成绩。该成绩在中国马拉松历史上同样屈指可数,也打破了广马的赛会纪录。凭借这一成绩,董国建获得第二季中国马拉松大满贯的男子冠军。

董国建曾参加过2010年广州亚运会、2012年伦敦奥运会、2016年里约奥运会等众多综合性运动会,是中国马拉松界的“一哥”。近年来,随着训练和备战更加科学合理,董国建的成绩越发出色,特别是今年,他的马拉松成绩显著提升。两个多月前,他在柏林马拉松上以2小时08分28秒获得第7名,不仅刷新个人纪录,还一举创造了中国历史第二好成绩。

不过,昨天早晨董国建的身体状态并未处在最佳,在接受记者采访时他表示,比赛途中自己的右小腿有点抽筋,但他坚持了下来。董国建认为,绝佳的天气状况是众多选手纷纷打破纪录的一大原因。

董国建透露,刚在柏林马拉松上创造个人最好成绩的他,参赛的目的是以赛代练,对成绩并没有特别高的要求和希望,比赛结果令他满意。“这段时间一直处于调整(期),冬训也刚开始,所以就是以赛代练来跑跑吧。”董国建说,接下来一段时间,他要好好准备一下明年3月份的奥运会选拔赛,希望将自己的状态调整到最佳,明年奥运会上向奖牌发起冲击。

上届奥运会,董国建获得了第29名,如今在好状态好成绩的加持下,他的信心也明显增强。(魏超然 苏苒)

赛会贴心措施和“关门兔”暖心鼓励,助跑手顺利完赛

广马“最后一名”享特殊“颁奖礼”

羊城晚报记者 张豪 李焕坤 宋昀潇 徐振天 梁倬韬 实习生 胡淑茵 李可儿

竞技比赛,大众的目光往往都聚焦在第一名身上,你有没有想过最后一名的心里感受?12月8日举行的2019年广州马拉松赛上,一批跑者在众人的注目下,“喜提最后一名”,不仅享受到属于自己的欢呼声,还拥有了特别的“颁奖仪式”。据悉,广州马拉松赛会采取贴心措施,让更多有能力的跑者安全跑完广马并“喜提最后一名”。



顺利完赛的杜小姐
羊城晚报记者 张豪 摄

专人挂奖牌+众人鼓掌欢呼

2019年广州马拉松的“关门时间”,为6小时15分钟。12月8日13时许,记者在花城广场广马全程终点看到,不少跑者赶在“关门时间”前冲过终点,避免因“关门时间”过后才冲线遭遇“被关门”及没有成绩的尴尬。随着13时45分关门时间的逼近,越来越多的跑者,密集地冲过终点。

“‘关门兔’来了!”13时44分,花城广场广马终点处,聚集的人群中,有人朝终点前的赛道大喊。为了提醒跑者需要在“关门时间”前冲过终点,广州马拉松和世界其他顶级马拉松赛事一样,招募一批具有配速控制力

的跑手担任收尾领跑员。相比其他跑手可以想怎么跑就怎么跑,俗称“关门兔”的收尾领跑员需要按照约等于6小时15分钟的完赛时间相对匀速地跑完比赛。“关门兔”出现在终点附近,意味着马拉松比赛即将结束,最后一名有成绩的跑手将会冲线。

“加油!关门冲线咯!”当终点计时器接近计满6小时15分钟时,七位“关门兔”,开始手挽手冲向终点。在“关门兔”前方奔跑的跑手看到计时器即将显示关门时间以及听到终点处围观人群的助威,亦加速冲过终点。当计时器计满6小时15分钟那一刻,“关门兔”们分秒

不差手挽手冲过终点。在“关门兔”冲过终点那一刻,多名跑手受提醒亦冲过终点,避免被“关门”。

“恭喜你们安全顺利完赛!”其中两名仅仅比“关门兔”早一个身位冲线的女跑手,在冲线结束后,享受到赛会的“特别仪式”,两名广州马拉松赛会负责人,亲手将完赛纪念奖牌挂到这两名女跑手脖子上,握手恭喜她们俩安全顺利完赛。现场不少完赛志愿者,亦为两名女跑手“喜提最后一名”而鼓掌欢呼。获得“最后一名”的两名女跑手,享受到广马第一名都未必享受过的“颁奖仪式”。

这些原因让他们“坚持到最后”

跑“最后一名”都能享受到“颁奖仪式”,两名女跑手微笑地接受了众人对自己顺利完赛的祝福。

两位“最后一名”女跑手,一人来自北京一人来自广州本地人。来自北京的金明月,称自己不仅第一次跑广马,同时也是第一次来广州,“我想是广州人民的热情,广州的美景,广州的美食,让我‘坚持到最后’。”金明月表示,广马赛事期间她没有像专业跑手那样不停顿地跑步,而是随时停顿频繁欣赏赛道两旁的广州美景,这才“导致”自己“喜提最后一名”。在比赛期间,金明月表示她感受到赛道两旁广州市民为自己

加油助威,也感受到“关门兔”对自己的鼓励,虽“喜提最后一名”但还是安全顺利完赛。“下次如果能中签,我一定还来。”金明月说。

“很开心也很幸运,今天天气好,广马赛道沿途风景很漂亮,我和朋友一边跑一边拍照留念。”另一名“喜提最后一名”的跑手、广州本地人杜小姐笑着说,这是她第二次参加广州马拉松比赛,平时喜欢跑步,参加过国内大大小小的马拉松比赛有十余次,最好的比赛成绩是3小时52分钟,不过她觉得跑马最重要还是开心,能不能拿到名次不重要。

广马助跑手“喜提最后一名”

四位接受采访的“倒数冲线”者,其中三位均提到“关门兔”对自己的帮助,“关门兔”又怎么自己在马拉松比赛中的角色呢?

作为七位“关门兔”中的其中一员,2003年,内地开放居民赴澳个人游;2008年,《珠江三角洲地区改革发展规划纲要》中首次提出澳门建设世界旅游休闲中心的定位;国家“十二五”规划、“十三五”规划中章阐释支持澳门发展的重大举措,支持澳门发展成为世界旅游休闲中心。

2019年,《粤港澳大湾区发展

两位女跑手因“边跑边停”而“喜提最后一名”,比她们早冲线几秒的黑龙江跑手常先生,则是尽全力带伤上阵避免“被关门”,“抽中广马参赛签,机会难得。不幸我一个月前扭伤过膝盖,广马比赛当天我跑了15公里就开始膝盖痛。”常先生说,在30公里处他一度想放弃,结果遇上“关门兔”团队对自己的鼓励和帮扶,虽然最后还是“倒数冲线”,但幸好不是“最后一名”;与常先生相似经历的,是同样“倒数冲线”的中国香港跑手王月春,同样在中签后遭遇扭伤的王月春,也是在“关门兔”的鼓励下最终顺利完赛,“他们特别贴心,给了我们很大的鼓励。”

相比其他赛事6小时完赛的要求,适当延长“关门时间”到6小时15分钟,此外,赛会在2019年还增设一台“赛道解封车”,慢速尾随着在关门前的最后一名跑手后方,保障在关门时间内的完赛的跑手享受完整未解封的赛道并安全顺利“喜提最后一名”。

赛道特写

中山一院医疗队负责医疗保障任务为参赛选手保驾护航,该院参赛医生也各有精彩故事

男医生赛道偶遇手术患者 女医生首参赛半马夺第八

羊城晚报记者 丰西西 通讯员 梁嘉韵

12月8日,2019年广州马拉松比赛正式开跑。当天,广州在前后方共设置了36家医疗机构、7支专业救治力量,全程为此次比赛提供医疗保障。

中山一院是此次比赛应急医疗专家组单位之一。由该院急诊科王洋洋、李泽聪、刘叶、李晶菁、爱卫会朱德清、钟龙江、简祥永,心血管医学部李华明和外科曾钦松等9人组成的医疗队团队,在赛事36km的沿江中路附近负责医疗保障任务,其中李华明和曾钦松是作为移动救援队员,在赛道上骑行观察,随时为选手提供应急救援服务。同时,中山一院东院医疗队的急诊科的张卉、明志勇、邓晓、卓越、关顺达、杨清民、肖立云等人,在白马终点和全马34.5km处,为参赛选手保驾护航。

与此同时,中山一院泌尿外科吴荣佩医生、张登护理师、整形外科曾瑞曦医生作为医师跑者全程参与了比赛,他们不仅仅是马拉松运动爱好者,更是跑者们贴心的救护员,穿上医师跑者的战袍,便背负了随时随地救治受伤选手的使命。据吴荣佩医生介绍,他沿途处理了6个肌肉抽筋的选手,所负责的配速段全程无严重的心血管事件发生,顺利完成了医师跑者的任务。

此外,神经外科王海军教授作为参赛跑者也参与了这一超

燃赛事,令他感到惊喜的是,在广马赛道上竟偶遇了自己的患者,半年前,王海军教授刚刚为患者实施了手术治疗,此次再见面,患者恢复情况和精神状态都很好,还积极参加到马拉松运动中,让他感到格外高兴。

值得高兴的是,中山一院检验科刘平娟今年第一次参加广马赛事,以1小时23分12秒拿到了女子半马第八名的好成绩,刘平娟表示,参加广马前已连续参加了六场半马的比赛,都是保持85分钟以内的成绩,虽然今天没有跑出今年最好的成绩,但还是非常开心。

她表示,参加这次比赛最大的收获是主场作战,有很强烈的归属感和幸福感,终于用脚步丈量了美丽的广州,而且通过跑步更懂得如何平衡工作和生活,也认识了许多优秀的朋友,给自己传递了很多正能量。

截至中午1时,中山一院医疗队共诊治489人,其中肌肉痉挛421人,扭、拉伤53人,擦伤裂伤15人,东院医疗队共诊治250余人,大部分跑者为肌肉痉挛、扭伤、拉伤、擦伤为主,其中转运病人2名,一名是中年男性,其四肢痉挛严重,出现嗜睡现象;另一名是年轻女性,其双下肢痉挛严重无法站立,两人均被转运至附近医院进一步治疗。

享受跑步,享受属于自己的比赛,才是马拉松比赛正确的打开方式

离半马关闸只剩1分钟? 已显疲态的她能赶上吗?

羊城晚报记者 丰西西

“快,加油!”12月8日中午11时14分许,位于广州琶洲广交会展馆1号门处,志愿者们加油声越发急促,半马只剩最后一分钟了!最后一批“关门兔”正朝终点快步走来,可他们身后,依然有一个奋力奔跑的身影。她,能赶上最后的“关闸”吗?

她姓黎,今年41岁,是一名通信工程师,从2012年开始,每一届广马都出现在赛场上,不为名次,不为荣誉,只为超越自己。

黎女士起初接触跑步,只是为了减肥。2012年是广州马拉松“元年”,当时她兴冲冲报了全马。不管不顾地往前跑,竟然跑完全程。“那是我跑广马成绩最好的一次!”多年后再回想起来,依然欢乐不已。

“跑步原本就是为了锻炼身体,让自己变得更好。不论跑出

什么样的结果,一定要坚持到最后。”这是她内心的坚持。

2019年广州马拉松遇到了好天气,不过,她的半马赛程感受到了明显的吃力。“或许是准备得不够……”她的速度渐渐放慢了,呼吸也急促了起来。眼看着一个个选手超了过去,她落单了。

“没关系,坚持,这是属于自己的比赛。”

时间“滴答”流逝,离“关门”越来越近,这是一场和自己的较量。只见她的速度开始快起来,离终点还有20米,15米,10米,“关门兔”们就在前面……

终于,“关门兔”被她甩在了身后,终点近在眼前。

11时14分许,在一阵欢呼声中,她冲过了终点!

“你很棒!”真诚的鼓励和加油声在耳边响起,她在冬日的暖阳里笑靥如花。

中葡金融合作成效初显

据新华社电 近年来,在两国政府积极推动下,中国和葡萄牙在金融方面开展了多层次、宽领域的合作,并取得初步成效。中国银行(卢森堡)有限公司里斯本分行行长萧琦近日接受新华社记者采访时说,中国银行自2013年在葡设立分行以来,积极探索开拓两国金融合作,合作水平不断提高,取得了可喜成果,为促进葡萄牙经济社会发展、推动中葡经贸交流合作做出了积极贡献。

他说,为落实两国政府间金融合作计划,中国银行协助葡萄牙政府于今年5月底在中国境内成功发行首期20亿元人民币熊猫债。葡萄牙政府成为首个在中国市场发行熊猫债的欧元区国家。熊猫债的发行,既是人民币国际化进程的重大突破,也拓宽了葡萄牙政府的融资渠道。

为加强中国与葡萄牙金融机构合作、共同服务两国企业,2018年12月,中国银行与葡萄牙储金总局签订了《关于进一步加强人民币业务合作的备忘录》。备忘录一方面强调推动中葡两国企业合作,共同开发第三方市场,另一方面关注以“一带一路”为基础,拓展中葡金融合作。



珠澳学生庆祝澳门回归20周年文艺晚会昨在珠海举行,两地千名青年学子载歌载舞,青春洋溢
羊城晚报记者钱瑜 通讯员梅曦 摄

土地面积仅30多平方公里、人口仅60多万的澳门,今年接待的游客数量有望突破4000万人次。依托“一国两制”方针的成功实践,一首独具文化韵味的“旅游狂想曲”正在这个南方小城奏响。

据统计,1999年回归之际,澳门年接待游客数量约为700万人次;2018年,这个数字达到了3580万人次;截至今年9月,到访澳门的游客人数已超3000万人次。

2019年,《粤港澳大湾区发展

要闻·时事

60万接待 4000万

——小城澳门的旅游狂想曲

规划纲要》正式公布;10月,全国人大常委会公布了关于授权澳门特别行政区对横琴口岸澳方口岸区及相关延伸区实施管辖的决定。

澳门特区政府旅游局提供的数据显示,20年前澳门的酒店房间数量约为9000间,如今已超过4万间,全年平均入住率达九成以上。

根据联合国世界旅游组织最新统计,2018年澳门旅游收益达402亿美元,位居亚太区第5位,全球第11位。欧睿国际市场调研公司发布的2018年度全球百大旅游目的地城市排行榜上,澳门接待的旅客人数名列全球第四。

文绮华表示,澳门的旅游发展一直以来都不是以追求量为目标。“这几年花了很多工夫在提升服务素质、丰富游览体验上。”

为配合建设澳门成为世界旅游休闲中心,特区政府旅游局2014年推出“星级旅游服务认可计划”,鼓励和支持餐饮、旅行社、零售等行业提升服务质量;2017年公布澳门旅游业发展总

体规划》,制定了澳门旅游业未来15年的发展蓝图和行动纲领。

“最终的目的不单是要做一个旅游目的地,同时也要将澳门建设成为一个宜居、宜游、宜乐、宜业的地方。”文绮华说。

在国家的大力支持下,2005年澳门历史城区成功列入世界文化遗产名录,2017年又获得联合国教科文组织创意城市网络“美食之都”称号。

“有了‘世界文化遗产’和‘美食之都’这两张名片,更多游客对澳门有了向往。”文绮华说。

2015年底,中央政府授予澳门85平方公里的法定管理水域,为旅游开发注入无尽想象。“我们正在积极开发一些与水、滨海相关的旅游产品,今年刚推出两个海上观光的项目,游客可以坐船看澳门或参观港珠澳大桥。”她说。

澳门拥有独特的节庆文化,既有农历新年、端午节等中国传统节庆,还有复活节、花地玛圣象巡游、圣诞节等西方节日。此

外,澳门每年都举办格兰披治大赛车、艺术节、国际音乐节、烟花节、美食节、国际影展等盛事。

从去年开始,阿里巴巴云计算和人工智能技术逐步对澳门旅游进行智能化改造,不仅在公共交通、路网资源等方面实现对全城公共资源的智能调度,还能为游客提供个性化旅游服务。

在澳门,旅游业和每一个人息息相关。

2013年,特区政府旅游局推行“澳门旅游认知计划”,举办嘉年华、导赏、图片展等活动,旨在让市民进一步了解和熟悉澳门旅游业的发展,推广“以客为先”的观念,迄今已吸引了13万人次参与。

“无论你是否从事旅游行业,是学生还是老人家,每一个市民都是‘澳门旅游大使’。”文绮华说。

旅游业的发展也让澳门的旅游教育步入快车道。澳门几乎所有高校都开设旅游相关专业,学科建设引目瞩目。在2019软科世界一流学科排名“旅游休闲管理”学科中,澳门旅游学院位列亚

洲高校前5位、全球第30位。

澳门旅游学院院长黄竹君介绍,1995年学院刚成立时只有一个本科专业,学生60人,成人教育规模仅为1000人;今年本科生超过了1600人,成人教育更是突破了2万人。

“学院师资来自18个国家和地区,与30多个国家与地区超过100个机构有合作,全球有超过600个实习单位。”她说。

官方数据显示,2017年澳门总体就业人口达38万,当中旅游相关行业在职员工超过19万人,相当于每两份工作中,就有一份与旅游业相关。

与此同时,港珠澳大桥、粤澳新通道、澳门机场填海工程等跨境及本地重大基础设施项目陆续完工,为澳门内引外联架设了更加牢固可靠的软硬件平台。

“澳门地域小、人口少,人才和人才也有很多不足的地方,只有‘背靠祖国、面向世界’,澳门的旅游业才可能到达今天的高度。”文绮华说。(新华社)